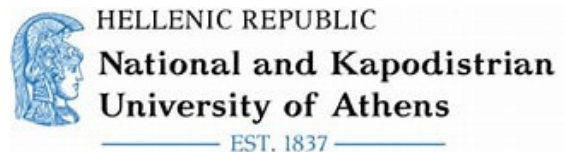




ΜΟΒΕ ΑΣ  
YOU ARE

# ΒΙΒΛΙΟ ΜΕ ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΟΡΑΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ





Το παρόν σύγγραμμα δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus Plus **Move As You Are**, το οποίο στοχεύει στην υποστήριξη της κοινωνικής ένταξης/συμπερίληψης και στην αντιμετώπιση των εμποδίων, που αντιμετωπίζουν τα παιδιά με προβλήματα όρασης (CWVI), μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων, παρέχοντας κατευθυντήριες οδηγίες και καλές πρακτικές σε καθηγητές φυσικής αγωγής και αθλητισμού, προπονητές, εκπαιδευτικούς, και γονείς.

## Εταίροι

Real Eyes Sport, Ιταλία

Euphoria Net, Ιταλία

APAlab of the National and Kapodistrian University of Athens, Ελλάδα

Município De Vila Nova De Famalicão, Πορτογαλία

## Εκδότης/Συντάκτης

Alessia Bevilacqua, Euphoria Net

## Συγγραφείς

Giulia Chiara Castiglioni και Andrea Farnese, Real Eyes Sport

Dimitra Koutsouki, Katerina Asonitou, και Ifiyenia Koskina, APAlab of the National and Kapodistrian University of Athens

João Ferreira, Município De Vila Nova De Famalicão

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

## Πίνακας Περιεχομένων

<b>Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή.....</b>	<b>4</b>
1.1 Προβλήματα όρασης.....	4
1.2 Τύποι απώλειας όρασης.....	5
<b>Κεφάλαιο 2: Το θεωρητικό υπόβαθρο .....</b>	<b>6</b>
2.1 Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα (ΠΦΔ) .....	6
2.2 Συμπεριληπτικός Αθλητισμός και Παιχνίδι χωρίς αποκλεισμούς .....	6
2.3 Η έννοια του Κινητικού/Φυσικού Γραμματισμού.....	9
2.3.1 Τα Στοιχεία του Κινητικού Γραμματισμού .....	9
2.4 Ποια είναι τα οφέλη όταν είμαστε Σωματικά Ενεργοί?.....	11
<b>Κεφάλαιο 3: Η Διδακτική Μεθοδολογία .....</b>	<b>13</b>
3.1 Διδακτικές Μέθοδοι/Τεχνικές .....	13
3.2 Διδασκαλία “Όλον-Μέρος-Όλον”.....	14
3.3 Ανάλυση Έργου .....	14
3.4 Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΕΕΠ).....	16
3.5 Στρατηγικές Διδασκαλίας .....	18
<b>Κεφάλαιο 4: Οδηγίες .....</b>	<b>19</b>
4.1 Προσαρμογή .....	19
4.2 Απλή και Αποτελεσματική Επικοινωνία .....	19
4.3 Οργάνωση .....	19
4.3.1 Δημιουργία του σωστού περιβάλλοντος φυσικής αγωγής & αθλητισμού .....	20
4.3.2 Προσαρμοσμένος και Προσβάσιμος Εξοπλισμός.....	20
4.3.3 Δείκτες Αφής (Δείκτες Απτικής Σήμανσης) .....	21
<b>Κεφάλαιο 5: Πρακτικές Συμβουλές για Καθηγητές Φυσικής Αγωγής ή Προπονητές .....</b>	<b>22</b>
5.1 Παραδείγματα για Ιδέες .....	24
<b>Κεφάλαιο 6: Καλές Πρακτικές .....</b>	<b>25</b>
<b>Κεφάλαιο 7: Αναφορές και Πηγές .....</b>	<b>85</b>

## Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή

### 1.1 Προβλήματα όρασης

**Η οπτική αναπηρία** ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ, 2023) ως μείωση ή περιορισμός της οπτικής οξύτητας ή/και του οπτικού πεδίου. Σε παγκόσμιο επίπεδο, τουλάχιστον 2,2 δισεκατομμύρια άνθρωποι έχουν διαταραχή της κοντινής ή της μακρινής όρασης. Σε τουλάχιστον 1 δισεκατομμύριο από αυτούς, η διαταραχή της όρασης θα μπορούσε να είχε προληφθεί ή δεν έχει ακόμη αντιμετωπιστεί.

Στα άτομα με προβλήματα όρασης περιλαμβάνονται τα άτομα με τύφλωση και χαμηλή όραση. Νομικά, τυφλό θεωρείται ένα άτομο του οποίου η όραση, ακόμη και με οπτικό βοήθημα, όπως γυαλιά, είναι 20/200 ή λιγότερο στο μάτι που βλέπει καλύτερα. Επιπλέον, τα άτομα των οποίων η όραση είναι περίπου 20,70 έως 20/200 ονομάζονται άτομα με χαμηλή όραση (WHO, 2018). Οι εκτιμήσεις έδειξαν ότι 217 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως έχουν μέτρια έως σοβαρή οπτική αναπηρία και περίπου 36 εκατομμύρια είναι τυφλοί (Oleszkiewicz, Pisanski, Sorokowska, 2017).

Η μείωση της οπτικής οξύτητας υποδηλώνει μείωση της ευκρίνειας της όρασης, ενώ η μείωση του οπτικού πεδίου χαρακτηρίζει το οπτικό πεδίο που μπορούν να δουν. Η μειωμένη όραση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα χιλιάδων διαφόρων διαταραχών. Είναι ζωτικής σημασίας να θυμόμαστε ότι, ακόμη και στις περιπτώσεις που δύο άτομα έχουν την ίδια διάγνωση, οι εμπειρίες τους με την όραση και οι αντιδράσεις τους σε διάφορες καταστάσεις και το περιβάλλον μπορεί να διαφέρουν.

#### Προβλήματα Όρασης

Αναφέρεται σε σημαντική απώλεια όρασης, ακόμη και αν το άτομο χρησιμοποιεί διορθωτικούς φακούς. Η φύση και η έκταση της οπτικής αναπηρίας μπορεί να ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό, οπότε κάθε μαθητής μπορεί να χρειάζεται εξατομικευμένες προσαρμογές στις μεθόδους διδασκαλίας και στα υλικά για να μάθει αποτελεσματικά.

**Σχήμα 1:** Ορισμός της Οπτικής Αναπηρίας.

## Συχνές Οφθαλμικές Παθήσεις



**Σχήμα 2:** Συχνές οφθαλμικές παθήσεις.

**Πηγή:** [By Nancy Gray, Anita Wallace and Kim Black.](#)

## 1.2 Τύποι απώλειας όρασης

Ως απώλεια όρασης, συμπεριλαμβανομένης της τύφλωσης, νοείται η βλάβη της όρασης που, ακόμη και με διορθώσεις, επηρεάζει αρνητικά τις εκπαιδευτικές επιδόσεις ενός παιδιού. Ο όρος αυτός περιλαμβάνει την ολική τύφλωση και τη μερική όραση (Telzrow, 1999; IDEA, 1997).

## Κατηγορίες Προβλημάτων Όρασης

### Νομική Τύφλωση

- Κυμαίνεται από οπτική οξύτητα 20/200 στο καλύτερο μάτι μετά από διόρθωση, έως το να έχει κανείς καθόλου χρήσιμη όραση ή πεδίο όρασης μειωμένο σε γωνία 20 μοιρών.
- Οπτική οξύτητα 20/200 σημαίνει, ότι το άτομο βλέπει από 20 πόδια αυτό που κανονικά βλέπεται από 200 πόδια.
- Ένα μειωμένο πεδίο όρασης σημαίνει, ότι το άτομο έχει περιορισμένη περιφερική όραση, δηλαδή όραση σε σήραγγα.

### Τύφλωση

- Κυμαίνεται από το να είναι εντελώς χωρίς όραση μέχρι την αναξιόπιστη όραση και την πρωταρχική εξάρτηση από άλλες αισθήσεις.
- Ένα άτομο με τυφλότητα συνήθως χρησιμοποιεί το μπράιγ (braille) ως μέσο ανάγνωσης και γραφής.

### Χαμηλή Όραση

- Είναι η μειωμένη κεντρική οξύτητα 20/70 ή λιγότερο στο καλύτερο μάτι μετά από διόρθωση.
- Οι περισσότεροι μαθητές με οπτικές αναπηρίες έχουν χαμηλή όραση. Αυτοί οι μαθητές θα πρέπει να ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν την υπολειπόμενη (υπολειμματική) όρασή τους, όταν είναι κατάλληλο, χρησιμοποιώντας τα απαραίτητα οπτικά βοηθήματα και προσαρμογές.
- Οι μαθητές, που περιγράφονται ως τυφλοί, μπορεί να έχουν κάποια χρήσιμη όραση.

**Σχήμα 3:** Κατηγορίες Προβλημάτων Όρασης.

**Πηγή:** [By Nancy Gray, Anita Wallace and Kim Black.](#)

## Κεφάλαιο 2: Το θεωρητικό υπόβαθρο

### 2.1 Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα (ΠΦΔ)

Σύμφωνα με τη Διεθνή Ομοσπονδία Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας (<https://ifapa.net/definition/>), η προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα ορίζεται ως ένα διεπιστημονικό σύνολο πρακτικών και θεωρητικών γνώσεων, που απευθύνονται σε βλάβες, περιορισμούς δραστηριότητας και περιορισμούς συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα. Η ΠΦΔ περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τη φυσική αγωγή, τον αθλητισμό, την αναψυχή, το χορό, τις δημιουργικές τέχνες, τη διατροφή, την ιατρική και την αποκατάσταση. Είναι ένα ακαδημαϊκό πεδίο σπουδών, που υποστηρίζει μια στάση αποδοχής των ατομικών διαφορών, υποστηρίζει την πρόσβαση σε ενεργούς τρόπους ζωής και αθλητισμού και προωθεί την παροχή καινοτόμων και συνεργατικών υπηρεσιών, την υποστήριξη και την ενδυνάμωση.

### 2.2 Συμπεριληπτικός Αθλητισμός και Παιχνίδι χωρίς αποκλεισμούς

Αθλητισμός και παιχνίδι χωρίς αποκλεισμούς σημαίνει αθλήματα και σωματικές δραστηριότητες, στις οποίες συμμετέχουν μαζί άτομα με και χωρίς αναπηρίες.

Ένα καλό εργαλείο για την προσαρμογή σε οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα είναι το **Δενδροειδές Μοντέλο "Tree Model"** (Black, 2004; Niland, et al. 2010).



**Σχήμα 4:** Το Δενδροειδές Μοντέλο.

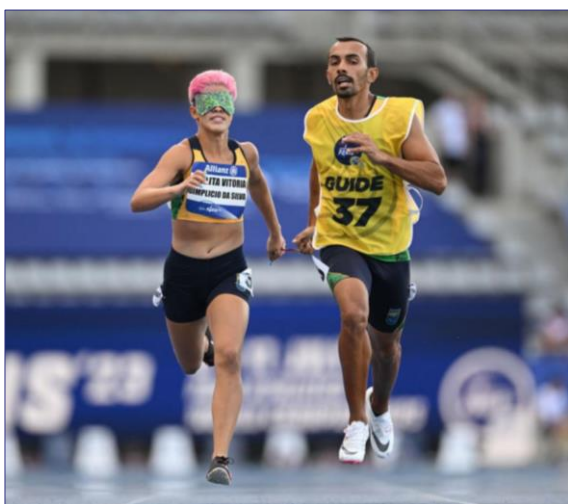
**Πηγή:** [Active Disability Ireland](#).

## Οι έξι κύριοι τομείς του προγράμματος σπουδών Φυσικής Αγωγής (ΦΑ)

προσφέρουν στους νέους με προβλήματα όρασης μια ισορροπημένη επιλογή δραστηριοτήτων:

1. Στίβος
2. Χορός
3. Γυμναστική
4. Παιχνίδια (γκολμπολ, ποδόσφαιρο)
5. Δραστηριότητες υπαίθρου και περιπέτειας (ποδηλασία)
6. Υδάτινες δραστηριότητες (κολύμβηση)

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ** στις αναπτυξιακές ηλικίες: **Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΑΔΡΉΣ ΚΙΝΗΤΙΚΌΤΗΤΑΣ.**



**Σχήματα 5-7:** Προσαρμοσμένα αθλήματα.

Με τη σειρά: Η Thalita Vitoria Da Silva αγωνίστηκε στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Παραολυμπιακού Στίβου του Παρισιού '23 με τον οδηγό-δρομέα της; η σουηδική ομάδα γκολμπολ στους θερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2004; τυφλοί ποδοσφαιριστές.

**Πηγές:** [International Paralympic Committee](#); [Wikipedia](#); [Inside the Games](#).

Στο Πρόγραμμα Σπουδών για την Ανάπτυξη της Αδρής Κινητικότητας για Παιδιά με Προβλήματα Όρασης (Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments) των Lauren J. Lieberman και Pamela S. Haibach, είναι δυνατόν να βρείτε διαφορετικές αθλητικές δραστηριότητες για:

➤ **Διδασκαλία Αδρών Κινητικών Δεξιοτήτων / Δεξιοτήτων**

**Μετακίνησης**

Δεξιότητα: Τρέξιμο

Δεξιότητα: Hop

Δεξιότητα: Οριζόντιο άλμα

Δεξιότητα: Skip

Δεξιότητα: Καλπασμός

Δεξιότητα: Πλάγιο γλύστριμα

Δεξιότητα: Άλμα

➤ **Διδασκαλία Αντιληπτικο-Κινητικών Δεξιοτήτων**

Δεξιότητα: Ισορροπία

➤ **Διδασκαλία Δεξιοτήτων Ελέγχου Αντικειμένων**

Δεξιότητα: Χτύπημα με δύο χέρια

Δεξιότητα: Χτύπημα με το ένα χέρι

Δεξιότητα: Ντρίμπλα

Δεξιότητα: Υποδοχή

Δεξιότητα: Λάκτισμα

Δεξιότητα: Ρίψη με το χέρι από πάνω.

Δεξιότητα: Ρίψη με το χέρι από κάτω/ρολάρισμα μπάλας.

➤ **Διδασκαλία Δεξιοτήτων Φυσικής Κατάστασης**

Δεξιότητα: Curl-ups

Δεξιότητα: Push-ups



## 2.3 Η έννοια του Κινητικού/Φυσικού Γραμματισμού

“Ο κινητικός γραμματισμός είναι το κίνητρο, η αυτοπεποίθηση, η σωματική ικανότητα, η γνώση και η κατανόηση, για να εκτιμήσεις και να αναλάβεις την ευθύνη για την ενασχόληση με σωματικές δραστηριότητες για όλη τη ζωή” (International Physical Literacy Association, 2014).



**Σχήμα 8:** Ορισμός του Κινητικού Γραμματισμού.

**Πηγή:** [Cap'n Pete's Power PE](#).

### 2.3.1 Τα Στοιχεία του Κινητικού Γραμματισμού

#### Κίνητρα και αυτοπεποίθηση (συναισθηματικά)

Οι όροι “κίνητρο και αυτοπεποίθηση” περιγράφουν τον ενθουσιασμό, την ικανοποίηση και τη βεβαιότητα ενός ατόμου που αγκαλιάζει τη σωματική άσκηση ως απαραίτητο συστατικό της ζωής.

#### Σωματική επάρκεια (φυσική)

Η ικανότητα να βιώνει κανείς μια ποικιλία εντάσεων και διάρκειας κίνησης και η ικανότητα να αναπτύσσει κινητικές δεξιότητες και πρότυπα είναι παράγοντες που αναφέρονται ως “φυσική επάρκεια” στον άνθρωπο. Η μεγαλύτερη φυσική

επάρκεια επιτρέπει σε ένα άτομο να συμμετέχει σε ένα ευρύτερο φάσμα φυσικών δραστηριοτήτων και περιβαλλόντων.

### Γνώση και Κατανόηση (Γνωστική)

Η κατανόηση των οφελών ενός ενεργού τρόπου ζωής για την υγεία, η ικανότητα αναγνώρισης και διατύπωσης των θεμελιωδών χαρακτηριστικών, που επηρεάζουν την κίνηση και η εκτίμηση των κατάλληλων προφυλάξεων ασφαλείας, που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα σε διάφορα πλαίσια και φυσικά περιβάλλοντα, αποτελούν παραδείγματα γνώσης και κατανόησης.

### Δέσμευση σε Σωματικές Δραστηριότητες για όλη τη Ζωή (Συμπεριφορά)

Όταν κάποιος επιλέγει να είναι τακτικά σωματικά δραστήριος, αναλαμβάνει προσωπική ευθύνη για τη σωματική του παιδεία. Αυτό είναι γνωστό ως δέσμευση σε σωματικές δραστηριότητες για τη ζωή. Αυτό συνεπάγεται την ιεράρχηση και διατήρηση της συμμετοχής σε μια ποικιλία σημαντικών και προσωπικά απαιτητικών δραστηριοτήτων ως ζωτικής σημασίας συστατικό της καθημερινής ρουτίνας του ατόμου.

(<https://physicalliteracy.ca/>)



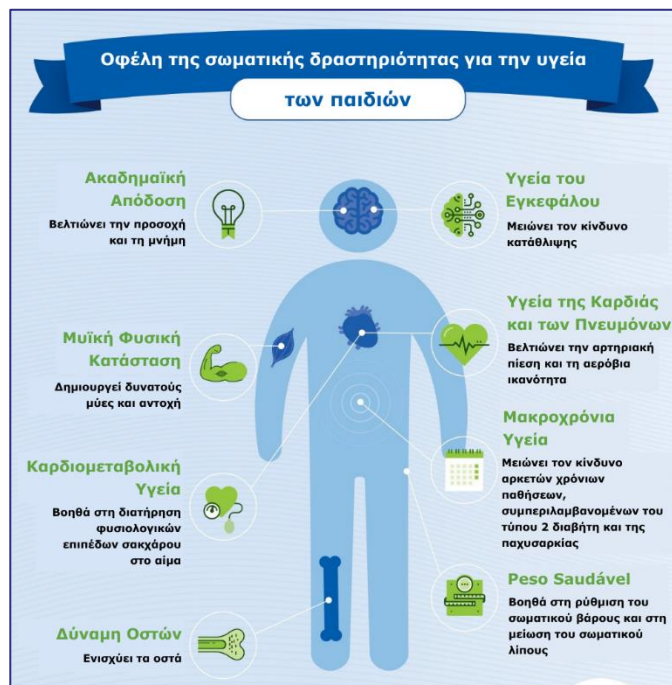
**Σχήματα 9-10:** Τα στοιχεία του Κινητικού Γραμματισμού- Διάγραμμα που δείχνει τους τρεις τομείς του Κινητικού Γραμματισμού και τα γνωστικά, συναισθηματικά και σωματικά χαρακτηριστικά, που επηρεάζουν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.

**Πηγές:** [Markham Pan Am Centre](#); [Melby et al., 2022](#).

## 2.4 Ποια είναι τα οφέλη όταν είμαστε Σωματικά Ενεργοί?

Η συστηματική άσκηση και η σωματική δραστηριότητα, μεταξύ άλλων, βελτιώνουν την καρδιοαναπνευστική λειτουργία και την οστική μάζα, βοηθούν στη διαχείριση του βάρους, σχετίζονται με τη γνωστική ανάπτυξη και μειώνουν το άγχος και την κατάθλιψη. Η ενθάρρυνση των ανθρώπων να ασκούνται συστηματικά βελτιώνει επίσης την ποιότητα ζωής τους, η οποία συνδέεται με την ευτυχία, την ολοκλήρωση και την αρμονική εκπλήρωση των στόχων και των αναγκών τους. Εκφράζει επίσης τις υποκειμενικές εμπειρίες, τις αντιλήψεις και τις ανάγκες του ατόμου και όχι τις αντικειμενικές καταστάσεις ζωής.

Η σωματική δραστηριότητα κάνει καλό στα παιδιά με πολλούς τρόπους. Τα οφέλη περιλαμβάνουν τη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων, την υγεία του εγκεφάλου, τη μυϊκή ικανότητα, την υγεία της καρδιάς και των πνευμόνων, την καρδιομεταβολική υγεία, τη μακροπρόθεσμη υγεία, την αντοχή των οστών και τα μέτρα υγιούς βάρους.



**Σχήμα 11:** Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία των παιδιών.

**Πηγή:** [CDC – U.S. Centers for Disease Control and Prevention.](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/youth/index.html)

Για κάθε νέο άνθρωπο, η σωματική δραστηριότητα είναι ζωτικής σημασίας. Συνιστάται ιδιαίτερα να συμβουλευτείτε έναν γιατρό προτού το παιδί σας ξεκινήσει ένα τακτικό πρόγραμμα άσκησης. Ζητήστε τη συμβουλή ενός ειδικού, που γνωρίζει για τη σωματική δραστηριότητα και τις αναπηρίες. Όσον αφορά τα

αποδεκτά επίπεδα και είδη σωματικής δραστηριότητας για το επίπεδο δεξιοτήτων του παιδιού σας, μπορεί να σας παράσχει περαιτέρω πληροφορίες (<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/health-benefits/children.html>).

## **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ για τη συμπερίληψη της σωματικής δραστηριότητας στη ζωή του παιδιού:**

- Υπάρχουν πολλοί τρόποι, για να γίνει η σωματική δραστηριότητα μέρος της ζωής ενός παιδιού ή εφήβου.
- Τα παιδιά ηλικίας 6 έως 17 ετών πρέπει να είναι σωματικά δραστήρια για 60 λεπτά ή περισσότερο κάθε μέρα.
- Υπάρχουν τρεις τύποι σωματικής δραστηριότητας: αερόβια, μυϊκή ενδυνάμωση και ενδυνάμωση των οστών.



**Σχήμα 12:** Τα παιδιά στο γυμναστήριο με τον εκπαιδευτή.

## Κεφάλαιο 3: Η Διδακτική Μεθοδολογία

Οι μέθοδοι και οι στρατηγικές διδασκαλίας είναι ο τρόπος με τον οποίο προσαρμόζουμε το στυλ επικοινωνίας μας με τους συμμετέχοντες.

### 3.1 Διδακτικές Μέθοδοι/Τεχνικές

- **Λεκτική Διδασκαλία.** Για τα παιδιά με προβλήματα όρασης, τα οπτικά μοντέλα είναι λιγότερο αποτελεσματικά. Για να εξυπηρετήσουν όλους τους μαθητές, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εξηγούν προφορικά κάθε κίνηση, καθώς την παρουσιάζουν οπτικά.
- **Η Απτική Μοντελοποίηση,** που συνήθως αναφέρεται ως εκπαίδευση με το χέρι -κάτω από το- χέρι, περιλαμβάνει την εκτέλεση μιας ενέργειας και επιτρέπει στους μαθητές να αισθανθούν τι κάνει ο δάσκαλος και πώς να κινήσουν το σώμα τους.
- **Φυσική/Σωματική Καθοδήγηση.** Αυτό θα πρέπει να γίνεται ταυτόχρονα με τη λεκτική καθοδήγηση του δασκάλου. Επιτρέπει στον μαθητή να βιώσει τη μορφή μιας κίνησης, που ο εκπαιδευτής εξηγεί προφορικά. Συνιστάται για δυναμική κίνηση.
- **Προ-διδασκαλία.** Η δεξιότητα θα πρέπει να εισαχθεί στο παιδί μία ή δύο εβδομάδες πριν από τη διδασκαλία της στο μάθημα της φυσικής αγωγής.



**Σχήμα 13:** Ο προπονητής διευκολύνει την απτική επιθεώρηση ενός μπαστουιού ως μέρος της προ-διδασκαλίας.

**Πηγή:** [Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments.](#)

### 3.2 Διδασκαλία “Όλον-Μέρος-Όλον”

Διδάξτε το σύνολο μέσω των διδακτικών τεχνικών της **λεκτικής διδασκαλίας** και της **ανάλυσης έργου** σε συνδυασμό με την απτική διδασκαλία. Η απτική διδασκαλία περιλαμβάνει:

- **Απτική μοντελοποίηση**
- **Συνεργατική κίνηση**
- **Σωματική καθοδήγηση.**



**Σχήμα 14:** Ένας δάσκαλος δείχνει σε ένα παιδί πώς να πηδάει πάνω από ένα στρώμα γιόγκα.

**Πηγή:** [Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments.](#)

### 3.3 Ανάλυση Έργου

Η λεκτική γλώσσα δεν επαρκεί, για να διδάξει σε παιδιά χωρίς προηγούμενη εμπειρία ή με περιορισμένες βασικές δεξιότητες σύνθετες σωματικές κινήσεις, όπως πηδήματα, άλματα ή ρίψεις. **Η ανάλυση έργου** (γνωστή και ως ανάλυση δραστηριοτήτων) είναι η ανάλυση όλων των βημάτων, που απαιτούνται για την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης εργασίας (Lieberman & Houston-Wilson, 2009).

**Η ανάλυση έργου** είναι ένα ισχυρό εργαλείο διδασκαλίας για τα άτομα με προβλήματα όρασης, που πρέπει να μάθουν βασικές κινητικές δεξιότητες. Η χρήση της ανάλυσης έργου επιτρέπει στο παιδί να μάθει και να κατακτήσει δεξιότητες μέσω μιας σειράς μικρότερων βημάτων μέχρι να μάθει ολόκληρη τη δεξιότητα.



**Σχήματα 15-18:** Ανάλυση έργου για τη διδασκαλία του ρολαρίσματος με το χέρι από κάτω. Με τη σειρά: ένας δάσκαλος μοντελοποιεί απτικά ένα βύθισμα για ένα παιδί; το παιδί εκτελεί ένα βύθισμα με το πίσω γόνατό του να αγγίζει έναν μικρό, λυγισμένο κώνο; το παιδί κρατάει μια μπάλα με το χέρι του τεντωμένο προς τα πίσω μέχρι να αγγίξει το χέρι του δασκάλου; το παιδί εκτελεί ένα ρολάρισμα με το χέρι από κάτω χωρίς βοήθεια (ανεξάρτητο).

**Πηγή:** [Lieberman L. J., Haibach P. S., Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments.](#)

Η διδασκαλία του ρολαρίσματος με το χέρι από κάτω (underhand roll) μπορεί να είναι θέμα χρήσης των κατάλληλων συνθημάτων: βήμα (αντίθετο πόδι), χέρι πίσω, βήμα, βήμα (αντίθετο πόδι), κάμψη γονάτων, ρολάρισμα και ρίψη της μπάλας σε στόχο.

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται αυτά τα λεκτικά συνθήματα μαζί με τις τεχνικές διδασκαλίας της απτικής μοντελοποίησης και της σωματικής καθοδήγησης.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συγκεκριμένα συνθήματα για κάθε αδρή κινητική δεξιότητα στο πρόγραμμα σπουδών.

### 3.4 Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (ΕΕΠ)

Ένα εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι το κλειδί για παιδιά και εφήβους στην ειδική εκπαίδευση.

Ένας μαθητής με προβλήματα όρασης, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί του μπορούν να συνεργαστούν σε μια ομάδα εξατομικευμένου εκπαιδευτικού προγράμματος (ΕΕΠ), για να καθορίσουν συγκεκριμένους στόχους πάνω στους οποίους θα πρέπει να εργαστεί ο μαθητής.

Το **ΕΕΠ** είναι ένα επίσημο έγγραφο, που περιγράφει πώς αποδίδει σήμερα ένας μαθητής και πού θα πρέπει να βρίσκεται σε ένα χρόνο (μακροπρόθεσμοι και βραχυπρόθεσμοι στόχοι).

Οι κύριοι τομείς που καλύπτονται είναι:

1. **η συμπεριφορά** (περιγράφει τι θα είναι σε θέση να εκτελέσει το παιδί),
2. **οι συνθήκες** (οι συνθήκες υπό τις οποίες συμβαίνει η συγκεκριμένη συμπεριφορά),
3. **το κριτήριο** (παρέχει το επίπεδο απόδοσης, που είναι απαραίτητο για την επίτευξη του στόχου).

Το **ΕΕΠ** στοχεύει στην επιτυχία στο σχολείο, την κοινότητα και τον εργασιακό χώρο (Sapp & Hatlen, 2010), ενώ αποτελεί επίσης **εργαλείο για την αξιολόγηση** των μαθητών, τον καθορισμό προσωπικών στόχων και την παροχή διδασκαλίας.



## ΒΑΣΙΚΟΙ ΤΟΜΕΙΣ:

**ΕΚΤΙΜΗΣΗ/ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ/ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ/ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ/ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ**, δεξιότητες ανεξάρτητης διαβίωσης, δεξιότητες προσανατολισμού και κινητικότητας, δεξιότητες αναψυχής και ψυχαγωγίας, χρήση υποστηρικτικής τεχνολογίας, δεξιότητες αισθητηριακής απόδοσης.

Οι δεξιότητες αισθητηριακής απόδοσης αναφέρονται στο “πόσο καλά ένα άτομο λαμβάνει, μεταδίδει και ερμηνεύει πληροφορίες σχετικά με τους ανθρώπους, τα αντικείμενα και τα γεγονότα στο περιβάλλον, χρησιμοποιώντας όλα τα αισθητήρια συστήματα” (Smith, 2014, p. 117).

Υπήρξαν σημαντικές διαφορές στις δεξιότητες της αφής, της γεύσης και της όσφρησης υπέρ των μαθητών με χαμηλή όραση και στις δεξιότητες της ακοής υπέρ των τυφλών μαθητών στη μελέτη “Αξιολόγηση των αισθητηριακών δεξιοτήτων μεταξύ μαθητών με οπτική αναπηρία” (Saleem & Al-Salahat, 2016).

Προκειμένου να συμπεριληφθούν όλα τα ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ στοιχεία στη ΦΑ, προτείνονται έξι βήματα (Lieberman et al., 2014):

1. **Συνεργασία με τους γονείς.** Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί τους να εξασκήσει τις κινητικές δεξιότητες που διδάσκονται στο σχολείο, μέσα σε ένα οικείο περιβάλλον και χωρίς άγχος.
2. **Προ-διδασκαλία.** Τα παιδιά με οπτική αναπηρία χρειάζονται περισσότερη διδασκαλία και χρόνο για να εξασκηθούν στην εκμάθηση νέων εννοιών και κινήσεων (Lieberman, Ponchillia, & Ponchillia, 2013).
3. **Ισχυρό γνωστικό υπόβαθρο του ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ** και ενδεχομένως της παράλληλης υποστήριξης του προσωπικού.
4. **Εφαρμογή της μεθόδου των εκπαιδευτικών βοηθών συνομηλίκων.**
5. **Συμμετοχή σε δραστηριότητες εξάσκησης και ψυχαγωγίας** μετά το τέλος του σχολικού προγράμματος (McDonough, Sticken, & Haack, 2006).
6. **Ένταξη των στοιχείων του ΕΕΠ για τα παιδιά με οπτική αναπηρία** στα προγράμματα κατάρτισης των καθηγητών φυσικής αγωγής και των καθηγητών ειδικής αγωγής, που διδάσκουν μαθητές με οπτική αναπηρία.

### 3.5 Στρατηγικές Διδασκαλίας

- **Πίνακες αφής.** Οι απτικοί πίνακες ή χάρτες παρέχουν τη φυσική διάταξη ενός χώρου παιχνιδιού χρησιμοποιώντας υπερυψωμένες γραμμές και σχήματα. Οι μαθητές εξερευνούν τον πίνακα και περιηγούνται στον πραγματικό αγωνιστικό χώρο μαζί με τον δάσκαλο, για να κατανοήσουν την περιοχή παιχνιδιού. Η δημιουργία μιας ηχητικής πηγής σε ένα συγκεκριμένο σημείο μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να πλοηγηθούν και να εμπλακούν σε εργασίες/δραστηριότητες πιο αποτελεσματικά.
- **Η Χρήση του Ήχου.** Εάν ο ήχος προηγείται, ακολουθεί ή ενσωματώνεται στον στόχο, οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να ενημερώνουν τους μαθητές. Μερικά παραδείγματα πηγών ήχου: παλαμάκια, πηγές φορητού ήχου, κουδούνια που λειτουργούν ασύρματα και προσαρμοσμένες μπάλες.
- **Τροποποιημένες Εφαρμογές/Εργαλεία.** Αυτά τα εργαλεία χρησιμοποιούν εξοπλισμό, που είναι πιο αισθητός. Παρέχετε στους μαθητές μεγαλύτερη βοήθεια στον εντοπισμό των εργαλείων χρησιμοποιώντας αντικείμενα πιο φωτεινά, μεγαλύτερα ή με ταινία NEON. Για τα παιδιά με ολική τύφλωση, οι ειδικά κατασκευασμένες μπάλες με κουδούνια ή ήχους είναι πιο κατάλληλες.
- **Διδασκαλία από συνομήλικους /Υποστήριξη Συνομηλίκων.** Κατά περίπτωση, χρησιμοποιήστε την υποστήριξη συνομηλίκων ή πρόσθετους εκπαιδευτές ως οδηγό με όραση, εάν το ζητήσει ο μαθητής. Ρωτήστε πάντα πρώτα τον μαθητή, εάν επιθυμεί οδηγό με όραση.



**Σχήμα 19:** Ένας δάσκαλος δίνει προφορικές οδηγίες σε ένα παιδί, ενώ ένας μεγαλύτερος συνομήλικος του δείχνει να πηδάει σχοινάκι.

**Πηγή:** [Lieberman L. J., Haibach P. S., Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments.](#)

## Κεφάλαιο 4: Οδηγίες

Οι βασικές κατευθυντήριες γραμμές, που πρέπει να εφαρμοστούν στην έρευνα των βέλτιστων πρακτικών για τον τρόπο συμμετοχής των παιδιών με προβλήματα όρασης στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό (για εκπαιδευτικούς και προπονητές), περιλαμβάνονται στα ακόλουθα χαρακτηριστικά.

### 4.1 Προσαρμογή

Όταν προσαρμόζετε το πρόγραμμα σπουδών Φυσικής Αγωγής, να θυμάστε, ότι όλα τα παιχνίδια μπορούν να προσαρμοστούν, ώστε να είναι πιο περιεκτικά.

Να θυμάστε, ότι κανένας άνθρωπος δεν είναι ίδιος και κάθε μαθητής με οπτική αναπηρία θα είναι επίσης διαφορετικός: π.χ. επίπεδα όρασης, προσωπικότητα, ικανότητα, ενδιαφέροντα, κουλτούρα και επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Είναι σημαντικό να μην γενικεύουμε όλες τις οπτικές αναπηρίες, αλλά αντίθετα να κατανοούμε τι μπορεί να δει κάθε άτομο και να προσπαθούμε να μεγιστοποιήσουμε τη χρήση της όρασης που έχει.

### 4.2 Απλή και Αποτελεσματική Επικοινωνία

Η απλή και αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ του εκπαιδευτικού και των μαθητών είναι σημαντική:

- Πρώτη επαφή με τον μαθητή.
- Κάντε ερωτήσεις για να λάβετε πληροφορίες, που θα σας βοηθήσουν να προσφέρετε την καλύτερη δυνατή εμπειρία.
- Να μάθετε τις ατομικές ανάγκες του μαθητή.
- Μάθετε ποιες είναι οι προηγούμενες εμπειρίες τους, ώστε να ξεκινήσετε από το κατάλληλο επίπεδο.

### 4.3 Οργάνωση

Κατά την εφαρμογή των προγραμμάτων συνεκπαίδευσης των μαθητών με οπτική αναπηρία, τα εμπόδια είναι η **έλλειψη επαρκούς επαγγελματικής**

**προετοιμασίας** των εκπαιδευτικών ή των προπονητών και του σχεδιασμού, καθώς και ο περιορισμένος διαθέσιμος εξοπλισμός.

### **4.3.1 Δημιουργία του σωστού περιβάλλοντος φυσικής αγωγής & αθλητισμού**

Αυτό θα βοηθήσει να διασφαλιστεί, ότι ο αθλητής με προβλήματα όρασης θα έχει τις προϋποθέσεις να επιτύχει από την αρχή.

- Η επιφάνεια: Βεβαιωθείτε ότι η επιφάνεια είναι απαλλαγμένη από εμπόδια. Το χρώμα της επιφάνειας έρχεται σε αντίθεση με το χρώμα του εξοπλισμού σας;
- Φωτισμός, αντίθεση χρωμάτων, χρωματική προτίμηση.
- Θόρυβος, εμπόδια/κινδύνους, συνέπεια, οπτική ακαταστασία.
- Σκεφτείτε πρώτα την ασφάλεια. Βεβαιωθείτε, ότι ο χώρος δραστηριότητας είναι καλά φωτισμένος. Κατάλληλο ντύσιμο, κάλτσες και παπούτσια.
- Συμπεριλάβετε τον μαθητή με οπτική αναπηρία σε όλες τις δραστηριότητες, στις ασκήσεις προθέρμανσης, τις διατάσεις και τις κύριες δραστηριότητες.
- Στο χείλος των συρταριών μπορούν να τοποθετηθούν εκτυπωμένες ετικέτες με γραφή Braille, για να βοηθήσουν στην οργάνωση.
- Οι πλαστικές σακούλες μπορούν να αποθηκεύουν και να διαχωρίζουν τα γάντια, τα κασκόλ, τα μαντήλια κ.λπ.

### **4.3.2 Προσαρμοσμένος και Προσβάσιμος Εξοπλισμός**

Διατίθεται ένα ευρύ φάσμα προσαρμοσμένου εξοπλισμού, που βοηθά στην άρση των εμποδίων που εμποδίζουν τη συμμετοχή. Μπορείτε να αλλάξετε το χρώμα, το σχήμα, το μέγεθος, την απόσταση, το θόρυβο του εξοπλισμού και την ταχύτητα.

Παραδείγματα εξοπλισμού, που λειτουργεί καλά για μαθητές με οπτική αναπηρία, περιλαμβάνουν:

- Μπάλες με κουδούνι (ποδόσφαιρο, ράγκμπι, τένις, μπάσκετ)- Μπάλες με χρωματική αντίθεση (ανάλογα με το χρώμα της αίθουσας ή της επιφάνειας του περιβάλλοντος)- Κώνοι πτυσσόμενοι κώνοι ή κώνοι με δίσκους- σαλιάρες ή ρούχα με έντονη χρωματική αντίθεση (τόσο για τους μαθητές όσο και για τον

εκπαιδευτικό)- Ταινία ή ρούχα με έντονη οπτική επαφή τυλιγμένα γύρω από τους στύλους των τερμάτων κ.λπ.

- Ποδήλατα tandem.
- Δεσμός τρεξίματος (κοντό σχοινί που χρησιμοποιείται για να καθοδηγεί κάποιον ενώ τρέχει).
- Γιλέκο υψηλής ορατότητας.

### 4.3.3 Δείκτες Αφής (Δείκτες Απτικής Σήμανσης)

Οι απτικοί δείκτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν, για να βοηθήσουν τα άτομα να προσανατολιστούν. Σε ορισμένα αθλήματα, όπως το γκολμπολ και το τένις τυφλών, τα περιγράμματα του γηπέδου ή των βασικών περιοχών έχουν λεπτά σχοινιά κολλημένα με ταινία στο γήπεδο.

Αυτό επιτρέπει στους παίκτες να αισθάνονται τις γραμμές με τα χέρια ή τα πόδια τους και να βοηθούν τον προσανατολισμό τους μέσα στο γήπεδο.



**Σχήμα 20:** Τα παιδιά παίζουν ποδόσφαιρο χρησιμοποιώντας μια ηχητική μπάλα, ενώ οι εκπαιδευτές δίνουν φωνητικές οδηγίες, χτυπώντας το τέρμα με ένα ραβδί για να γίνει κατανοητή η θέση.

## Κεφάλαιο 5: Πρακτικές Συμβουλές για Καθηγητές Φυσικής Αγωγής ή Προπονητές

Ακολουθούν ορισμένες πρακτικές συμβουλές για τους καθηγητές φυσικής αγωγής ή τους προπονητές για την ενσωμάτωση του αθλητισμού για μαθητές με αναπηρίες:

1. **Εκπαιδεύεστε:** παρακολουθήστε μαθήματα, σεμινάρια ή ζητήστε καθοδήγηση από ειδικούς για να αποκτήσετε γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με τη διδασκαλία του Goalball, για παράδειγμα.
2. **Δημιουργήστε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς:** Βεβαιωθείτε, ότι το περιβάλλον είναι προσβάσιμο και απαλλαγμένο από αρχιτεκτονικά εμπόδια που μπορεί να εμποδίζουν τη συμμετοχή μαθητών με αναπηρία. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή προσαρμοσμένου εξοπλισμού και βοηθητικών συσκευών ανάλογα με τις ανάγκες.
3. **Εξατομικεύστε τις προσαρμογές:** αναπτύξτε προσαρμογές στο παιχνίδι, που ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες κάθε μαθητή με αναπηρία. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την τροποποίηση των κανόνων, του εξοπλισμού ή των χώρων παιχνιδιού.
4. **Πρωθήστε την κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη:** ενθαρρύνετε την κοινωνική αλληλεπίδραση και την υποστήριξη από συνομηλίκους μεταξύ των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών με και χωρίς αναπηρία. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί αναθέτοντας στους μαθητές να εργάζονται σε ζεύγη ή μικρές ομάδες και προωθώντας την ομαδική εργασία και τη συνεργασία.
5. **Διοργάνωση διαδικτυακών σεμιναρίων για καθηγητές φυσικής αγωγής και προπονητές.**
6. **Οργάνωση διαδικτυακών σεμιναρίων για τη συμβουλευτική και την ενημέρωση των γονέων.**
7. **Παρέχετε θετική ενίσχυση:** αναγνωρίστε και επιβραβεύστε τα επιτεύγματα, τις δεξιότητες και τις προσπάθειες των μαθητών, ώστε να τους παρακινήσετε

να συνεχίσουν να συμμετέχουν στο παιχνίδι και να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους.

8. **Συνεργαστείτε με τους γονείς και άλλους επαγγελματίες:** συνεργαστείτε στενά με τους γονείς, τους φυσικοθεραπευτές και άλλους επαγγελματίες, για να διασφαλίσετε ότι οι ανάγκες των μαθητών με αναπηρία ικανοποιούνται.
9. **Χρησιμοποιήστε την κατάλληλη γλώσσα:** Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα σε πρώτο το πρόσωπο, για να δείξετε σεβασμό και να εστιάσετε στο άτομο και όχι στην αναπηρία του.
10. **Εκπαίδευση συνομηλίκων και προσωπικού:** εκπαιδεύστε συνομηλίκους και άλλα μέλη του προσωπικού για την υποστήριξη των μαθητών με αναπηρία κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων (ειδικοί παιδαγωγοί, εκπαιδευτικοί ειδικής φυσικής αγωγής, εκπαιδευτικό βίντεο για το προσωπικό, εκπαιδευτές συνομηλίκων, στρατηγικές για την ένταξη, εκπαιδευτικό CD, εθελοντές, γονείς, παππούδες, φοιτητές).
11. **Συμμετοχή των μαθητών στον σχεδιασμό:** εμπλέξτε τους μαθητές στη διαδικασία σχεδιασμού και αξιολόγησης, ώστε να διασφαλιστεί, ότι λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες και οι προτιμήσεις τους.
12. **Ζητήστε ανατροφοδότηση:** συγκεντρώστε ανατροφοδότηση από τους μαθητές, τους γονείς και άλλους ενδιαφερόμενους φορείς, για να αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος και να κάνετε τις απαραίτητες προσαρμογές.
13. **Παρακολούθηση της πρόοδου:** παρακολουθείτε τακτικά την πρόοδο των μαθητών και προσαρμόζετε το πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες τους, ώστε να ανταποκρίνεται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες τους.
14. **Παροχή μέτρων ασφαλείας:** διασφαλίστε την ασφάλεια κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων και παρέχετε τον απαραίτητο εξοπλισμό ασφαλείας.
15. **Πρωθήστε τη συμπερίληψη:** Χρησιμοποιήστε το Goalball, για παράδειγμα, ως ευκαιρία για την προώθηση της συμπερίληψης και την άρση των φραγμών μεταξύ μαθητών με και χωρίς αναπηρία.

**16. Φτιάξτε τη δική σας μπάλα Goalball με πλαστικές σακούλες:** αν δεν υπάρχει πραγματική μπάλα Goalball, οι καθηγητές φυσικής αγωγής/προπονητές μπορούν να πάρουν οποιαδήποτε μπάλα είναι διαθέσιμη στα σχολεία και να την τοποθετήσουν σε πλαστικές σακούλες. Με αυτόν τον τρόπο, η μπάλα θα παράγει τον απαραίτητο θόρυβο για τους μαθητές με προβλήματα όρασης.

## 5.1 Παραδείγματα για Ιδέες

- Perkins School for the Blind, “Staff Training for Physical Education for Children with Visual Impairments”, <https://youtu.be/77fyMsRWrYs>.
- APH-American Printing House for the Blind, “Gross Motor Skills”, <https://www.youtube.com/watch?v=AaBZYEGINKs>.
- 4StuDi-Project, “4StuDi Project Video 2.2: Teachers' Social Support for Students with Visual Impairments (En)”, <https://www.youtube.com/watch?v=6U7QKZTmztg>.
- 4StuDi-Project, “4StuDi - Project 4StuDi Project Video 1.2: Classmates' Social Support for Students with Visual Impairments (En)”, <https://www.youtube.com/watch?v=6U7QKZTmztg&t=6s>.



## Κεφάλαιο 6: Καλές Πρακτικές

Σε αυτό το κεφάλαιο συγκεντρώσαμε τις βέλτιστες πρακτικές (παιχνίδια, κινητικά παραμύθια, προσαρμοσμένες αθλητικές δραστηριότητες κ.λπ.) που εντοπίστηκαν και αναπτύχθηκαν από τους εταίρους του έργου: **Real Eyes Sport** από την Ιταλία, το **Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας/Αναπτυξιακών και Κινητικών Διαταραχών** (APAlab) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών από την Ελλάδα και ο **Δήμος Vila Nova De Famalicão** από την Πορτογαλία, με την υποστήριξη της **Euphoria Net** από την Ιταλία.

Κατά τον εντοπισμό των βέλτιστων πρακτικών, εστιάσαμε στη δυνατότητα **αναπαραγωγής** τους, καθώς και σε **πέντε βασικές αρχές**: εκμάθηση δεξιοτήτων, ένταξη, κινητική ανάπτυξη, ασκήσεις δια βίου μάθησης και διασκέδαση.

Ο πρωταρχικός στόχος αυτών των βέλτιστων πρακτικών είναι η ενίσχυση των ακόλουθων θεμελιωδών κινητικών προτύπων: δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευκινησία, ευλυγισία, ισορροπία, ρυθμός, κινητικότητα και προσανατολισμός στο χώρο.

Παρά το γεγονός ότι δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε δραστηριότητες, τα παιδιά και οι νεαροί ενήλικες με προβλήματα όρασης χρειάζονται τα ίδια είδη δραστηριοτήτων με τους βλέποντες συνομηλίκους τους.

### ➤ **Το Παιχνίδι ως Εργαλείο Ένταξης και Ευκαιρία Μάθησης για παιδιά με προβλήματα όρασης**

Από την ίδια τη φύση τους, τα παιχνίδια περιλαμβάνουν μια συνεχή μεταβλητότητα καταστάσεων εντός των οποίων είναι αδιανόητο να καθοριστούν ή να κωδικοποιηθούν σταθερές ή/και στερεότυπες λύσεις, απαιτώντας από το άτομο να διαμορφώνει συνεχώς τις συμπεριφορές του. Η διαδικασία προσαρμογής καθίσταται δυνατή μέσω της ανάπτυξης και βελτίωσης των δεξιοτήτων επίλυσης

προβλημάτων, μια απαραίτητη ικανότητα, που εφαρμόζεται όχι μόνο στον αθλητισμό αλλά σε κάθε τομέα της ζωής.

Ως εκ τούτου, τα παιχνίδια αποδεικνύονται αποτελεσματικό εργαλείο για την ενίσχυση των διαδικασιών μάθησης, σημειώνοντας ότι χρησιμοποιούνται από πολλά είδη ζώων (συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων) για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων, που απαιτούνται για την αντιμετώπιση καταστάσεων ζωής (σκεφτείτε, για παράδειγμα, πόσα κουτάβια ζώων μαθαίνουν να παλεύουν και να κυνηγούν παίζοντας με τα συνομήλικά τους).

Πράγματι, τα παιχνίδια επιτρέπουν την ανάπτυξη της **φυσικής/σωματικής παιδείας** των παιδιών:

- **σωματικά οφέλη:** βελτίωση της κινητικότητας, της κινητικής ικανότητας, της κατευθυντικότητας, της ισορροπίας, της δύναμης των χεριών, της ισορροπίας, της κίνησης και της μεταφοράς του σωματικού βάρους, των αλλαγών κατεύθυνσης, του κινητικού ελέγχου, του συντονισμού, της ευελιξίας, των αντανεκλαστικών αντιδράσεων, των διατάσεων, της στρατηγικής.
- **γνωστικά οφέλη:** βελτίωση της προσοχής, της αντίληψης, της ακουστικής διάκρισης, του κινητικού-γλωσσικού συντονισμού.
- **ψυχολογικά οφέλη:** ευεργετικό για την ψυχική υγεία, την ευεξία, την ευχαρίστηση, την ευελιξία και τη χαλάρωση των μυών, την άμυνα, την πλοήγηση, την ψυχαγωγία, τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη διασκέδαση, την απόλαυση, την ανάπτυξη υπομονής, τον έλεγχο των συναισθημάτων και την εκμάθηση της ήρεμης επίλυσης διαφωνιών, σημεία συζήτησης.
- **κοινωνικά οφέλη:** συνεργασία, διασκέδαση, παιχνίδι, κοινωνικοποίηση, ψυχαγωγία, συνεννόηση με τους άλλους, ανταγωνισμός, ομαδική εργασία, συνεργασία και ένταξη.

Το παιχνίδι αναγνωρίζεται επίσης ως ένα υποδειγματικό εργαλείο χωρίς αποκλεισμούς. Πράγματι, μόλις καθοριστούν οι κανόνες του παιχνιδιού, αν και μπορεί να υποστούν αλλαγές ή να προσαρμοστούν, παραμένουν ίδιοι για όλους τους συμμετέχοντες, επιτρέποντας σε κάθε παίκτη να εφαρμόσει τις απαραίτητες

στρατηγικές για την επίτευξη των στόχων του παιχνιδιού, αντλώντας από ένα υποκειμενικό, προσωπικό και μοναδικό βιωματικό-κινητικό υπόβαθρο.

Ένα παιδί με οπτική αναπηρία (ή οποιοδήποτε άλλο είδος αναπηρίας) έχει την ευκαιρία να συμπεριληφθεί στην ομάδα μέσω του παιχνιδιού χωρίς να χρειάζεται να εκτελεί εξατομικευμένες δραστηριότητες, οι οποίες όχι μόνο στερούνται διαδικασιών χωρίς αποκλεισμούς αλλά μερικές φορές είναι και περιθωριοποιητικές. Ταυτόχρονα, η υπόλοιπη ομάδα/τάξη που παίζει με ένα παιδί με αναπηρία θα χρησιμοποιήσει νέες στρατηγικές για την επίτευξη του στόχου του παιχνιδιού, ενισχύοντας τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και αναπτύσσοντας νέες τεχνικές/τακτικές προσαρμογές.

### ➤ **Το Κινητικό Παραμύθι: ένα χρήσιμο εκπαιδευτικό εργαλείο στις διαδικασίες ένταξης των παιδιών**

Ο σχεδιασμός δραστηριοτήτων για μικρότερα παιδιά πρέπει απαραίτητα να τονίζει την ανάγκη τους για διασκέδαση, αξιοποιώντας τη φαντασία ως ιδανικό προνόμιο για την επίτευξη αυτού του στόχου. Από 4 έως 7 ετών, το παιδί βυθίζεται σε έναν φανταστικό κόσμο όπου ο ανιμισμός πραγματώνεται στην καθημερινή ζωή και το παιχνίδι ρόλων με χαρακτήρες από κινούμενα σχέδια ή ταινίες κινουμένων σχεδίων αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό με τους συνομηλίκους.

Αυτό το εκπαιδευτικό-βιωματικό εργαστήριο διαπλέκει **την αφήγηση μιας ιστορίας**, ενός παραδοσιακού παραμυθιού, μιας ταινίας κινουμένων σχεδίων ή άλλης, **με κινητικές δραστηριότητες** και προτάσεις που πραγματοποιούνται στο γυμναστήριο, οι οποίες συγκεκριμένα ακολουθούν κατά προσέγγιση την πλοκή της ιστορίας.

Η χρήση της αφήγησης ιστοριών σε ένα αθλητικό πλαίσιο, όπως το γυμναστήριο, επιτρέπει την εμπλοκή ακόμη και των πιο απρόθυμων παιδιών προς την κινητική εμπειρία, προκαλώντας την ευχαρίστηση της κίνησης και τη δυνατότητα εκπαίδευσης αυτών των παιδιών σε υγιή και σωστό τρόπο ζωής. Αυτή η σκέψη ισχύει και για τα παιδιά με προβλήματα όρασης, καθώς δεν θεωρείται, ότι έχουν προδιάθεση ή ενδιαφέρον να προσεγγίσουν τον αθλητισμό.

Συχνά, η αθλητική εμπειρία είναι ένα μέσο για σωματικό τραύμα, άγχος και απογοήτευση, ειδικά όταν έχουν πρόσβαση παιδιά με αναπηρία. Ως εκ τούτου, η διαμόρφωση ελκυστικών και κατάλληλων προτάσεων για τα εμπλεκόμενα παιδιά επιτρέπει την παρακίνηση της μάθησης ακόμη και μεταξύ των πιο απρόθυμων, μειώνοντας ταυτόχρονα την πιθανότητα εγκατάλειψης του αθλητισμού.

Σε ένα συνεχώς εξελισσόμενο κοινωνικό πλαίσιο, όπου τα παιδιά προτιμούν μερικές φορές το τεχνολογικό παιχνίδι, για να αποφύγουν την προσπάθεια και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, το κινητικό παραμύθι γίνεται μια παρακινητική και διεγερτική ευκαιρία, ένα απαραίτητο όχημα για την ανάπτυξη της βασικής μάθησης, που σχετίζεται με το σχήμα του σώματος, τα βασικά κινητικά πρότυπα και όλες εκείνες τις δεξιότητες και ικανότητες, που είναι χρήσιμες και εφαρμόσιμες ακόμη και στον ανταγωνιστικό αθλητισμό.

## Παραμύθι-Παιχνίδι Προσαρμοσμένο σε Προβλήματα Όρασης

<b>ΌΝΟΜΑ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ</b>	<b>Η ιστορία προέρχεται από την ταινία κινουμένων σχεδίων Finding Nemo</b>
<b>Περιβάλλον</b>	Ωκεανός: κοραλλιογενής ύφαλος
<b>Χαρακτήρες</b>	Μάρλιν (πατέρας του Νέμο), Κόραλ (μητέρα του Νέμο), Νέμο (ψάρι κλόουν), Ντόρι (ψάρι Μπλε Τανγκ), Γκιλ (αρχηγός των ψαριών στο ενυδρείο όπου μεταφέρεται ο Νέμο), Μπρους (μεγάλος λευκός καρχαρίας), Άγκυρα (σφυροκέφαλος καρχαρίας), Τσαμ (καρχαρίας Μάκο), Νάιτζελ (Αυστραλιανός πελεκάνος), Crush (θαλάσσια χελώνα), οδοντίατρος και η κόρη του οδοντιάτρου, κοπάδι τόνων.
<b>Μαθησιακοί Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη και σταθεροποίηση των προτύπων στάσης.</li> <li>• Ανάπτυξη βασικών κινητικών προτύπων.</li> <li>• Ενίσχυση της αισθητηριακής αντίληψης.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοεκτίμησης.</li><li>• Εφαρμογή του γενικού συντονισμού.</li><li>• Ανάπτυξη της απτικής αίσθησης που σχετίζεται με την κατάληψη και την υπεράσπιση του χώρου.</li></ul>
<b>Διεπιστημονικοί στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Διδάσκοντας στα παιδιά την αξία της διαφορετικότητας, εμπνευσμένη από την εμπειρία του Νέμο, ενός κλόουν-ψαράκι που, παρά το ατροφικό του πτερύγιο, καταφέρνει να κάνει πράγματα που είναι αδιανόητα για άλλα ψάρια.</li><li>• Εισαγωγή μεθόδων καθοδήγησης στο χώρο για το παιδί με προβλήματα όρασης.</li></ul>
<b>Συνιστώμενες τάξεις</b>	Το τελευταίο έτος του νηπιαγωγείου και τα δύο πρώτα έτη του δημοτικού σχολείου.
<b>Εξοπλισμός/Υλικά</b>	Στεφάνια, ηχητικές μπάλες, σχοινιά, οριοθέτες ή κώνοι, καρφίτσες, κουδούνια, δοκός ισορροπίας, εμπόδια, μπάρα τοίχου.
<b>Χρησιμοποιούμενος χώρος</b>	Γυμναστήριο ή Προαύλιο.
<b>Διάρκεια</b>	1 ώρα και 30 λεπτά.
<b>Περιγραφή</b>	<p>Η ιστορία αρχίζει με τον Μάρλιν και το Κοράλλι να γεννούν αυγά σε μια ανεμώνη, αλλά ένα μπαρακούντα καταφθάνει και τρώει το Κοράλλι και όλα τα αυγά εκτός από ένα, το οποίο καταλήγει στο βυθό του κοραλλιογενή υφάλου, μελανιάζοντας.</p> <p>- Σε αυτό το μέρος της ιστορίας, το παιχνίδι περιλαμβάνει τα παιδιά που τρέχουν μέσα στο γυμναστήριο,</p>

κυνηγημένα από έναν από τους συνομηλίκους τους (το μπαρακούντα), ο οποίος μπορεί να κινηθεί στο χώρο χτυπώντας τα χέρια του ή κρατώντας ένα κουδούνι, ώστε το παιδί με προβλήματα όρασης να αντιληφθεί την παρουσία του. Το παιδί με προβλήματα όρασης καθοδηγείται από έναν συνομήλικο. Τα παιδιά που αγγίζονται πρέπει να στέκονται ακίνητα με τα πόδια τους ανοιχτά, και για να απελευθερωθούν, ένας συνομήλικος πρέπει να περάσει κάτω από τα πόδια τους. Αλλάζετε συνεχώς ρόλους, ώστε ο καθένας να μπορεί να είναι το μπαρακούντα και να κυνηγάει τους άλλους.

Ο καιρός περνάει και ο Νέμο μεγαλώνει σε σημείο που ο πατέρας του πρέπει να τον στείλει στο σχολείο, αλλά επειδή είναι ένα ψάρι με ατροφικό πτερύγιο (το οποίο δεν έχει αναπτυχθεί), ο Μάρλιν ανησυχεί πολύ και επιμένει ότι ο Νέμο πρέπει να ακολουθεί όλους τους κανόνες και τις απαγορεύσεις. Ωστόσο, αυτό δεν συμβαίνει και όταν ο Νέμο και οι φίλοι του φτάνουν στην άκρη του κοραλλιογενή υφάλου, αποφασίζει να τολμήσει να βγει στην ανοιχτή θάλασσα και πιάνεται από ανθρώπους σε μια βάρκα.

**- Εισάγεται το παιχνίδι του ψαρά.** Τα παιδιά παρατάσσονται στη μία πλευρά του γυμναστηρίου εκτός από ένα που θα βρεθεί στην απέναντι πλευρά, αναλαμβάνοντας το ρόλο του ψαρά. Τα παιδιά που εκπροσωπούν τον Νέμο πρέπει να τρέξουν στην απέναντι πλευρά του γυμναστηρίου, αποφεύγοντας να τα αγγίξει ο ψαράς. Όσοι πιάνονται πρέπει να ενωθούν με τον ψαρά, αυξάνοντας το μέγεθος του δικτυού. Οι ψαράδες πρέπει να κρατούν στα χέρια τους ένα κουδούνι για να

αντιληφθεί το παιδί με προβλήματα όρασης τη θέση του στο χώρο, το οποίο θα καθοδηγείται από έναν συνομηλίκιο. Το παιχνίδι τελιώνει όταν όλα τα παιδιά πιαστούν από το δίκτυο του ψαρά.

Αφού βλέπει ότι ο Νέμο έχει πιαστεί, ο Μάρλιν επιχειρεί να βγει στην ανοιχτή θάλασσα και συναντά τη Ντόρι, ένα ψάρι που χάνει συνεχώς τη μνήμη του, αλλά μπορεί να διαβάσει. Η Ντόρι διαβάζει μια διεύθυνση σε μια μάσκα που έχασε ένας από τους ανθρώπους στο σκάφος και συνειδητοποιεί ότι ο Νέμο έχει μεταφερθεί στο Σίδνεί-έτσι, αποφασίζει να βοηθήσει τον Μάρλιν να αναζητήσει τον γιο του. Απομακρυνόμενοι από τον κοραλλιογενή ύφαλο, οι δύο πρωταγωνιστές συναντούν τρεις καρχαρίες (Bruce, Anchor και Chum) που λένε ότι έδωσαν όρκο και έγιναν χορτοφάγοι. Ωστόσο, η Ντόρι χτυπάει έναν βράχο και αιμορραγεί. Ακούγοντας το κάλεσμα του αίματος, οι καρχαρίες ορμούν στα δύο ψάρια, τα οποία αναγκάζονται να φύγουν γρήγορα.

**- Το παιχνίδι των ουρών.** Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια και δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα πινάκι (μαντήλι), που πρέπει να κρέμεται με τη μία άκρη έξω από το σορτσάκι. Κολλήστε ένα κουδούνι στο rinnie του συντρόφου, που είναι ζευγάρι με το παιδί με προβλήματα όρασης, χρησιμοποιώντας αυτοκόλλητη ταινία. Στην αρχή, κάθε παιδί πρέπει να προσπαθήσει να πάρει την ουρά του συντρόφου του- μόλις την πάρει, οι ρόλοι θα αντιστραφούν. Επίσης σε αυτό το παιχνίδι, το παιδί με προβλήματα όρασης καθοδηγείται από έναν συνομηλίκιο. Έχοντας ξεφύγει από τους καρχαρίες, η Ντόρι και ο Μάρλιν αναγκάζονται να διασχίσουν ένα πεδίο με

μέδουσες, οπότε αποφασίζουν να πηδήξουν πάνω στα κεφάλια των μεδουσών για να αποφύγουν τα τσιμπήματα και να χάσουν τις αισθήσεις τους.

- Στήστε μια κινητική διαδρομή στο γυμναστήριο χρησιμοποιώντας στεφάνια για να πηδήξετε, οριοθέτες που δεν πρέπει να αγγίξετε, εμπόδια που πρέπει να περάσετε, μια δοκό ισορροπίας για να περπατήσετε κ.λπ. Όπου είναι δυνατόν, το παιδί με προβλήματα όρασης διασχίζει μόνο του την πορεία, πάντα υπό την επίβλεψη του εκπαιδευτή ή ενός συνομηλίκου που βοηθάει.

Έχοντας περάσει τις μέδουσες, ο Μάρλιν και η Ντόρι καταλαβαίνουν ότι πρέπει να ακολουθήσουν το ρεύμα του Ατλαντικού για να φτάσουν κατευθείαν στο Σίδνεϊ, αλλά επειδή το ρεύμα είναι πολύ ισχυρό, πρέπει να ανέβουν στις κοιλιές του Crush και άλλων χελωνών.

- **Το παιχνίδι της χελώνας.** Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Το ένα μέλος του ζευγαριού στέκεται στα τέσσερα (θέση μπουσούλημα), ενώ ο παρτενέρ του τοποθετείται στο πλάι τους με σκοπό να τα γυρίσει ανάποδα. Για να γυρίσουν το σύντροφο και να τον κάνουν να ξαπλώσει μπρούμυτα, μπορούν να σπρώξουν ή να τραβήξουν, τοποθετώντας μόνο τα χέρια τους στους γοφούς. Όταν ο σύντροφος γυρίσει, οι ρόλοι αντιστρέφονται. Καλό είναι να εξηγήσετε τους κανόνες στην αρχή του παιχνιδιού, επαναλαμβάνοντας ότι πρόκειται για ένα παιχνίδι πάλης και για να μην τραυματιστεί κανείς, τα χέρια δεν πρέπει ποτέ να τοποθετούνται στο λαιμό ή να χρησιμοποιούνται για να μοχλεύουν τους ώμους ή/και τα χέρια, αλλά μόνο στο επίπεδο των γοφών.



Ζητήστε συνεχώς από τα παιδιά να αλλάζουν ζευγάρια, ώστε όλοι να βιώσουν το παιχνίδι με διαφορετικούς παρτενέρ.

Τέλος, η Ντόρι και ο Μάρλιν φτάνουν στο Σίδνεϊ και συναντούν τον Νάιτζελ, ο οποίος τους λέει ότι ο Νέμο έχει μεταφερθεί σε ένα ενυδρείο στο σπίτι ενός οδοντιάτρου. Στο ενυδρείο, ο Νέμο γίνεται φίλος με τον Γκιλ και τα άλλα ψάρια και μαζί οργανώνουν μια απόδραση προσπαθώντας να λερώσουν το νερό τοποθετώντας ένα βότσαλο στο φίλτρο. Για να το κάνει αυτό, ο Νέμο, το μικρότερο από όλα τα ψάρια, μπαίνει στο σωλήνα που οδηγεί στο φίλτρο νερού και τοποθετεί το βότσαλο, που το φράζει. Με αυτόν τον τρόπο, το νερό βρωμίζει και για να το αλλάξει, ο οδοντίατρος βάζει τον Νέμο κοντά στον νεροχύτη. Με ένα τίναγμα, ο Νέμο καταφέρνει να πηδήξει στον αγωγό που οδηγεί τα λύματα στον ωκεανό, ενώνοντας ξανά τον Μάρλιν και την Ντόρι.

- Τοποθετήστε τα παιδιά σε μια ενιαία γραμμή, τοποθετώντας ένα σχοινί στο έδαφος μπροστά τους. Στην απέναντι πλευρά του γυμναστηρίου, τοποθετείται μια άλλη γραμμή χρησιμοποιώντας ένα σχοινί. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες: η μία πρέπει να πηδήξει με τα πόδια ενωμένα πάνω από το πρώτο σχοινί, να κάνει σπριντ προς την απέναντι πλευρά, να πηδήξει πάνω από το δεύτερο σχοινί και να επιστρέψει στην αρχική θέση, ενώ τα άλλα πρέπει να τρέξουν, να αγγίξουν τον απέναντι τοίχο και να επιστρέψουν στην αρχική θέση. Η πρώτη ομάδα αντιπροσωπεύει τους φίλους των ψαριών και η δεύτερη ομάδα είναι ο οδοντίατρος. Το παιδί με προβλήματα όρασης καθοδηγείται από έναν συνομήλικό του.

Ο Νέμο καταφέρνει να φτάσει στον ωκεανό και, ενώ προσπαθεί να επιστρέψει στο σπίτι του, βλέπει μια ομάδα τόνων παγιδευμένους σε ένα δίχτυ. Έτσι, αποφασίζει να τους βοηθήσει καθοδηγώντας τους να σπρώξουν όλοι μαζί προς το βυθό της θάλασσας. Με αυτόν τον τρόπο, το δίχτυ σπάει και οι τόνοι καταφέρνουν να ξεφύγουν, ευχαριστώντας τον Νέμο.

- Βάλτε όλα τα παιδιά να ξαπλώσουν ανάσκελα, το ένα δίπλα στο άλλο. Ζητήστε από τα παιδιά να κρατηθούν από τα χέρια για να σχηματίσουν τους κρίκους ενός δικτύου. Με το σήμα του δασκάλου, ο δάσκαλος θα προσπαθήσει να αποσπάσει ένα παιδί από το δίχτυ τραβώντας το από τα πόδια και σέρνοντάς το στο πάτωμα. Όποιος αποκολληθεί από το δίχτυ θα βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να αποκολλήσει τα υπόλοιπα, σέρνοντάς τα πάντα από τα πόδια τους. Είναι επίσης απαραίτητο να αναφερθούν εκ των προτέρων οι κανόνες για να μην πληγωθεί κανείς (τα παιδιά μπορούν να αποσπαστούν μόνο από τα πόδια τους, όχι χέρια στο λαιμό, στο πρόσωπο κ.λπ.).

Ο Νέμο ξαναβρίσκει τον μπαμπά του και την Ντόρι, και μαζί επιστρέφουν στο σπίτι τους, στην ανεμώνη τους.

- Για να κλείσει η ιστορία, μπορείτε να συμπεριλάβετε ένα μάθημα κινητικών δεξιοτήτων για να αναπαραστήσετε το ταξίδι του Νέμο, της Ντόρι και του Μάρλιν πίσω στο σπίτι, ή μπορείτε να επιλέξετε να κλείσετε την ιστορία χωρίς να συμπεριλάβετε κανένα κινητικό μέρος (ανάλογα με το χρονοδιάγραμμα και τη διακριτική ευχέρεια του δασκάλου).

<b>Παρατηρήσεις</b>	<p>Η ιστορία μπορεί να επεκταθεί σημαντικά με την προσθήκη άλλων τμημάτων της αφήγησης που δεν έχουν ληφθεί υπόψη, ώστε να αποφευχθεί η υπερβολική βαρύτητα της αφήγησης ή η υπερβολική διάρκεια του μαθήματος. Πρέπει να σημειωθεί, ότι η ιστορία μπορεί να ολοκληρωθεί σε μια ενιαία διδακτική ενότητα, που θα πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια των ωρών φυσικής αγωγής στο γυμναστήριο ή μπορεί να γίνει μια σειρά μαθημάτων που ακολουθούν το λογικό νήμα της ιστορίας που επιλέγει ο εκπαιδευτικός. Η επιλογή εξαρτάται από τις διδακτικές-μεθοδολογικές ανάγκες του γυμναστή ή/και του προπονητή, ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο διεξάγεται το εργαστήριο παιχνιδιού-παραμυθιού.</p>
<b>Παραλλαγές</b>	<p>Για την απλούστευση των καταστάσεων και της μάθησης, είναι σκόπιμο να περιοριστούν ή/και να μειωθούν τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα που θα μπορούσαν με κάποιο τρόπο να διαταράξουν και να διαταράξουν το μάθημα. Στο πλαίσιο αυτό, είναι απαραίτητο να αξιολογηθεί το επίπεδο προσοχής και αντίληψης του τυφλού παιδιού. Εάν παρατηρηθεί, ότι το παιδί έχει κάποια δυσκολία, ο αριθμός των παικτών μπορεί να μειωθεί, οργανώνοντας τη δραστηριότητα σε μικρές ομάδες ή, εάν είναι απαραίτητο, διεξάγοντας τα παιχνίδια σε ζευγάρια. Η οργάνωση της δραστηριότητας με τέτοιο τρόπο, ώστε παιδί με τύφλωση να έχει μόνο ένα ερέθισμα να ακολουθήσει ή να ξεφύγει από αυτό του επιτρέπει να εστιάσει καλύτερα την προσοχή του, διευκολύνοντας έτσι τη διαδικασία εκμάθησης του παιχνιδιού.</p>
<b>Προσαρμογές για την αναπηρία</b>	<p>Μεταξύ των προσαρμογών που χρησιμοποιούνται για την οπτική αναπηρία στο πλαίσιο των κινητικών προτάσεων, βρίσκουμε:</p>

- Χρήση της καθοδήγησης ενός βλέποντος συνοδού κατά τη διάρκεια κινήσεων για την ολοκλήρωση διαφόρων κινητικών διαδρομών ή κατά τη διάρκεια δομημένων παιχνιδιών από τον εκπαιδευτικό.
- Χρήση κουδουνιών ή κουδουνιών, χειροκροτημάτων, ηχητικών μπαλών κ.λπ. για να μπορεί το παιδί με τύφλωση να αντιλαμβάνεται την προέλευση των ερεθισμάτων κατά τη διάρκεια των φάσεων του παιχνιδιού.
- Σημαντική μείωση του αριθμού των συμμετεχόντων στο παιχνίδι με τη δημιουργία μικρών ομάδων ή τη χρήση δραστηριοτήτων σε ζεύγη, ώστε να ελαχιστοποιηθεί η απαίτηση για προσοχή από το παιδί με τύφλωση, διευκολύνοντας έτσι την εστίαση σε απλούστερα ερεθίσματα προς αντίληψη και παρακολούθηση.



**Σχήμα 21:** Μια μπάλα κουδουνίσματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών για να σηματοδοτήσει τη θέση των άλλων συμμετεχόντων στον αγωνιστικό χώρο.

## Παιχνίδια και Εκπαιδευτικές Πρόοδοι/Εξελίξεις

Σκεφτήκαμε να δώσουμε στον αναγνώστη μερικά παραδείγματα εκπαιδευτικών εξελίξεων (με σειρά από την πιο απλή προς την πιο σύνθετη), οι οποίες χρησιμοποιούν το παιχνίδι ως εργαλείο μάθησης και επιτρέπουν στο παιδί με οπτική αναπηρία να αναπτύξει μια σχέση με τον περιβάλλοντα χώρο, καθώς και να ενισχύσει τις κινητικές του δεξιότητες. Τα παιχνίδια αυτά είναι κατάλληλα για την ταυτόχρονη συμμετοχή παιδιών με οπτική αναπηρία και παιδιών χωρίς οπτική αναπηρία.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	ΠΑΓΩΜ'ΕΝΗ ΜΑΓΙΣΣΑ
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Κινητικοί Στόχοι:</b> Κίνηση σε σχέση με τα αντιληπτά κινητικά ερεθίσματα και τους κανόνες του παιχνιδιού. Να γνωρίζουν πώς να τρέχουν προς διάφορες κατευθύνσεις χρησιμοποιώντας αλλαγές κατεύθυνσης.</li><li>• <b>Γνωστικοί στόχοι:</b> Να κατανοήσουν τους κανόνες και τους στόχους του παιχνιδιού- να κατανοήσουν την κατανομή της ομάδας/τάξης σε διαφορετικούς ρόλους.</li><li>• <b>Κοινωνικο-σχεσιακοί στόχοι:</b> Να χρησιμοποιούν την επαφή ως εργαλείο για τη δημιουργία ενός κοινού παιχνιδιού- να δημιουργούν ατμόσφαιρα συνεργασίας μεταξύ των συνομηλίκων.</li><li>• <b>Αυτονομία:</b> Να κινείται με τη βοήθεια ενός οδηγού στο χώρο αναλύοντας τα ακουστικά ερεθίσματα που υπάρχουν μέσα στο παιχνίδι.</li></ul>
Περιγραφή Δραστηριότητας	Επιλέξτε ένα παιδί και αναθέστε του το ρόλο της μάγισσας. Δώστε τους μια ηχητική μπάλα ή ζητήστε τους, κατά την έναρξη του παιχνιδιού, να κινηθούν χτυπώντας παλαμάκια, ώστε οι συμπαίκτες με προβλήματα όρασης να μπορούν να αντιληφθούν το ηχητικό ερέθισμα. Καθορίστε έναν χώρο κατάλληλο για τον αριθμό των συμμετεχόντων και τις

	<p>ικανότητες της ομάδας. Αναθέστε σε κάθε παιδί με προβλήματα όρασης έναν οδηγό που θα το αποτρέψει από το να προσκρούσει σε αντικείμενα ή σε συνομηλικούς κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Με το σήμα του δασκάλου, η “μάγισσα” πρέπει να τρέξει και να προσπαθήσει να αγγίξει τα άλλα παιδιά. Όποιον αγγίξει πρέπει να μείνει ακίνητος με τα πόδια ανοιχτά, περιμένοντας να ελευθερωθεί από έναν συνομήλικο. Για να απελευθερωθεί, ένα άλλο παιδί πρέπει να περάσει κάτω από τα πόδια του συλληφθέντος συνομηλικού.</p>
<b>Υλικά/ Εξοπλισμός</b>	<p>Ηχητική μπάλα, κουδουνίστρα ή κουδούνι (καμπανάκι), οριοδείκτες ή κώνοι.</p>
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	<p>Επαγωγική μέθοδος.</p>
<b>Τεχνικές και υποδείξεις</b>	<p>Διεγείρουν την ελεύθερη ανακάλυψη, τις στρατηγικές παιχνιδιού και την επίλυση προβλημάτων.</p>
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<p>Το παιδί με προβλήματα όρασης θα καθοδηγήσει το συνομηλικό μακριά από το σήμα κινδύνου που τονίζεται από το χειροκρότημα της μάγισσας, ενώ το συνομηλικό θα αποφύγει να το κάνει να προσκρούσει σε εξοπλισμό, αντικείμενα ή άλλα παιδιά.</p>
<b>Πηγές</b>	<p>Εκτελέστε την ίδια δραστηριότητα επιτρέποντας στο παιδί με προβλήματα όρασης να κινηθεί στον περιβάλλοντα χώρο χρησιμοποιώντας ένα μπαστούνι (με τον οδηγό να το συνοδεύει σε ελάχιστη απόσταση για να επέμβει ανά πάσα στιγμή). Κάθε παιδί πρέπει να λέει δυνατά το όνομά του κατά τη διάρκεια των κινήσεων, ώστε οι συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης να μπορούν να αντιληφθούν τη θέση όλων των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των δυναμικών φάσεων του παιχνιδιού.</p>

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	PAC-MAN
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Κινητικοί Στόχοι:</b> Κίνηση σε σχέση με τα αντιληπτά κινητικά ερεθίσματα και τους κανόνες του παιχνιδιού. Να γνωρίζουν πώς να τρέχουν προς διάφορες κατευθύνσεις χρησιμοποιώντας αλλαγές κατεύθυνσης. Να μπορούν να κινούνται κατά μήκος των γραμμών του γυμναστηρίου.</li><li>• <b>Γνωστικοί στόχοι:</b> Να κατανοούν τους κανόνες και τους στόχους του παιχνιδιού- να κατανοούν τον καταμερισμό της ομάδας/τάξης σε διαφορετικούς ρόλους.</li><li>• <b>Κοινωνικο-σχεσιακοί στόχοι:</b> Να χρησιμοποιούν την επαφή ως εργαλείο για να δημιουργήσουν ένα κοινό παιχνίδι- να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα συνεργασίας μεταξύ των συνομηλίκων.</li><li>• <b>Αυτονομία:</b> Να κινείται με τη βοήθεια ενός οδηγού στο χώρο αναλύοντας τα ακουστικά ερεθίσματα που υπάρχουν μέσα στο παιχνίδι.</li></ul>
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p>Επιλέξτε ένα ή περισσότερα παιδιά για να παίξουν το ρόλο των φαντασμάτων. Η υπόλοιπη ομάδα πρέπει να ξεφύγει από τα φαντάσματα. Με το σήμα του δασκάλου, τα φαντάσματα κυνηγούν τα άλλα παιδιά, προσπαθώντας να τα αγγίξουν. Όποιον αγγίξουν πρέπει να μείνει ακίνητος και να περιμένει να τον ελευθερώσει κάποιος συνομήλικος του (απλά να τον αγγίξει κάποιος συνομήλικος του που δεν είναι φάντασμα). Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να κινηθούν και να ξεφύγουν πατώντας στις γραμμές που υπάρχουν στο γυμναστήριο. Το παιδί με προβλήματα όρασης θα συνοδεύεται από έναν οδηγό, ενώ τα παιδιά που παίζουν τα φαντάσματα θα κινούνται χτυπώντας τα χέρια τους ή κουνώντας μια μπάλα ήχου, μια κουδουνίστρα ή ένα κουδούνι.</p>

<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	Ηχητική μπάλα, κουδουνίστρα ή κουδούνι (καμπανάκι).
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	Επαγωγική μέθοδος.
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	Διεγείρουν την ελεύθερη ανακάλυψη, τις στρατηγικές παιχνιδιού και την επίλυση προβλημάτων.
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Το παιδί με προβλήματα όρασης θα καθοδηγήσει το συνομηλίκιο μακριά από το σήμα κινδύνου που τονίζεται από το χειροκρότημα του φαντάσματος, ενώ το συνομηλίκιο θα αποφύγει να το κάνει να προσκρούσει σε εξοπλισμό, αντικείμενα ή άλλα παιδιά.
<b>Πηγές</b>	Εκτελέστε την ίδια δραστηριότητα επιτρέποντας στο παιδί με προβλήματα όρασης να κινηθεί στον περιβάλλοντα χώρο χρησιμοποιώντας ένα μπαστούνι (με τον οδηγό να το συνοδεύει σε ελάχιστη απόσταση για να επέμβει ανά πάσα στιγμή). Κάθε παιδί πρέπει να λέει δυνατά το όνομά του κατά τη διάρκεια των κινήσεων, ώστε οι συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης να μπορούν να αντιληφθούν τη θέση όλων των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των δυναμικών φάσεων του παιχνιδιού.



**Σχήμα 22:** Ένα τυφλό παιδί μπορεί να καθοδηγείται στο παιχνίδι από έναν συμμαθητή/καθηγητή.



ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΑΡΑΧΝΗΣ (SPIDER)
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Κινητικοί Στόχοι:</b> Κίνηση σε σχέση με τα αντιληπτά κινητικά ερεθίσματα και τους κανόνες του παιχνιδιού. Να γνωρίζουν πώς να τρέχουν προς διάφορες κατευθύνσεις χρησιμοποιώντας αλλαγές κατεύθυνσης.</li><li>• <b>Γνωστικοί στόχοι:</b> Να κατανοήσουν τους κανόνες και τους στόχους του παιχνιδιού- να κατανοήσουν την κατανομή της ομάδας/τάξης σε διαφορετικούς ρόλους.</li><li>• <b>Κοινωνικο-σχεσιακοί στόχοι:</b> Να χρησιμοποιούν την επαφή ως εργαλείο για τη δημιουργία ενός κοινού παιχνιδιού- να δημιουργούν ατμόσφαιρα συνεργασίας μεταξύ των συνομηλίκων.</li><li>• <b>Αυτονομία:</b> Να κινείται με τη βοήθεια ενός οδηγού στο χώρο αναλύοντας τα ακουστικά ερεθίσματα που υπάρχουν μέσα στο παιχνίδι.</li></ul>
Περιγραφή Δραστηριότητας	<p>Επιλέξτε ένα παιδί και αναθέστε του το ρόλο της αράχνης. Η υπόλοιπη ομάδα θα παίξει τις μύγες, που πρέπει να ξεφύγουν από την αράχνη. Το παιδί που αγγίζεται από την αράχνη πρέπει να παραμείνει ακίνητο μέχρι το τέλος του γύρου του παιχνιδιού και να γίνει ιστός. Οι ιστοί μπορούν να αγγίξουν τις μύγες που περνούν κοντά τους ενώ προσπαθούν να ξεφύγουν από την αράχνη. Οι ιστοί δεν μπορούν να μετακινήσουν τα πόδια τους από το έδαφος, αλλά μπορούν να απλώσουν τα χέρια τους στον περιβάλλοντα χώρο. Η αράχνη πρέπει να τρέχει ενώ χτυπάει παλαμάκια ή κρατάει μια μπάλα ήχου.</p> <p>Τα παιδιά με προβλήματα όρασης θα συνοδεύονται από έναν οδηγό κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ο οποίος θα τα αποτρέπει από το να προσκρούσουν σε αντικείμενα ή σε συνομηλίκους.</p>

<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	Ηχητική μπάλα, κουδουνίστρα ή κουδούνι (καμπανάκι).
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	Επαγωγική μέθοδος.
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	Διεγείρουν την ελεύθερη ανακάλυψη, τις στρατηγικές παιχνιδιού και την επίλυση προβλημάτων.
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Το παιδί με προβλήματα όρασης θα καθοδηγήσει το συνομήλικο μακριά από το σήμα κινδύνου, που τονίζεται από τα παλαμάκια της αράχνης, ενώ το συνομήλικο θα αποφύγει να το κάνει να προσκρούσει σε εξοπλισμό, αντικείμενα ή άλλα παιδιά.
<b>Πηγές</b>	Εκτελέστε την ίδια δραστηριότητα επιτρέποντας στο παιδί με προβλήματα όρασης να κινηθεί στον περιβάλλοντα χώρο χρησιμοποιώντας ένα μαστούνι (με τον οδηγό να το συνοδεύει σε ελάχιστη απόσταση για να επέμβει ανά πάσα στιγμή). Κάθε παιδί πρέπει να λέει δυνατά το όνομά του κατά τη διάρκεια των κινήσεων, ώστε οι συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης να μπορούν να αντιληφθούν τη θέση όλων των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των δυναμικών φάσεων του παιχνιδιού.



**Σχήμα 23:** Μια δασκάλα χτυπάει τα χέρια της, για να κάνει ένα παιδί να καταλάβει τη θέση μιας μπάλας. Το χτύπημα των χεριών μπορεί να χρησιμοποιηθεί, για να σηματοδοτήσει τη θέση ενός συμμετέχοντα κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΥΤΤΑΡΟΥ (THE CELL GAME)
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Κινητικοί Στόχοι:</b> Κίνηση σε σχέση με τα αντιληπτά κινητικά ερεθίσματα και τους κανόνες του παιχνιδιού. Να γνωρίζουν πώς να τρέχουν προς διάφορες κατευθύνσεις χρησιμοποιώντας αλλαγές κατεύθυνσης.</li><li>• <b>Γνωστικοί στόχοι:</b> Να κατανοήσουν τους κανόνες και τους στόχους του παιχνιδιού- να κατανοήσουν την κατανομή της ομάδας/τάξης σε διαφορετικούς ρόλους.</li><li>• <b>Κοινωνικο-σχεσιακοί στόχοι:</b> Να χρησιμοποιούν την επαφή ως εργαλείο για τη δημιουργία ενός κοινού παιχνιδιού- να δημιουργούν ατμόσφαιρα συνεργασίας μεταξύ των συνομηλίκων.</li><li>• <b>Αυτονομία:</b> Να κινείται με τη βοήθεια ενός οδηγού στο χώρο αναλύοντας τα ακουστικά ερεθίσματα που υπάρχουν μέσα στο παιχνίδι.</li></ul>
Περιγραφή Δραστηριότητας	<p>Επιλέξτε ένα παιδί και αναθέστε του το ρόλο του κυττάρου.</p> <p>Με το σήμα του δασκάλου, το κύτταρο πρέπει να τρέξει και να προσπαθήσει να αγγίξει ένα άλλο παιδί.</p> <p>Όταν συμβεί αυτό, τα δύο παιδιά κρατιούνται από το χέρι και συνεχίζουν να τρέχουν για να αγγίξουν έναν άλλο συνομήλικο. Όταν τα κύτταρα γίνουν 4 (δηλ. τέσσερα παιδιά έχουν αγγίξει), χωρίζονται (μείωση), παραμένοντας 2 ζευγάρια. Το παιχνίδι συνεχίζεται και κάθε ένα από τα δύο ζευγάρια πρέπει να κινηθεί προσπαθώντας να αγγίξει άλλα παιδιά και, όταν φτάσουν τα 4, χωρίζονται ξανά.</p> <p>Το παιχνίδι τελειώνει όταν αγγίξουν όλα τα παιδιά.</p> <p>Όλα τα κύτταρα κερδίζουν αν, στο τέλος του παιχνιδιού, παραμένουν όλα ζευγάρια (και επομένως δεν υπάρχουν τριάδες στο παιχνίδι)- διαφορετικά, κερδίζει το τελευταίο</p>

	παιδί που πιάστηκε. Τα παιδιά με προβλήματα όρασης κινούνται με έναν οδηγό στο χώρο, ο οποίος θα τα αποτρέψει από το να προσκρούσουν σε αντικείμενα ή άλλους συνομηλίκους.
<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	Δεν απαιτούνται υλικά ή εξοπλισμός.
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	Επαγωγική μέθοδος.
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	Διεγείρουν την ελεύθερη ανακάλυψη, τις στρατηγικές παιχνιδιού και την επίλυση προβλημάτων.
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Το παιδί με προβλήματα όρασης θα καθοδηγήσει το συνομηλίκιο μακριά από το σήμα κινδύνου που τονίζεται από τα παλαμάκια των κυττάρων, ενώ το συνομηλίκιο θα αποφύγει να το κάνει να προσκρούσει σε εξοπλισμό, αντικείμενα ή άλλα παιδιά.
<b>Πηγές</b>	Κάθε παιδί πρέπει να λέει δυνατά το όνομά του κατά τη διάρκεια των κινήσεων, ώστε οι συμμετέχοντες με προβλήματα όρασης να μπορούν να αντιληφθούν τη θέση όλων των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των δυναμικών φάσεων του παιχνιδιού.



**Σχήμα 24:** Το Παιχνίδι Κυττάρου. Ένας δάσκαλος κρατά το χέρι με δύο παιδιά.

## Παιχνίδια χωρίς Εκπαιδευτικές Προόδους/χωρίς Εκπαιδευτική Εξέλιξη

Αυτά τα παιχνίδια είναι χρήσιμα για την εκμάθηση της αυτονομίας και την ανάπτυξη διαλειτουργικών κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	ΆΛΜΑ ΣΕ ΣΧΟΙΝΙ (ατομικά, σε ζευγάρια, σε ομάδες)
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Κινητικοί Στόχοι:</b> Ανάπτυξη του χωροχρονικού συντονισμού, του διατμηματικού συντονισμού και του κινητικού προτύπου του άλματος.</li><li>• <b>Γνωστικοί στόχοι:</b> Ενεργοποίηση της μετα-γνώσης που σχετίζεται με την επίλυση προβλημάτων.</li><li>• <b>Κοινωνικο-σχεσιακοί στόχοι:</b> Ανάπτυξη συνεργασίας μεταξύ των συμμετεχόντων.</li><li>• <b>Αυτονομία:</b> Να γνωρίζουν πώς να κινούνται σε σχέση με ένα κινούμενο αντικείμενο, διεγείροντας την ακουστική αισθητηριακή αντίληψη.</li></ul>
Περιγραφή Δραστηριότητας	<p>Δώστε σε κάθε παιδί ένα σχοινάκι. Διδάξτε την τεχνική του σχοινού, ξεκινώντας από την αρχική αντίληψη και επαφή με τον εξοπλισμό και στη συνέχεια εξηγώντας τη δυναμική της κίνησης. Χρησιμοποιήστε ένα σχοινί για άλματα σε ζευγάρια (το μήκος του πρέπει να είναι ανάλογο του στόχου, διαφορετικά, αν δεν υπάρχει μεγαλύτερο σχοινί, δέστε δύο σχοινιά μεταξύ τους). Τα παιδιά θα κρατούν το ένα άκρο του σχοινού το καθένα και θα στέκονται δίπλα-δίπλα, ώμος με ώμο. Και οι δύο πρέπει να συντονιστούν και να συνεργαστούν για να γυρίσουν το σχοινί και να πηδήξουν ταυτόχρονα. Δώστε ένα μακρύτερο σχοινί σε δύο παιδιά (ή δέστε δύο σχοινιά μαζί, αν είναι απαραίτητο).</p>

	<p>Στερεώστε ένα κουδούνι στο κέντρο των σχοινιών με ταινία. Η υπόλοιπη τάξη ή ομάδα θα παραταχθεί μπροστά από το σχοινί. Τα παιδιά πρέπει να περνούν εναλλάξ κάτω από το σχοινί χωρίς να τα αγγίζει κανείς (το σχοινί πρέπει πάντα να γυρίζει έτσι, ώστε να ολοκληρώνει το τόξο του κοντά στις φτέρνες των παιδιών, που περνούν από κάτω του, για να αποφύγουν να χτυπήσουν τα πρόσωπά τους, αν δεν καταφέρουν να περάσουν).</p> <p><b>Παραλλαγές:</b> περάστε σε ζευγάρια, κάθε παιδί πρέπει να περνάει με κάθε στροφή του σχοινιού κ.λπ.</p>
<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	Σχοινιά, κουδούνια ή κουδουνίστρες, ταινία.
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	Επαγωγική μέθοδος.
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	Διεγείρουν την ελεύθερη ανακάλυψη, τις στρατηγικές παιχνιδιού και την επίλυση προβλημάτων.
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Το παιδί με προβλήματα όρασης θα μάθει να κινείται στο χώρο ακούγοντας τους υπάρχοντες κινδύνους και αποφεύγοντας να χτυπηθεί από κινούμενα αντικείμενα.
<b>Πηγές</b>	Εκτελέστε την ίδια δραστηριότητα επιτρέποντας στο παιδί με προβλήματα όρασης να κινηθεί στον περιβάλλοντα χώρο χρησιμοποιώντας ένα μπαστούνι ή καθοδηγώντας έναν βλέποντα συνομήλικο με δεμένα μάτια.



**Σχήμα 25:** Το παιχνίδι “Άλμα σε Σχοινί”.

Μια ομάδα παιδιών περνάει κάτω από το σχοινί παίζοντας το παιχνίδι “Άλμα σε Σχοινί”.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	ΠΑΙΧΝΪΔΙ ΡΟΛΪ ΜΕ ΣΧΟΙΝΪ
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Κινητικοί Στόχοι:</b> Ανάπτυξη του χωροχρονικού συντονισμού και του κινητικού προτύπου του άλματος.</li><li>• <b>Γνωστικοί στόχοι:</b> Ενεργοποίηση της μετα-γνώσης που σχετίζεται με την επίλυση προβλημάτων- ανάπτυξη της κινητικής πρόβλεψης.</li><li>• <b>Αυτονομία:</b> Γνώση του τρόπου κίνησης σε σχέση με ένα κινούμενο αντικείμενο, διέγερση της ακουστικής αισθητηριακής αντίληψης.</li></ul>
Περιγραφή Δραστηριότητας	<p>Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν έναν κύκλο, σε απόσταση μεταξύ τους.</p> <p>Ο εκπαιδευτής θα σταθεί στο κέντρο του κύκλου με ένα σχοινί στο χέρι (ένα κουδούνι μπορεί να συνδεθεί στην άκρη του σχοινοῦ με ταινία ή να αφεθεί χωρίς κανένα ηχητικό μέσο, ανάλογα με την επιλογή του εκπαιδευτή και τις ικανότητες των παρόντων παιδιών με προβλήματα όρασης). Το παιχνίδι ξεκινά με τον εκπαιδευτή να κουνάει το σχοινί στο επίπεδο του δαπέδου. Κάθε συμμετέχων πρέπει να υπολογίσει τον χώρο και τον χρόνο, που χρειάζεται για να πηδήξει πάνω από το σχοινί και να αποφύγει να τον αγγίξει. Το παιδί με προβλήματα όρασης μπορεί να βοηθηθεί από έναν συνομηλίκιο που του λέει με τη φωνή του πότε να πηδήξει- ή μπορεί να ακούσει το κουδούνι που πλησιάζει- ή, στην περίπτωση των μαθητών με υψηλή κινητική ανάπτυξη, μπορεί να ακούσει όταν δύο ή τρεις συνομηλικοί που είναι τοποθετημένοι στον κύκλο πριν από αυτό πηδούν και να αποφασίσει πότε θα πηδήξει.</p>
Υλικά/Εξοπλισμός	Σχοινιά, κουδούνια ή κουδουνίστρες, ταινία.

<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	Επαγωγική μέθοδος.
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	Διεγείρουν την ελεύθερη ανακάλυψη, τις στρατηγικές παιχνιδιού και την επίλυση προβλημάτων.
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Το παιδί με προβλήματα όρασης θα μάθει να κινείται στο χώρο ακούγοντας τους υπάρχοντες κινδύνους και αποφεύγοντας να χτυπηθεί από κινούμενα αντικείμενα.
<b>Πηγές</b>	Χρησιμοποιήστε έναν συνομηλικό σας για να κρατήσει το χέρι του παιδιού με προβλήματα όρασης και να το βοηθήσει στην εκτέλεση της δραστηριότητας.



**Σχήμα 26:** Ένα στεφάνι μπορεί να χρησιμεύσει ως σύνδεσμος μεταξύ ενός παιδιού και ενός συνομηλικού/καθηγητή.



ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	ΕΠΪΘΕΣΗ ΣΤΙΣ ΣΩΣΪΒΙΕΣ Λ'ΕΜΒΟΥΣ
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Κινητικοί Στόχοι:</b> Κίνηση σε σχέση με τα αντιλαμβανόμενα κινητικά ερεθίσματα και τους κανόνες του παιχνιδιού. Να γνωρίζουν πώς να τρέχουν προς διάφορες κατευθύνσεις χρησιμοποιώντας αλλαγές κατεύθυνσης. Να διεγείρουν διαφορετικούς βηματισμούς τρεξίματος (προς τα εμπρός, προς τα πίσω, πλευρικές μετατοπίσεις κ.λπ.).</li><li>• <b>Γνωστικοί στόχοι:</b> Να κατανοήσουν τους κανόνες και τους στόχους του παιχνιδιού- να κατανοήσουν την κατανομή της ομάδας/τάξης σε διαφορετικούς ρόλους.</li><li>• <b>Κοινωνικο-σχεσιακοί στόχοι:</b> Δημιουργία μιας συνεργατικής ατμόσφαιρας μεταξύ των συνομηλίκων.</li><li>• <b>Αυτονομία:</b> Μετακίνηση με τη βοήθεια ενός οδηγού που χρησιμοποιεί ένα στεφάνι για να οδηγήσει το παιδί με προβλήματα όρασης στο χώρο- ανάλυση των ακουστικών ερεθισμάτων που υπάρχουν μέσα στο παιχνίδι.</li></ul>
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p>Ο εκπαιδευτής επιλέγει ένα ή περισσότερα παιδιά ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων στο παιχνίδι και δίνει σε καθένα από αυτά μια μπάλα ήχου.</p> <p>Οι υπόλοιποι παίκτες χωρίζονται σε ζευγάρια και σε κάθε ζευγάρι δίνεται ένα στεφάνι για να το κρατούν παράλληλα με το έδαφος κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.</p> <p>Με το σήμα του εκπαιδευτή, τα παιδιά με τις ηχητικές μπάλες πρέπει να τρέξουν και να προσπαθήσουν να βυθίσουν τις σωσίβιες λέμβους πετώντας την μπάλα στο στεφάνι. Όποιος βυθιστεί πρέπει να τοποθετήσει το στεφάνι στο έδαφος και να προσκολληθεί σε ένα στεφάνι άλλων συμπαικτών του παιχνιδιού (έτσι κατά τη διάρκεια</p>

	του παιχνιδιού, κάποια στεφάνια δεν θα τα κρατούν πλέον μόνο δύο παιδιά, αλλά θα τα κρατούν τρία ή τέσσερα παιδιά). Το παιχνίδι τελειώνει όταν βυθιστούν όλες οι σωσίβιες λέμβοι.
<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	Στεφάνια, ηχητικές μπάλες.
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	Επαγωγική μέθοδος.
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	Διεγείρουν την ελεύθερη ανακάλυψη, τις στρατηγικές παιχνιδιού και την επίλυση προβλημάτων.
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Το στεφάνι παρέχει έναν ασφαλή και άνετο οδηγό, επιτρέποντας στο παιδί με προβλήματα όρασης να κινείται με διαφορετικό οδηγό από το συνηθισμένο.
<b>Πηγές</b>	Το παιχνίδι επιτρέπει τη βελτίωση της τοποθέτησης των ποδιών και της επαφής με το έδαφος, τη σταθεροποίηση της βάδισης και τη διασφάλιση της ασφάλειας των συμμετεχόντων με προβλήματα όρασης κατά τη διάρκεια των καθημερινών κινήσεων.



**Σχήμα 27:** Επίθεση στις σωσίβιες λέμβους. Ένας δάσκαλος και ένα παιδί κρατούν ένα στεφάνι και ένας άλλος δάσκαλος προσπαθεί να πετάξει την μπάλα μέσα στο στεφάνι.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΡΟΚΟΔΙΛΩΝ
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Κινητικοί Στόχοι:</b> Κίνηση σε σχέση με τα αντιλαμβανόμενα κινητικά ερεθίσματα και τους κανόνες του παιχνιδιού. Να γνωρίζουν πώς να μπουσουλάνε προς διάφορες κατευθύνσεις στο χώρο.</li><li>• <b>Γνωστικοί στόχοι:</b> Να κατανοήσουν τους κανόνες και τους στόχους του παιχνιδιού- να κατανοήσουν την κατανομή της ομάδας/τάξης σε διαφορετικούς ρόλους.</li><li>• <b>Κοινωνικο-σχεσιακοί στόχοι:</b> Να χρησιμοποιούν την επαφή (συμπεριλαμβανομένης της επαφής με το έδαφος) ως εργαλείο για τη δημιουργία ενός κοινού παιχνιδιού- να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα συνεργασίας μεταξύ των συνομηλίκων.</li><li>• <b>Αυτονομία:</b> Μετακίνηση στο χώρο ενώ βρίσκεστε σε επαφή με το έδαφος, αναλύοντας τα ακουστικά ερεθίσματα που υπάρχουν μέσα στο παιχνίδι.</li></ul>
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p>Ο εκπαιδευτής επιλέγει ένα ή περισσότερα παιδιά και τους αναθέτει το ρόλο του κροκόδειλου.</p> <p>Οι κροκόδειλοι θα κινούνται σέρνοντας μέσα στον χώρο που έχει οριοθετηθεί προηγουμένως (ο χώρος πρέπει να είναι κατάλληλος για τον αριθμό των συμμετεχόντων που συμμετέχουν στο παιχνίδι).</p> <p>Η υπόλοιπη ομάδα/τάξη θα κινείται στα τέσσερα.</p> <p>Με το σήμα, οι κροκόδειλοι πρέπει να προσπαθήσουν να αγγίξουν τους άλλους.</p> <p>Όποιος αγγίξει γίνεται κροκόδειλος και βοηθάει να πιάσει την υπόλοιπη ομάδα.</p> <p>Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλα τα παιδιά πιαστούν από τους κροκόδειλους.</p>

<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	Οριακοί δείκτες ή κώνοι.
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	Επαγωγική μέθοδος.
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	Διεγείρουν την ελεύθερη ανακάλυψη, τις στρατηγικές παιχνιδιού και την επίλυση προβλημάτων.
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Το παιδί με προβλήματα όρασης, που βρίσκεται ήδη σε επαφή με το έδαφος, θα φοβάται λιγότερο μήπως πέσει και χτυπήσει.
<b>Πηγές</b>	Το παιχνίδι επιτρέπει τη βελτίωση του διατμηματικού συντονισμού (χέρια-πόδια) με ασφάλεια, δημιουργώντας μια απαραίτητη προϋπόθεση για τη βελτίωση του βαδίσματος και του τρεξίματος αργότερα. Για να διευκολυνθεί το παιδί με προβλήματα όρασης κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, κάθε παιδί πρέπει να λέει το όνομά του κατά τη φάση του παιχνιδιού, επιτρέποντας στο παιδί με προβλήματα όρασης να εντοπίσει τη θέση των συνομηλίκων του.



**Σχήμα 28:** Ένας δάσκαλος και τα παιδιά κινούνται στο χώρο σε επαφή με το έδαφος.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ (SURVIVOR)
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Κινητικοί Στόχοι:</b> Κίνηση σε σχέση με τα αντιλαμβανόμενα κινητικά ερεθίσματα και τους κανόνες του παιχνιδιού. Να γνωρίζουν πώς να τρέχουν μετωπικά στο χώρο χρησιμοποιώντας αλλαγές κατεύθυνσης, για να αποφεύγουν τις μπάλες.</li><li>• <b>Γνωστικοί στόχοι:</b> Κατανόηση των κανόνων και των στόχων του παιχνιδιού- τόνωση της επίλυσης προβλημάτων, που σχετίζονται με την τοποθέτηση του σώματος στο χώρο σε σχέση με απρόβλεπτα ακουστικά ερεθίσματα.</li><li>• <b>Κοινωνικο-σχεσιακοί στόχοι:</b> Χρήση του παιχνιδιού ως υποδειγματικό εργαλείο ένταξης.</li><li>• <b>Αυτονομία:</b> Να κινούνται με τη βοήθεια ενός οδηγού στο χώρο, αναλύοντας τα ακουστικά ερεθίσματα που υπάρχουν στο παιχνίδι. Να γνωρίζει πώς να κινείται σε ένα χώρο όπου τα ακουστικά ερεθίσματα κυλούν για να χτυπήσουν το παιδί με προβλήματα όρασης (μια τυπική κατάσταση που συναντάται σε έναν δρόμο, όπου τα αυτοκίνητα πλησιάζουν ή απομακρύνονται από το άτομο).</li></ul>
Περιγραφή Δραστηριότητας	<p>Δημιουργήστε έναν διάδρομο, από τον οποίο πρέπει να περάσουν τα παιδιά (το παιδί με προβλήματα όρασης μπορεί να περάσει ανεξάρτητα με το μαστούλι του ή με οδηγό). Τοποθετήστε ένα παιδί έξω από το διάδρομο με μια μπάλα ήχου στο χέρι. Με το σήμα του εκπαιδευτή, τα παιδιά ξεκινούν ένα-ένα ή όλα μαζί, προσπαθώντας να διασχίσουν το διάδρομο χωρίς να χτυπηθούν από το παιδί που βρίσκεται έξω από το πεδίο. Το παιδί πρέπει να κυλήσει την μπάλα στο έδαφος, για να χτυπήσει κάποιον.</p>

	<p>Όποιος χτυπηθεί πρέπει να ενωθεί με τον συνομήλικο έξω από το γήπεδο και να κυλήσει την μπάλα του ήχου.</p> <p>Μια παραλλαγή είναι να τοποθετηθούν τα παιδιά που πετούν την μπάλα στις δύο αντίθετες πλευρές του διαδρόμου, ώστε τα παιδιά που περνούν, να πρέπει να προσέχουν τα ερεθίσματα, που έρχονται και από τις δύο πλευρές (μια κατάσταση που θυμίζει δρόμο με αμφίδρομη κυκλοφορία).</p>
<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	Ηχητικές μπάλες, κώνοι ή οριοδείκτες.
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	Επαγωγική μέθοδος.
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	Διεγείρουν την ελεύθερη ανακάλυψη, τις στρατηγικές παιχνιδιού και την επίλυση προβλημάτων.
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Αναπτύξτε χρήσιμες δεξιότητες, που μπορούν να εφαρμοστούν σε άλλους τομείς της ζωής, όπως αυτές που συναντάτε σε κάθε πολυσύχναστο δρόμο ή όπου μπορεί να υπάρχει επικάλυψη ακουστικών ερεθισμάτων.
<b>Πηγές</b>	Η συνεχής αλλαγή των μεθόδων καθοδήγησης (με το μπαστούνι, με έναν συνομήλικο του κ.λπ.) επιτρέπει στο παιδί με προβλήματα όρασης να ενσωματώνει διαφορετικά ερεθίσματα, παρέχοντας μια πιο ανεπτυγμένη ικανότητα προσαρμογής σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις.



**Σχήμα 29: Το Παιχνίδι Επιβίωσης (Survivor Game).**

Μερικά παιδιά τρέχουν με τους οδηγούς τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού survivor.

<b>ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>ΤΟ "ΠΑΙΧΝΪΔΙ ΜΕ ΤΟ ΑΛΕΞΪΠΤΩΤΟ"</b>
<b>Στόχοι</b>	<p>Ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, βελτιώνουν την υγεία και ενθαρρύνουν τη φυσική κατάσταση, την ευκινησία, την ευλυγισία, τον κινητικό συντονισμό, τη μυϊκή δύναμη και την καρδιαγγειακή αντοχή, καθώς και τη δημιουργία ομάδων.</p>
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p>Όλα τα παιδιά κρατούν το αλεξιπτωτο μαζί. Κουνήστε το αλεξιπτωτο κρατώντας μια μπάλα πάνω του (μια μεσαία ή μια μεγάλη μπάλα). Τοποθετήστε μια μπάλα ποδοσφαίρου (που να κάνει καλή αντίθεση με το αλεξιπτωτο) ή μια μπάλα με καμπανάκι κοντά στην άκρη. Κάποιος αρχίζει να κυλάει την μπάλα. Δοκιμάστε να αλλάξετε την κατεύθυνση ή να επιταχύνετε. Ρωτήστε κάθε παιδί αν η "θάλασσα" είναι ήρεμη ή θυελλώδης. Οι μαθητές σηκώνουν και κατεβάζουν το αλεξιπτωτο με εντολή - για παράδειγμα, "Πάνω 1-2-3, κάτω 1-2-3". Το παιχνίδι "Γάτα και Ποντίκι" περιλαμβάνει τα παιδιά να στέκονται και να κουνάνε το αλεξιπτωτο, ενώ η γάτα είναι πάνω του, το ποντίκι από κάτω του και η γάτα πιάνει το ποντίκι. Με το αλεξιπτωτο στα χέρια τους, τα παιδιά κυλιούνται στην πλάτη και το στομάχι τους, ενώ ξαπλώνουν στη μία πλευρά του. Όταν δώσετε οδηγίες, σηκώστε το αλεξιπτωτο και δύο παιδιά που θα φωνάξουν τα ονόματά τους θα κρεμαστούν κάτω από το αλεξιπτωτο (στη μέση του κύκλου). Επαναλάβετε το με ένα άλλο ζευγάρι παιδιών. Οι μαθητές κρατούν το αλεξιπτωτο προς τα πίσω και εκτελούν ασκήσεις με τα πόδια και τα χέρια. Με τα χέρια προς τα κάτω τα παιδιά κρατούν προσεκτικά το αλεξιπτωτο. Το αφήνουν κάτω. Κάνουν μερικά βήματα προς τα δεξιά και στη συνέχεια προς τα αριστερά.</p>

	<p>Σκύβουν και πιάνουν ξανά το αλεξίπτωτο. Για ασκήσεις που βασίζονται σε τραγούδια, τονίστε την ανάγκη να πιάνουν την άκρη του αλεξίπτωτου για όλο το τραγούδι. Μπορείτε να προσθέσετε μοτίβα συντονισμού, αφού έχουν κατανοήσει καλά αυτό το θέμα (π.χ. καθώς τα παιδιά στέκονται ισότιμα γύρω από το αλεξίπτωτο, βάλτε τα να το πιάσουν αποκλειστικά με το αριστερό τους χέρι. Μετά από αυτό, μπορούν να στραφούν προς τα δεξιά κ.ο.κ.).</p>
<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	<p>Αλεξίπτωτο, μπάλες με κουδουνάκια (μεσαίες ή μεγάλες - όχι πολύ βαριές) - οι μπάλες με κουδουνάκια ή ήχο είναι πιο κατάλληλες για τα εντελώς τυφλά παιδιά, CD player.</p>
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λεκτική διδασκαλία/Απτική Μοντελοποίηση.</li> <li>• Η χρήση του ήχου.</li> <li>• Διδασκαλία από συνομήλικους.</li> </ul>
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	<p>Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ελέγχουν το σώμα τους ανάλογα με τον ήχο και με διαφορετικούς τρόπους.</p>
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<p>Παρά το γεγονός ότι δεν έχουν εύκολη πρόσβαση σε δραστηριότητες, τα παιδιά και οι νεαροί ενήλικες με προβλήματα όρασης χρειάζονται τα ίδια είδη δραστηριοτήτων με τους βλέποντες συνομηλικούς τους.</p>
<b>Πηγές</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments</a></li> <li>- <a href="#">Physical Education For Students With Visual Impairments</a></li> </ul>



**Σχήμα 30:** Το “Παιχνίδι με το Αλεξίπτωτο”.

Τα παιδιά βρίσκονται σε έναν κύκλο κρατώντας ένα αλεξίπτωτο.

**Πηγή:** [Canva Database](#).



<b>ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ "ΤΡΈΝΟ"</b>
<b>Στόχοι</b>	Ενισχύστε την αυτοεκτίμηση, βελτιώστε τη συνεργασία, τις κινητικές και συντονιστικές δεξιότητες και αναπτύξτε την ευκινησία, την ταχύτητα και τη γρήγορη σκέψη.
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p>Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες. Κάθε ομάδα σχηματίζει μια στήλη σαν τρένο.</p> <p>Όταν ακουστεί το πρώτο σφύριγμα, όλοι στην ομάδα ακολουθούν το πρώτο άτομο που οδηγεί το τρένο. Το τελευταίο άτομο στη στήλη γίνεται το πρώτο για ένα άλλο σφύριγμα, και ούτω καθεξής.</p> <p>Εναλλακτικά, το πρώτο παιδί κρατάει ένα μπαλόνι. Το επιστρέφουν το ένα στο άλλο μέχρι το τέλος της γραμμής άλλοτε με τα χέρια ψηλά και άλλοτε κάτω από τα πόδια τους. Στη συνέχεια, το τελευταίο παιδί έρχεται μπροστά κρατώντας το μπαλόνι.</p>
<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	<p>Σφυρίχτρα, χρωματιστό μαντήλι, μπαλόνι.</p> <p>Χρησιμοποιήστε εξοπλισμό που είναι πιο ορατός για τα παιδιά με προβλήματα όρασης. Φωτεινή ταινία νέον ή χρώματα υψηλής αντίθεσης στο πάτωμα, για να σηματοδοτούν τα όρια ή να τονίζουν τις διαδρομές ή τις κινήσεις του σώματος.</p>
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Προσαρμοσμένες Στρατηγικές Διδασκαλίας: προφορικές περιγραφές και επιδείξεις του παιχνιδιού.</li><li>• Λεκτική Διδασκαλία/ Απτική Μοντελοποίηση ή Φυσική Καθοδήγηση.</li><li>• Χρήση του ήχου.</li></ul>
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δημιουργήστε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς.</li><li>• Δώστε έμφαση στη σημασία της στρατηγικής πέρα από την ταχύτητα.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>Υποστηρικτική τεχνολογία: οι συσκευές ανάγνωσης οθόνης και οι μεγεθυντικοί φακοί βοηθούν τους μαθητές με οπτική αναπηρία να κατανοήσουν καλύτερα την εμπειρία του παιχνιδιού.</li></ul>
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση είναι δύο συναισθήματα που ενισχύονται, η βελτίωση των κινητικών και συντονιστικών δεξιοτήτων, η ψυχαγωγία, η ανάπτυξη της ευκινησίας, της ταχύτητας και της γρήγορης σκέψης.
<b>Πηγές</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Physical Education For Students With Visual Impairments</a></li><li>- <a href="#">Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments</a></li></ul>



**Σχήμα 31:** Το Παιχνίδι “Τρένο”.

Μερικά παιδιά με δεμένα μάτια σε μια σειρά, με τα χέρια τους στους ώμους του παρτενέρ μπροστά τους, παίζουν το παιχνίδι του τρένου.

**Πηγή:** [GIOCHI DIMENTICATI](#).

<b>ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>ΤΟ ΠΑΙΧΝΪΔΙ ΤΟΥ ΚΑΡΧΑΡΪΑ &amp; ΤΟ ΠΑΙΧΝΪΔΙ ΤΗΣ ΑΛΕΠΟΥΣ</b>
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Βελτίωση της ευκινησίας και της ταχύτητας των παιδιών.</li><li>• Προώθηση της ομαδικής εργασίας και της στρατηγικής.</li><li>• Ενθάρρυνση της διασκέδασης, η οποία είναι πάντα το πιο θεμελιώδες πράγμα.</li></ul>
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p>Δύο ελκυστικά και διασκεδαστικά παιχνίδια επικεντρώθηκαν στην ανάπτυξη μιας ομάδας δεξιοτήτων των παιδιών, όπως η ευκινησία, η ταχύτητα και η γρήγορη σκέψη.</p> <p>1. Προθέρμανση: Ελαφρύ τρέξιμο, "ο Simon λέει" και άλματα.</p> <p><b>Το παιχνίδι με τους καρχαρίες</b></p> <p>2. Ένα παιχνίδι όπου τα παιδιά χωρίζονται σε "καρχαρίες" και "ψάρια". Οι καρχαρίες είναι αυτοί που προσπαθούν να πιάνουν τα «ψάρια» μέσα στην καθορισμένη περιοχή. Αν τα "ψάρια" πιαστούν, αλλάζουν ρόλους. Τα "ψάρια" έχουν κάποιο είδος εξοπλισμού που παράγει ήχους, ώστε οι καρχαρίες να γνωρίζουν πού βρίσκονται.</p> <p><b>Το παιχνίδι της αλεπούς</b></p> <p>3. Οι "αλεπούδες" προσπαθούν να κλέψουν "αυγά" (κώνους) από το "κοτέτσι" χωρίς να πιαστούν από τους "κόκορες". Και πάλι, οι "αλεπούδες" απέκτησαν κάποιο εξοπλισμό με κουδούνια, ώστε οι "κόκορες" να ξέρουν πού βρίσκονται.</p> <p>4. Κλείσιμο και χαλάρωση: Μικρή συζήτηση με τα παιδιά και ανατροφοδότηση.</p>
<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	<p>Κώνοι για τη σήμανση των περιοχών- γιλέκα ή κορδέλες για τη διάκριση των ομάδων- μπάλες ή κορδέλες με κουδούνια.</p>

<p><b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σαφείς, αλλά σύντομες εξηγήσεις των κανόνων.</li> <li>• Επίδειξη.</li> <li>• Ενθάρρυνση ανά πάσα στιγμή της ομαδικής εργασίας.</li> </ul>
<p><b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τονίστε τη σημασία της στρατηγικής πέρα από την ταχύτητα.</li> <li>• Ενθαρρύνετε την επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας, η συζήτηση αποτελεί ζωτικό μέρος του παιχνιδιού.</li> <li>• Προσαρμόστε τους κανόνες, εάν είναι απαραίτητο, για να εγγυηθείτε τη διασκέδαση και την ασφάλεια όλων.</li> </ul>
<p><b>Πλεονεκτήματα</b></p>	<p>Βελτίωση της ταχύτητας και της ευκινησίας- ανάπτυξη δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας- αύξηση της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας.</p>
<p><b>Πηγές</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Active for Life – Kids’ Activities &amp; Games</a></li> <li>- <a href="#">Sport Aberdeen – Warm-Up Games</a></li> <li>- <a href="#">Playworks – Hungary Fox</a></li> </ul>



**Σχήμα 32:** Ένα παιδί τρέχει με τους οδηγούς του.

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	ΣΤΑΘΜΟΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
<b>Στόχοι</b>	<p><b>Φυσική Κατάσταση/Γυμναστική:</b> μυϊκή δύναμη, αντοχή, ισορροπία, μυϊκός συντονισμός, ενδυνάμωση κορμού, κινητικός συντονισμός.</p> <p><b>Παιχνίδια με μπάλα:</b> ισορροπία, μυϊκός συντονισμός, ενδυνάμωση κορμού, κινητικός συντονισμός, βελτίωση ιδιοδεκτικότητας, πιάσιμο και ρίψη, δεξιότητες δημιουργίας ομάδας.</p> <p><b>Γρήγορο περπάτημα/τρέξιμο:</b> ισορροπία, μυϊκός συντονισμός, ενδυνάμωση κορμού, κινητικός συντονισμός, βελτίωση ιδιοδεκτικότητας, δεξιότητες δημιουργίας ομάδας, βελτίωση αερόβιας ικανότητας, καρδιοαναπνευστική αντοχή.</p>
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p><b>Fitness (1ος σταθμός)</b></p> <p>Ανύψωση ελαφρών βαρών και επαναλήψεις από 4-10. Ασκήσεις με το βάρος του σώματος, όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Κοιλιακούς 10 ή 5 ανάλογα με τις ηλικίες.</li><li>- Πιέσεις (Push-ups).</li><li>- Squats/Καθίσματα: Το κάθισμα είναι μια άσκηση δύναμης κατά την οποία ο ασκούμενος χαμηλώνει τους γοφούς του από όρθια θέση και στη συνέχεια σηκώνεται ξανά.</li><li>- Περπατώντας, αλλά και στάσιμος βηματισμός.</li><li>- Ασκήσεις με ταινίες αντίστασης/ελαστικά άσκησης.</li><li>- Διατάσεις.</li></ul> <p><b>Παιχνίδια με μπάλα (2ος σταθμός)</b></p> <p>Στο "Παιχνίδι του ονόματος", ένα παιδί στέκεται μπροστά από τα άλλα παιδιά, φωνάζει το όνομα ενός φίλου του και στη συνέχεια του πετάει την μπάλα. Είναι επίσης δυνατό να παίξετε το παιχνίδι ενώ στέκεστε σε κύκλο.</p>

	<p>Αλλαγή κατευθύνσεων με το πέρασμα μιας μπάλας από έναν συμμαθητή σε έναν άλλο στη δεξιά πλευρά του κύκλου ή σε οριζόντια σειρά μετά την εντολή "ο/η επόμενος/η" ή το σφύριγμα του μαθητή, που κρατάει τη μπάλα. Αφοσίωση των μαθητών χωρίς να πέφτει η μπάλα. Χρήση ιατρικής μπάλας ή μπάλας μπάσκετ για την αύξηση της δύναμης.</p> <p><b>Γρήγορο περπάτημα/τρέξιμο (3ος σταθμός)</b></p> <p>Ο ασκούμενος με τον βλέποντα οδηγό του, ο οποίος τον κατευθύνει μέσω ενός σχοινιού, με τη λαβή του σχοινιού ή του αγκώνα ή του ώμου, περπατάει γρήγορα, τρέχει και στη συνέχεια περπατάει ξανά γρήγορα σε 3 διαφορετικές χρονικές περιόδους.</p> <p>Διάρκεια: 10X10X10X10X15 (συνολικός χρόνος: 45 λεπτά).</p> <p><b>Σε γενικές γραμμές:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Προθέρμανση: προετοιμασία για άσκηση.</li><li>- Αθλητισμός, παιχνίδι, σωματική δραστηριότητα: εκτέλεση μιας/περισσότερων από μία ασκήσεων.</li><li>- Αποθεραπεία: αποθεραπεία του σώματος.</li><li>- Ανάπτυξη δεξιοτήτων και αξιολόγηση: συζήτηση της άσκησης και εκμάθηση ψυχολογικών δεξιοτήτων.</li></ul>
<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	Ελαφρά βάρη, καθίσματα (squats), ατομικά στρώματα γυμναστικής, CD player, μπάλα μπάσκετ με κουδούνι, μαντήλια τυφλών για άτομα με όραση, ηχητικό κουτί, οδηγός δρομέας, καλώδιο καθοδήγησης, τροχιά αφής και σήμανση διαφορετικών χρωμάτων στην επιφάνεια.
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Λεκτική διδασκαλία/Απτική Μοντελοποίηση για γυμναστική και σωματικές ασκήσεις.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πρακτικές επιδείξεις: ένας δάσκαλος παρέχει λεκτική διδασκαλία, ενώ ένας συνομηλίκιος απτικό μοντέλο λυγίζει τα γόνατά του για τα παιδιά.</li><li>• Διδάξτε εκ των προτέρων (pre-teach) την περιοχή φυσικής δραστηριότητας και τις δραστηριότητες πριν από την έναρξη της τάξης.</li><li>• Ενθαρρύνετε τη συνεργασία σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.</li><li>• Ανατροφοδότηση, συνεχής ανατροφοδότηση.</li></ul>
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενθαρρύνετε τα παιδιά να χαλαρώνουν και να ελέγχουν το σώμα και την αναπνοή τους σε διάφορες σωματικές δραστηριότητες.</li><li>• Καθοδηγήστε τις τεχνικές τρεξίματος.</li></ul>
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Εύκολα οι μαθητές μαθαίνουν τη χρήση μεμονωμένων λέξεων (εννοιών), που μπορεί να είναι πιο κατανοητές, για παράδειγμα, “Σειρά σου”, “Κάτσε”, “Σπρώξε”, “Σήκω” ή “Περπάτα πίσω, μπροστά, πλάγια”.
<b>Πηγές</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Strategies and Resources for Including Children with Visual Impairments into Physical Education and Sports</a></li><li>- <a href="#">Physical Education For Students With Visual Impairments</a></li><li>- <a href="#">Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments</a></li></ul>



**Σχήμα 33:** Ένα παιδί κάνει μια προσαρμοσμένη άσκηση στο πάτωμα με την καθοδήγηση δύο εκπαιδευτών.

<b>ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΧΟΎΛΑ ΧΟΥΠ</b>
<b>Στόχοι</b>	<p>Διασχίστε τη μέση γραμμή, ενισχύστε το άνω και κάτω μέρος του σώματος χρησιμοποιώντας το στεφάνι ως στόχο για την τοποθέτηση των χεριών και των ποδιών και ενισχύστε το αισουσαίο και το ιδιοδεκτικό σύστημα, ενώ ασκείτε το σώμα, το χωρικό προσανατολισμό, τη χρονική επίγνωση, την ισορροπία, την ευλυγισία, την ακρίβεια, την ακουστική αντίληψη και τη ρίψη.</p>
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p>Η δραστηριότητα περιλαμβάνει τους μαθητές να στέκονται σε κύκλο, ο καθένας με το δικό του στεφάνι. Το παιχνίδι αυτό μπορεί να τροποποιηθεί ποικιλοτρόπως:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν μέσα στο στεφάνι, τοποθετώντας το στο έδαφος.</li><li>- Δοκιμάστε να μετακινήσετε το στεφάνι πάνω και κάτω από το σώμα σας. Το χούλα χουπ κινείται σε όλο το σώμα από πάνω προς τα κάτω και αντίστροφα από κάτω προς τα πάνω.</li><li>- Μόλις έχουν το ένα πόδι έξω από το στεφάνι και το άλλο μέσα, δώστε τους οδηγίες να τρέξουν όσο πιο γρήγορα μπορούν γύρω από αυτό, διατηρώντας το ένα πόδι μέσα και το άλλο έξω από αυτό.</li><li>- Στη συνέχεια, αλλάξτε κατεύθυνση και πάτημα.</li><li>- Βάλτε τα να αντικρίσουν το στεφάνι από την εξωτερική πλευρά και βάλτε τα να πηδήξουν μέσα και έξω.</li><li>- Ζητήστε τους να γυρίσουν όλο τον κύκλο με τα χέρια τους μέσα στο στεφάνι και τα πόδια τους έξω, διατηρώντας τη θέση της σανίδας.</li><li>- Γυρίστε γύρω και εκτελέστε, όπως ένα περπάτημα με καβούρια.</li></ul>



**Οδηγίες:** Τοποθετήστε τα στεφάνια σε έναν κύκλο με ομοιόμορφη απόσταση μεταξύ τους.

Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν ένα στεφάνι, για να σταθούν. Ένα για κάθε παιδί. Όταν αρχίσει η μουσική, τα παιδιά θα κάνουν το γύρο του κύκλου, μπαίνοντας μέσα στα στεφάνια. Παγώνουν σαν χωνάκι παγωτού και στη συνέχεια λιώνουν μέχρι να πέσει η κοιλιά τους στο έδαφος, όταν τελειώσει η μουσική. Όταν αρχίσει η μουσική, σηκώνονται και αρχίζουν να περπατούν ξανά γύρω από τον κύκλο. Τοποθετούν τόσες μπάλες όσες και η πινακίδα με τον αριθμό Braille μέσα στον κύκλο στην πλευρά που δεν είναι ορατός ο αριθμός (γνωστικοκινητική δραστηριότητα με μαθηματικά στοιχεία).

**Εναλλακτική:** Αλλαγή της διάρκειας τόσο του τραγουδιού όσο και του χρόνου τους στο έδαφος. Για τα μεγαλύτερα παιδιά, κάντε τις αλλαγές πιο γρήγορες στην αρχή και στη συνέχεια εναλλάξτε μεταξύ γρήγορου και αργού.

Τα παιδιά περνούν μέσα από τα στεφάνια με τρόπο ανάποδο ή πλάγιο. Τα παιδιά μπορούν να περάσουν μέσα από τα στεφάνια με περπάτημα καβουριού ή με σύρσιμο αρκούδας. Ένα παιδί γλιστρά μέσα σε ένα στεφάνι, που κρατούν δύο παιδιά. Δύο παιδιά κάθονται το ένα απέναντι από το άλλο σε απόσταση 3 μέτρων. Το ένα βρίσκεται μέσα σε 5 στεφάνια γυμναστικής. Ένα τρίτο παιδί βγάζει κάθε φορά ένα στεφάνι γυμναστικής και πηγαίνει να το βάλει στο απέναντι παιδί.

Για μεγαλύτερη ασφάλεια από ατυχήματα, καλύψτε τα στεφάνια ή τα σχοινιά ισορροπίας με χαλί, ώστε τα παιδιά να μην γλιστρούν στο έδαφος.

	<p><b>Σκοποβολή:</b> Χρησιμοποιήστε έναν εμφανή στόχο και ένα κουδούνι που δείχνει προς τον στόχο (χρησιμοποιώντας αντικείμενα σε σχήμα μπάλας - για παράδειγμα, έναν κύβο από σφουγγάρι, μια σακούλα από φελιζόλ, μια σακούλα φασολιών ή ένα στεφάνι).</p> <p>Το παιδί πετάει μια σακούλα φασολιών ή μια μικρή μπάλα του τένις μέσα στο στεφάνι και προσπαθεί να πετύχει το κουδούνι που κρέμεται από μια κορδέλα μέσα στο στεφάνι. Η μπάλα περνάει μέσα από το άνοιγμα.</p> <p><b>Εξάσκηση σε κινητικές δραστηριότητες που απαιτούν χωρικό προσανατολισμό:</b> Τρέξιμο από γραμμή σε γραμμή, μεταξύ αντικειμένων και μεταξύ στεφάνων.</p> <p>Όλες οι δραστηριότητες είναι προσαρμοσμένες για άτομα με προβλήματα όρασης σε έναν περιορισμένο και ασφαλή χώρο, χρησιμοποιώντας εμφανή αντικείμενα και σαφείς επεξηγήσεις των κανόνων του παιχνιδιού.</p>
<p><b>Υλικά/Εξοπλισμός</b></p>	<p>Hula Hoops με ελαστικό περίβλημα. Μουσική, όπως το τραγούδι "I Like to Move It" είναι μια καλή επιλογή.</p> <p>Κώνοι, κορδέλες γυμναστικής, μικροί σάκοι με φασόλια (φασουλοσάκουλα), μικρές μπάλες, οριοθετημένη χρωματιστή ταινία.</p>
<p><b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λεκτική διδασκαλία/ "Όλον-Μέρη-Όλον".</li> <li>• Η χρήση του ήχου.</li> <li>• Διδασκαλία από συνομήλικους.</li> </ul>
<p><b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δώστε έμφαση στη σημασία της ακρίβειας και της στρατηγικής.</li> <li>• Προσαρμόστε το παιχνίδι ανάλογα με τις ανάγκες για την ένταξη/συμπερίληψη.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Φωτεινή ταινία ή χρώματα υψηλής αντίθεσης στο δάπεδο, για να επισημάνετε τα όρια.</li><li>• Εξασφαλίστε την επιτυχία.</li></ul>
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Βελτίωση του προσανατολισμού και της κινητικότητας- αύξηση της γνωστικής λειτουργίας- ένταξη/συμπερίληψη και κοινωνική ανάπτυξη- οικοδόμηση εμπιστοσύνης.
<b>Πηγές</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Strategies and Resources for Including Children with Visual Impairments into Physical Education and Sports</a></li><li>- <a href="#">Building Background Knowledge: Pre-teaching Physical Education Concepts to Students with Visual Impairments</a></li><li>- <a href="#">Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments</a></li></ul>

<b>ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ</b>
<b>Στόχοι</b>	<p>Οι αισθητηριακές δραστηριότητες που χρησιμοποιούν ήχους, όπως τα μουσικά παιχνίδια, μπορούν να ενισχύσουν τις ακουστικές δεξιότητες, να προωθήσουν την αυτοέκφραση και τις δεξιότητες ακρόασης, την ευελιξία, τη διασκέδαση, τη συμμετοχικότητα, τις απτικές δεξιότητες, την επίγνωση του σώματος, την αυτοεικόνα, τον γραμματισμό και την ανάπτυξη ρυθμικών δεξιοτήτων, τον κινητικό συντονισμό, την ισορροπία, να αυξήσουν τη γνωστική λειτουργία και να βελτιώσουν τη συνολική ποιότητα ζωής.</p>
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p>Παίξτε ένα τραγούδι και βάλτε τα παιδιά να κινηθούν στο ρυθμό του.</p> <p>Παίξτε “μουσικές καρέκλες” ή “παγωμένος χορός” με συμμαθητές ή φίλους. Μάθετε τους να παγώνουν, όταν σταματάει η μουσική.</p> <p>Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ο εκπαιδευτής μιλάει για το πόσο σημαντικό είναι να εναλλάσσονται και να δείχνουν σεβασμό στους άλλους.</p> <p>Επιδείξτε δραστηριότητες με ένα χέρι κάτω από το χέρι. Χρησιμοποιήστε το σώμα σας για να δείξετε στους μαθητές πώς να εκτελούν ορισμένες εργασίες ή επιτρέψτε τους να βιώσουν τις κινήσεις σας.</p> <p>Ο εκπαιδευτής χτυπάει το ντέφι σε διάφορους ρυθμούς και τα παιδιά εκτελούν τα βήματα σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτή (π.χ. ξεκινούν όρθια με το ένα πόδι, μετά περνούν στο άλλο, περπατούν, σταματούν κ.ο.κ.).</p> <p>Παίξτε παιχνίδια και τραγουδήστε τραγούδια όπως το “Κεφάλια, ώμοι, γόνατα και δάχτυλα”.</p>

	<p>Αυτό βοηθά τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα διάφορα μέρη του σώματος. Η επίγνωση του σώματος είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη της αυτοεικόνας και της ταυτότητας.</p> <p>Οι ασκήσεις/θέσεις γιόγκα για αρχάριους είναι εξαιρετικές μορφές άσκησης για την ανάπτυξη των μυών, τη βελτίωση της ισορροπίας και της ευλυγισίας και τη χαλάρωση του σώματός σας (περισσότερες πληροφορίες: <a href="https://www.tummee.com/yoga-sequences/yoga-sequence-for-blind-visually-impaired">https://www.tummee.com/yoga-sequences/yoga-sequence-for-blind-visually-impaired</a>).</p> <p>Χαλαρωτική μουσική ή χωρίς μουσική/ασκήσεις χαλάρωσης:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WTo7W8hzLfo">https://www.youtube.com/watch?v=WTo7W8hzLfo</a></p>
<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	<p>Μπαλόνια, χούλα χουπ, ατομικά στρώματα γυμναστικής, κώνοι, κουτάκια αναψυκτικών, χρωματιστά μαντήλια, πλαστικές καρτέλες, music player, ρυθμική ή απαλή μουσική (εναλλάξ).</p>
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Λεκτική διδασκαλία/Απτική Μοντελοποίηση ή Φυσική Καθοδήγηση.</li><li>• Η χρήση του ήχου.</li><li>• Διδασκαλία από συνομήλικους.</li></ul>
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Για άτομα με χαμηλή όραση ή τύφλωση, η γιόγκα σε καρτέλα μπορεί να προσφέρει ένα σημείο αναφοράς και να αποφύγει την εξάρτηση από τη δύναμη ή τη σταθερότητα του πυρήνα του ατόμου. Η γιόγκα σε καρτέλα περιλαμβάνει συνήθως ήπιες διατάξεις και κινήσεις, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που στοχεύουν στον αυχένα, τους ώμους, την πλάτη, τους γοφούς και τα πόδια.</li><li>• Νιώστε/Αισθανθείτε την απόσταση.</li></ul>

<b>Πλεονεκτήματα</b>	<p>Προώθηση της επίγνωσης του σώματος και του χώρου με σωματικές δραστηριότητες όπως η γιόγκα ή οι διατάσεις. Τόνωση της κίνησης και ανάπτυξη ικανοτήτων ελέγχου του σωματικού συντονισμού. Ένταξη και κοινωνική ανάπτυξη. Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και έκφρασης. Βοήθεια στα παιδιά να συνεργαστούν. Αύξηση της δημιουργικότητας. Βοήθεια στη συναισθηματική και σωματική υγεία.</p>
<b>Πηγές</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Creative Dance for Teaching Motor Skills for the Blind Students</a></li><li>- <a href="#">Dance with the senses. A dance class with visual impaired and sighted children in a conservatory: one-year experience</a></li></ul>

ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κινητικών και συντονιστικών δεξιοτήτων.</li> <li>• Προωθείται η προσωπική έκφραση κατά τη διάρκεια του χορού.</li> <li>• Ενισχύεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση.</li> </ul>
Περιγραφή Δραστηριότητας	<p>Η συνεδρία χορού επικεντρώνεται στη δημιουργική έκφραση και την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προθέρμανση: Ήπιες κινήσεις και διατάσεις.</li> <li>2. Καθοδηγούμενος χορός: Ακούστε απλές χορογραφίες δημοφιλούς μουσικής.</li> <li>3. Δημιουργικός αυτοσχεδιασμός: Τα παιδιά χορεύουν ελεύθερα σε διαφορετικά στυλ μουσικής.</li> <li>4. Ομαδική δραστηριότητα: Δημιουργία μιας χορογραφίας σε μικρή ομάδα.</li> <li>5. Κλείσιμο και ανατροφοδότηση: Μιλήστε για την εμπειρία και δώστε θετική ανατροφοδότηση.</li> </ol>
Υλικά/Εξοπλισμός	<p>Ηχοσύστημα- διάφορα είδη μουσικής- κασκόλ ή αξεσουάρ χορού.</p>
Στρατηγικές Διδασκαλίας	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πρακτικές επιδείξεις.</li> <li>• Ενθάρρυνση του αυτοσχεδιασμού και της προσωπικής έκφρασης.</li> <li>• Χρήση καθοδηγούμενων και ελεύθερων δραστηριοτήτων.</li> </ul>
Τεχνικές και Υποδείξεις	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενθαρρύνετε μεγάλο αριθμό εκφραστικών κινήσεων.</li> <li>• Δημιουργήστε ένα ασφαλές και μη επικριτικό περιβάλλον.</li> <li>• Προσαρμόστε τη μουσική και τις κινήσεις στις ικανότητες των παιδιών.</li> </ul>

<b>Πλεονεκτήματα</b>	Βελτίωση του συντονισμού και των κινητικών δεξιοτήτων- ενθάρρυνση της προσωπικής έκφρασης και της δημιουργικότητας- ανάπτυξη δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας- ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης.
<b>Πηγές</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">IADMS - Dance for Health</a></li><li>- <a href="#">Teaching Students with Visual Impairments - Dance Adaptations</a></li><li>- <a href="#">How Dancing Helps Your Mental Health</a></li></ul>



**Σχήμα 34:** Ένα παιδί εκτελεί κάποιες κινήσεις με τον εκπαιδευτή του.



ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ	Β'ΟΛΕΪ ΤΥΦΛΩΝ ΧΩΡ'ΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟ'ΥΣ
Στόχοι	<p>Απόκτηση βασικών δεξιοτήτων και τεχνικών πετοσφαίρισης, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, βελτίωση της υγείας, ενθάρρυνση της επικοινωνίας και των δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας και προώθηση της ένταξης.</p>
Περιγραφή Δραστηριότητας	<p>Σε αντίθεση με το βόλεϊ όρθιων θέσεων, αυτό το παιχνίδι παίζεται με τους συμμετέχοντες να κάθονται στο πάτωμα και το δίκτυ να είναι χαμηλωμένο.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Μικρότερο ύψος δικτυού, το οποίο όμως εξακολουθεί να είναι αρκετά ψηλό, ώστε κανένας παίκτης να μην μπορεί να φτάσει πάνω από αυτό.</li><li>2. Να γίνουν μεγαλύτερες οι ομάδες.</li><li>3. Αυξήστε τη μέγιστη επιτρεπόμενη ποσότητα χτυπημάτων.</li><li>4. Τροποποιήσεις στη γραμμή σερβίς και στις διαστάσεις του γηπέδου.</li><li>5. Τροποποίηση του μεγέθους, του βάρους ή της απαλότητας της μπάλας.</li><li>6. Καθιστοί ή όρθιοι παίκτες.</li></ol> <p>Για την <b>ένταξη/συμπερίληψη</b>, τα παιδιά με όραση μπορούν να παίξουν μαζί, με δεμένα μάτια, ώστε να μην μπορούν να δουν ή να έχουν το ρόλο του οδηγού-βοηθού. Το ενταξιακό βόλεϊ παίζεται μεταξύ δύο ομάδων, κάθε μία από τις οποίες αποτελείται από 4 παίκτες, 3 στο γήπεδο και έναν αναπληρωματικό.</p> <p><b>Μερικές πρόσθετες προσαρμογές:</b></p> <p>Επιτρέψτε στους μαθητές να πιάσουν την μπάλα του κουδουνιού και να την επιστρέψουν με μια ρίψη.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ο πόντος σημειώνεται όταν:<ul style="list-style-type: none"><li>- Η μπάλα βγαίνει εκτός ορίων πριν παγιδευτεί.</li></ul></li></ol>

- Η μπάλα μπαίνει στα δίχτυα.
- Η μπάλα ρίχνεται και δεν προσγειώνεται στο γήπεδο του αντιπάλου.
- 2. Χρησιμοποιήστε μια ηχητική μπάλα πετοσφαίρισης. Μια μεγαλύτερη και έντονα χρωματιστή μπάλα θα μπορούσε επίσης να είναι χρήσιμη.
- 3. Βάλτε τους συμμαθητές σας να πουν στους μαθητές προς ποια κατεύθυνση να κοιτάξουν και να πασάρουν ή να σερβίρουν την μπάλα.
- 4. Τοποθετήστε μια συσκευή ήχου στη θέση του δικτυού.
- 5. Σημαδέψτε το δάπεδο με poly dots ή άλλα χρωματιστά κομμάτια υλικού, για να βοηθήσετε τον μαθητή να βρει τη θέση του δαπέδου.
- 6. Τοποθετήστε χρωματιστούς μαρκαδόρους, σερπαντίνες ή άλλη συσκευή στο δίχτυ.
- 7. Βάλτε τους συμπαίκτες σας να φορούν έντονα χρωματιστές αθλητικές στολές.
- 8. Επιτρέψτε στο μαθητή να είναι παρών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και να συμμετέχει, αν βλέπει αρκετά καλά.

### **Υλικά/Εξοπλισμός**

Εξειδικευμένος εξοπλισμός για να γίνει το παιχνίδι απόλυτα προσιτό σε όλους τους μαθητές.

Δεμένα μάτια και προστατευτική ενδυμασία, για να εξασφαλιστεί η ασφάλεια κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού- μπάλες με κουδούνια- το δίχτυ ή η ελαστική ταινία τοποθετείται σε ύψος 90cm έως 1,05m, ανάλογα με την μπάλα (15cm μεταξύ της διαμέτρου της μπάλας και του πυθμένα του δικτυού). Το δίχτυ ή η ελαστική ταινία στερεώνεται σε στύλους, που απέχουν μεταξύ τους 9 μέτρα. Η μπάλα που χρησιμοποιείται είναι μια ελβετική μπάλα (Swiss ball) με διάμετρο μεταξύ 75 cm και 90 cm.

<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τροποποιήσεις για τη διδασκαλία σε παιδιά. Το Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα μπορεί να βοηθήσει με αιτήματα για την κατασκευή ή την αγορά εξοπλισμού (ΕΕΠ). Εάν ένας μαθητής χρειάζεται εξειδικευμένο εξοπλισμό, για να προχωρήσει στη φυσική αγωγή, η πληροφορία αυτή πρέπει να σημειωθεί και να καταγραφεί στο έντυπο του εξατομικευμένου εκπαιδευτικού προγράμματος (ΕΕΠ).</li><li>• Ανάλυση εργασιών (οδηγίες βήμα προς βήμα).</li><li>• Προ-διδασκαλία (Pre-Teaching).</li><li>• Πρακτική εξάσκηση σε ζεύγη.</li><li>• Λεκτική διδασκαλία/ Απτική Μοντελοποίηση ή Φυσική Καθοδήγηση.</li><li>• Τροποποιημένοι κανόνες.</li><li>• Ανατροφοδότηση, συνεχής ανατροφοδότηση.</li></ul>
<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	<p><b>Αυτο-αναστοχασμός:</b> Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναστοχαστούν σχετικά με τις διδακτικές τους πρακτικές και την αποτελεσματικότητα των προσαρμογών και των τροποποιήσεων για τους μαθητές με οπτικές αναπηρίες. Μπορούν επίσης να ζητήσουν ανατροφοδότηση από τους μαθητές, τους γονείς και άλλους ενδιαφερόμενους, για να αξιολογήσουν τον αντίκτυπο του παιχνιδιού στους μαθητές.</p> <p><b>Υποστήριξη από συνομηλίκους:</b> κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη από μαθητές χωρίς αναπηρία προσφέροντάς τους να τους καθοδηγήσουν στο γήπεδο ή να τους βοηθήσουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.</p>
<b>Πλεονεκτήματα</b>	<p>Εύκολη βελτίωση των βασικών δεξιοτήτων και τεχνικών του βόλεϊ. Αύξηση της εμπιστοσύνης στις ικανότητές τους. Ανάπτυξη κοινωνικών και ομαδικών δεξιοτήτων. Ενθάρρυνση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της</p>

	<p>ομάδας. Προώθηση της ένταξης/συμπερίληψης. Προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και της διασκέδασης. Απόκτηση αθλητικής κουλτούρας. Ανταλλαγή κανόνων, ανάληψη ρόλων και ευθυνών. Εκμάθηση της διατήρησης της καλής υγείας.</p>
<b>Πηγές</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Video: <a href="#">Visually Impaired Volleyball</a></li><li>- IDI4Sport Project, <a href="#">Inclusion And Disabilities In And Through Sport</a></li><li>- <a href="#">Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments</a></li></ul>



**Σχήμα 35:** Τα παιδιά παίζουν βόλλεϊ καθιστών.

**Πηγή:** Canadian Paralympic Committee, in [Sitting volleyball an inclusive twist on a classic sport](#).

<b>ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>ΠΑΙΧΝΊΔΙΑ ΕΠΊΠΛΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΎΜΒΗΣΗ</b>
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων επίπλευσης</li><li>• Βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της ασφάλειας στο νερό</li><li>• Προώθηση της διασκέδασης και της συνεργασίας μεταξύ των παιδιών.</li></ul>
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p>Τα παιχνίδια επίπλευσης βοηθούν τα παιδιά να εξοικειωθούν με το νερό και να αναπτύξουν δεξιότητες επίπλευσης.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Προθέρμανση: Ασκήσεις αναπνοής και ασκήσεις εμπύθισης (χρησιμοποιώντας το "Ο Simon λέει" ως ένα πολύ ελκυστικό αρχικό παιχνίδι.</li><li>2. Ελεύθερο παιχνίδι επίπλευσης: Τα παιδιά εξασκούνται στην ελεύθερη πλεύση με σανίδες ή μακαρόνια κολύμβησης.</li><li>3. Αγώνας κυκλικός: Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες και οργανώστε έναν αγώνα δρόμου, για να μαζέψουν μπάλες με κουδούνια (μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια συσκευή πλεύσης, π.χ. να φορούν σωσίβιο και να τρέχουν στο νερό, για να μαζέψουν τις μπάλες).</li><li>4. Χαλάρωση και ανατροφοδότηση του προηγούμενου μαθήματος: Ομαδική πλεύση, συζητήσεις σχετικά με την εμπειρία και ανατροφοδότηση.</li></ol>
<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	Σανίδα, μακαρόνια κολύμβησης, σωσίβια στρογγυλά σαν δαχτυλίδια, μπάλες με κουδούνια.
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πρακτικές επιδείξεις.</li><li>• Ενθαρρύνετε τη συνεργασία σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.</li><li>• Ανατροφοδότηση, συνεχής ανατροφοδότηση.</li></ul>

<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενθαρρύνετε τα παιδιά να χαλαρώσουν και να ελέγξουν την αναπνοή τους, ενώ βρίσκονται σε θέση επίπλευσης (αιώρησης).</li><li>• Χρησιμοποιήστε σανίδες ή μακαρόνια για αρχική υποστήριξη της πλάτης/μπροστά.</li><li>• Σταδιακά, μειώστε τη χρήση του εξοπλισμού, καθώς τα παιδιά αποκτούν εμπιστοσύνη στις δικές τους δεξιότητες.</li></ul>
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Εύκολη βελτίωση της τεχνικής επίπλευσης- αύξηση της αυτοπεποίθησης στην πισίνα- ανάπτυξη ορισμένων κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως κοινωνικές και ομαδικές δεξιότητες.
<b>Πηγές</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">British Blind Sport – Swimming</a></li><li>- <a href="#">International Blind Sports Federation – Swimming</a></li><li>- <a href="#">Blind Sports &amp; Recreation Victoria – Blind Swimming</a></li><li>- <a href="#">U.S. Association of Blind Athletes – Swimming</a></li></ul>



**Σχήμα 36:** Τα παιδιά εξασκούνται να επιπλέουν με μία σανίδα.

**Πηγή:** [Canva Database](#).

<b>ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΪΔΙ ΒΟCCΙΑ (ΧΩΡΪΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ)</b>
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη λεπτού κινητικού συντονισμού.</li> <li>• Προώθηση της ένταξης και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.</li> <li>• Ανακαλύψτε τους κανόνες και τη στρατηγική του Boccia.</li> </ul>
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p>Πρακτική συνεδρία Boccia για την εισαγωγή στους κανόνες και τις στρατηγικές του παιχνιδιού, προάγοντας την ένταξη και τις κινητικές δεξιότητες. Οι παίκτες ερμηνεύουν τη θέση των μπαλών στο γήπεδο διαβάζοντας ένα απτικό πλέγμα ή μέσω άλλων προσαρμοσμένων παιχνιδιών.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προθέρμανση: Επεξήγηση των κανόνων και ασκήσεις προθέρμανσης.</li> <li>2. Επίδειξη: Πρακτική επίδειξη του παιχνιδιού.</li> <li>3. Καθοδηγούμενη εξάσκηση: Τα παιδιά εξασκούνται στη ρίψη των μπαλών.</li> <li>4. Παιχνίδι Boccia: Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες και παίξτε ένα πλήρες παιχνίδι.</li> <li>5. Συζήτηση και ανατροφοδότηση: Ανατροφοδότηση σχετικά με το παιχνίδι και συζητήσεις σχετικά με τις στρατηγικές.</li> </ol>
<b>Υλικά/Εξοπλισμός</b>	<p>Σετ μπάλας μπότσια- ταινία για να σημαδέψετε το γήπεδο- δείκτες σκορ- πλέγμα αφής. Θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ακουστικές μπάλες, για να βοηθήσουν τον παίκτη να ακούσει τη θέση της μπάλας, που έχει πεταχτεί.</p>
<b>Στρατηγικές Διδασκαλίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σαφείς επιδείξεις και εξηγήσεις.</li> <li>• Παιχνίδια σε ζευγάρια και ομάδες για την προώθηση της αλληλεπίδρασης.</li> <li>• Συνεχείς αξιολογήσεις και προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες.</li> </ul>

<b>Τεχνικές και Υποδείξεις</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Διδάξετε σωστές τεχνικές ρίψης.</li><li>• Τονίστε τη σημασία της ακρίβειας και της στρατηγικής.</li><li>• Προσαρμόστε το παιχνίδι ανάλογα με τις ανάγκες για την ένταξη: ένας προπονητής ή βοηθός μπορεί να δώσει σαφείς προφορικές οδηγίες, για να περιγράψει τις αποστάσεις και τις θέσεις, ή μπορεί να χτυπήσει παλαμάκια ή να χτυπήσει το πάτωμα, ενώ στέκεται ακριβώς πίσω από την μπάλα jack.</li></ul>
<b>Πλεονεκτήματα</b>	Βελτίωση του συντονισμού της λεπτής κινητικότητας-ένταξη και κοινωνική ανάπτυξη- εκμάθηση ενός νέου αθλήματος.
<b>Πηγές</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Boccia UK</a></li><li>- <a href="#">British Blind Sport – Visually Impaired Boccia</a></li><li>- <a href="#">Boccia England – Visually Impaired Boccia</a></li><li>- <a href="#">International Paralympic Committee – Boccia</a></li></ul>



**Σχήμα 37:** Ένας εκπαιδευτής κάνει τον παίκτη να κατανοήσει τη θέση των μπαλών χρησιμοποιώντας ένα πλέγμα αφής.

**Πηγή:** [Boccia England – Visually Impaired Boccia](#).



<b>ΤΙΤΛΟΣ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΤΕΝΙΣ) ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΎΡΑΣΗΣ</b>
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων τένις με προσαρμογή για παιδιά με προβλήματα όρασης.</li><li>• Βελτίωση του κινητικού συντονισμού με απτική και ακουστική ανατροφοδότηση.</li><li>• Προωθήστε τη σωματική δραστηριότητα και τη διασκέδαση, έχοντας πάντα κατά νου την οπτική αναπηρία, κάθε παιχνίδι πρέπει να έχει τέλεια προσαρμογή στα παιδιά.</li></ul>
<b>Περιγραφή Δραστηριότητας</b>	<p>Μια προσαρμοσμένη πρακτική του τένις, προοδευτικές ασκήσεις, που επικεντρώνονται στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων και των τεχνικών των παιδιών.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Προθέρμανση: Δυναμική προθέρμανση, όπως πηδηματάκια ή άλματα ή οποιαδήποτε άλλη σωματική προθέρμανση, δίνοντας πάντα προφορικές οδηγίες, για να καθοδηγούνται τα παιδιά.</li><li>2. Επίδειξη τεχνικής: Η ατομική επίδειξη παρέχει πρακτική καθοδήγηση για την επίδειξη δεξιοτήτων, των πιο βασικών, όπως το χτύπημα ή η επιστροφή, όπου μπορούν να νιώσουν τους απτικούς δείκτες στο πάτωμα. Επιτρέψτε στα παιδιά να νιώσουν τις σωστές θέσεις και κινήσεις. Ακουστική και απτική ανατροφοδότηση: χρησιμοποιήστε μπάλες με κουδούνια και ενθαρρύνετε τα παιδιά να ακούσουν τον ήχο της μπάλας, για να παρακολουθήσουν την κίνησή της.</li><li>3. Ατομική εξάσκηση με τη χρήση τοίχου: τα παιδιά πρέπει να εξασκηθούν στο χτύπημα της μπάλας στον τοίχο. Ο ήχος της μπάλας κατά την πρόσκρουση θα τα</li></ol>

βοηθήσει να προσανατολιστούν, καθώς και οι απτικοί δείκτες/καθοδηγητές.

Ασκήσεις με παρτενέρ: με έναν βλέποντα παρτενέρ, ή δάσκαλο, εξασκηθείτε στο χτύπημα της μπάλλας μπρος-πίσω, χρησιμοποιώντας λεκτικές υποδείξεις και ηχητική ανατροφοδότηση, για να συντονίσουν τις ενέργειες.

4. Σύντομα παιχνίδια τένις σε οριοθετημένα γήπεδα: χρησιμοποιήστε ευκολότερους κανόνες, όπου η μπάλα μπορεί να αναπηδήσει πολλές φορές, ώστε να δώσετε στα παιδιά περισσότερο χρόνο να αντιδράσουν.

Ενσωματώστε την ακουστική, για να καθοδηγήσετε τις κινήσεις τους στο γήπεδο.

**Βοηθήματα προσανατολισμού:** χρησιμοποιήστε ηχητικούς φάρους στις γωνίες του γηπέδου ή απτικές σημάνσεις στο δάπεδο, για να βοηθήσετε τα παιδιά να κατανοήσουν τη διάταξη του γηπέδου.

5. Κλείσιμο και ανατροφοδότηση: παρέχετε ατομική ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας περιγραφική γλώσσα και απτικές επιδείξεις της διάταξης του γηπέδου.

### Υλικά/Εξοπλισμός

- Ρακέτες με απτικούς δείκτες στη λαβή για την καθοδήγηση της λαβής,
- μπάλες τένις με κουδούνια στο εσωτερικό τους, για να παρέχουν ηχητικές ενδείξεις στα παιδιά,
- ηχητικές συσκευές ή παρόμοιες που λειτουργούν ως σημεία-κλειδιά στα γήπεδα, για να βοηθήσουν στον προσανατολισμό (δίχτυ, γωνίες, γραμμές κ.λπ.),
- κώνοι για τη σήμανση των περιοχών, που μπορούν να αγγίξουν τα παιδιά,
- γήπεδο (ίσως το μισό γήπεδο ή λιγότερο για να είναι πιο εύκολο για τα παιδιά) με όλο τον βασικό εξοπλισμό.

### Στρατηγικές Διδασκαλίας

- Οδηγίες βήμα προς βήμα και σαφείς και περιγραφικές λεκτικές ενδείξεις.
- Απτές επιδείξεις, με την καθοδήγηση του δασκάλου, όπου τα παιδιά μπορούν να αισθανθούν τη σωστή στάση, λαβή και ταλάντευση (θυμηθείτε πάντα να ρωτάτε με ποιο χέρι προτιμούν να παίζουν).
- Ατομική εξάσκηση - ένας τοίχος, ένα καλάθι γεμάτο μπάλες του τένις με κουδούνια και απτικούς δείκτες και άλλα τέτοια - το παιδί πρέπει να χτυπήσει μόνο την μπάλα, ανεξάρτητα από το πού προσγειώνεται ή τι πρέπει να κάνει στη συνέχεια.
- Εξάσκηση σε ζευγάρια, με βλέποντες συνομηλίκους ή δασκάλους, για να παρέχουν πρόσθετη ανατροφοδότηση.
- Χρησιμοποιήστε ακουστικά σήματα, για να υποδείξετε πότε πρέπει να ξεκινήσετε και να σταματήσετε τις δραστηριότητες ή πότε έρχεται μια μπάλα.

### Τεχνικές και Υποδείξεις

- Διδάξτε το σωστό κράτημα της λαβής στη ρακέτα χρησιμοποιώντας δείκτες αφής στη λαβή (μπορείτε να βάλετε διαφορετικές λαβές στη λαβή, ακριβώς για να αισθάνεστε διαφορετική υφή).
- Επικεντρωθείτε στην κίνηση των ποδιών και τη στάση του σώματος: ο υπεύθυνος πρέπει να χρησιμοποιεί απτική ανατροφοδότηση (καθοδηγώντας τη στάση του σώματος με τα χέρια) και οδηγίες, λέγοντας πάντα πού πρέπει να βρίσκονται τα παιδιά, για να καταλάβουν τη στάση του σώματος.
- Ξεκινήστε με απλές ασκήσεις, και ηχητικές υποδείξεις και προχωρήστε αργά, αφήστε τα παιδιά να πάρουν λίγο χρόνο με τις ίδιες ασκήσεις, δίνοντας έμφαση στην επανάληψη και την εξοικείωση.

<b>Πλεονεκτήματα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Βελτίωση του συντονισμού και των κινητικών δεξιοτήτων με τη βοήθεια απτικών και ακουστικών ενδείξεων,</li><li>- ενθάρρυνση για τακτικές αθλητικές ασκήσεις σε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και με υποστήριξη,</li><li>- ενισχυμένες δεξιότητες συνειδητοποίησης και προσανατολισμού με τη χρήση του ήχου και της αφής.</li></ul>
<b>Πηγές</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">USTA Guidelines for Adaptive Tennis Programs</a></li><li>- <a href="#">ITF Tennis for the Blind and Visually Impaired</a></li><li>- <a href="#">International Blind Tennis</a></li><li>- <a href="#">Visually Impaired Tennis</a></li></ul>



**Σχήμα 38:** Ένας εκπαιδευτής χρησιμοποιεί απτική ανατροφοδότηση και καθοδηγεί τη στάση των χεριών.

**Πηγή:** [LTA Tennis for Britain](#).

## Κεφάλαιο 7: Αναφορές και Πηγές

British Blind Sports & Boccia England, *Visually Impaired Boccia. A Guide for Supporting Visually Impaired Adults and Children in Boccia*,

<https://www.bocciaengland.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=a0125769-d40d-4d6a-b8e6-32c63c635fbc>

Bruyneel, A. V., & Nightingale, L. (2024). *Dance with the senses. A dance class with visual impaired and sighted children in a conservatory: one-year experience*. *Arts & Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/17533015.2024.2342990>

Carl J, Bryant AS, Edwards LC, et al. *Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy*. *J Exerc Sci Fit*. 2023 Jan;21(1):165-176. doi: 10.1016/j.jesf.2022.12.003. Epub 2022 Dec 30. PMID: 36688001; PMCID: PMC9827378

Dalika, A. Ulfa, and Tati Narawati. (2019). *Creative Dance for Teaching Motor Skills for the Blind Students*. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 419, <https://www.atlantispress.com/article/125937387.pdf>

Elizabeth Foster ABD, CAPE and Dr. Lauren Lieberman. (2015). *Strategies and Resources for Including Children with Visual Impairments into Physical Education and Sports*, <https://aahperd.confex.com/aahperd/2015/webprogram/Handout/Paper20728/SHAPEAmerica2015Handout.pdf>

Field B. (2024). *How Dancing Helps Your Mental Health*. In *Very Well Mind*, <https://www.verywellmind.com/how-dancing-helps-your-mental-health-5206963>

IADMS – International Association for Dance Medicine & Science, *Dance for Health*, <https://iadms.org/education-Resources/dance-for-health/>

IDI4Sport, *Inclusion And Disabilities In And Through Sport*, <https://www.france-education-international.fr/document/idi4sport-grece-pratique-1>

Jamison, J. (2005). *USTA Guidelines for Adaptive Tennis Programs*.

[https://assets.usta.com/assets/643/USTA\\_Import/NewEngland/dps/doc\\_13\\_11362.pdf](https://assets.usta.com/assets/643/USTA_Import/NewEngland/dps/doc_13_11362.pdf)

Justin A. Haegele, *Physical Education for Students with Visual Impairments*, Old Dominion University,

<https://www.pecentral.org/presentations/VisualImpairmentPresentation.pdf>

Lauren J. Lieberman, and Pamela S. Haibach. (2016). *Gross Motor Development Curriculum for Children With Visual Impairments*, American Printing House for the Blind, Inc. Louisville, KY, <https://sites.aph.org/files/manuals/GMDC/>

Lauren Lieberman, Monica Lepore, Maria Lepore-Stevens, and Lindsay Ball, *Physical Education for Children with Visual Impairment or Blindness*, in "Shape America",

[https://www.shapeamerica.org/MemberPortal/publications/journals/joperd/JOPE\\_RD\\_articles/2019/january-2019-free-access-article.aspx](https://www.shapeamerica.org/MemberPortal/publications/journals/joperd/JOPE_RD_articles/2019/january-2019-free-access-article.aspx)

Lieberman L. J. Ponchillia P., & Ponchillia S. (2013). *Physical education and sport for individuals who are visually impaired or deafblind: Foundations of instruction*. New York: AFB Press.

Lieberman L. J., & Houston-Wilson C. (2009). *Strategies for inclusion* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lieberman, L. J., Haegele, J. A., Columna, L., & Conroy, P. (2014). *How students with visual impairments can learn components of the expanded core curriculum through physical education*. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 108(3), 239–248.

[https://www.researchgate.net/publication/273568822\\_How\\_Students\\_with\\_Visual\\_Impairments\\_Can\\_Learn\\_Components\\_of\\_the\\_Expanded\\_Core\\_Curriculum\\_Through\\_Physical\\_Education](https://www.researchgate.net/publication/273568822_How_Students_with_Visual_Impairments_Can_Learn_Components_of_the_Expanded_Core_Curriculum_Through_Physical_Education)

McDonough, H., Sticken, E., & Haack, S. (2006). *The Expanded Core Curriculum for Students Who Are Visually Impaired*. *Journal of Visual Impairment & Blindness*; New York Vol. 100, Iss. 10, (2006): 596-598.

Melby PS, Nielsen G, Brønd JC, Tremblay MS, Bentsen P, Elsborg P. (2022). *Associations between children's physical literacy and well-being: is physical activity a mediator?*. BMC Public Health. 22:1–13. doi: 10.1186/s12889-022-13517-x.

Niland, et al. (2010), *Visually Impaired Physical Education Guide*, Vision Sports Ireland, <https://visionsports.ie/wp-content/uploads/2023/10/Visually-Impaired-Physical-Education-Guide-compressed-1.pdf>

Oleszkiewicz A, Pisanski K, Sorokowska A. (2017). *Does blindness influence trust? A comparative study on social trust among blind and sighted adults*. Personal Individ Differ. 111:238-41. [DOI:10.1016/j.paid.2017.02.031]

Paula Conroy. (2016). *Building Background Knowledge: Pre-teaching Physical Education Concepts to Students with Visual Impairments*. In Journal of Blindness Innovation and Research, Vol 6, No 2.

<https://nfb.org/images/nfb/publications/jbir/jbir16/jbir060201.html>

Saleem SS, Al-Salahat MM. *Evaluation of sensory skills among students with visual impairment*. World J Educ. 2016;6(3):66-9. [DOI:10.5430/wje.v6n3p66]

Sapp, W., & Hatlen, P. (2010). *The expanded core curriculum: Where we have been, where we are going, and how we can get there*. Journal of Visual Impairment & Blindness, 104(6), 338 –348.

Secli P., Farnese A. (2021). *Giocofiaba. L'esperienza Giocampus per l'inclusione, l'alimentazione e l'ambiente*. Calzetti e Mariucci Editori.

Smith, M. (2014). Sensory Efficiency. In Allman, C. B., Lewis, S., & Spungin, S. J. (eds.). *ECC Essentials: Teaching the Expanded Core Curriculum to Students with Visual Impairments* (pp. 117-186). New York, NY: AFB Press.

Telzrow, C. F. (1999). *IDEA amendments of 1997: Promise or pitfall for special education reform?*. Journal of School Psychology, 37(1), 7–28.

[https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(98\)00023-5](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(98)00023-5)

Willings, C. *Teaching Students with Visual Impairments – Dance Adaptations*,  
<https://www.teachingvisuallyimpaired.com/dance.html>

World Health Organization. (2023). *Blindness and vision impairment*,  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

Active For Life, *Kids' Activities & Games*, <https://activeforlife.com/activities-games/>

Blind Sports & Recreation Victoria, *Blind Swimming*,  
<https://www.blindsports.org.au/app/resource/5znngJDz91mhXhIw.pdf>

Boccia England, *Visually Impaired Boccia*, <https://www.bocciaengland.org.uk/vi-boccia>

Boccia UK, <https://boccia.uk.com/>

British Blind Sport, *Swimming*, <https://britishblindsport.org.uk/az/swimming>

International Blind Sports Federation, *Swimming*, <https://ibsasport.org/growing-blind-sports/helping-other-sports-grow/swimming/>

International Blind Tennis, <https://www.internationalblindtennis.org/>

International Paralympic Committee, *Boccia*, <https://www.paralympic.org/boccia>

International Physical Literacy Association. (2014). Available from:  
<https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>

LTA Tennis for Britain, *Visually Impaired Tennis*,  
<https://www.lta.org.uk/play/inclusion-disability/visually-impaired-tennis/>

Playworks, *Hungary Fox*, <https://www.playworks.org/game-library/hungry-fox/>

Sport Aberdeen, *Warm-Up Games*, <https://www.sportaberdeen.co.uk/wp-content/uploads/2020/11/P1-3-Warm-Up-Games.pdf>



The Inclusion Club, *Disability Sport: TREE Framework Introduction*,  
[https://www.youtube.com/watch?v=ej\\_FcmjCr2g](https://www.youtube.com/watch?v=ej_FcmjCr2g)

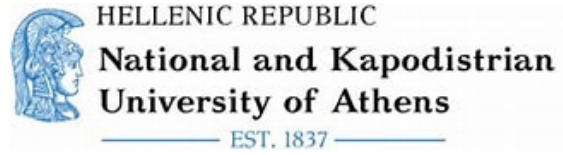
TSVI – Teaching Students with Visual Impairments,  
<https://www.teachingvisuallyimpaired.com/vi-sports-associations.html>

U.S. Association of Blind Athletes, *Swimming*, <https://www.usaba.org/clubs-sports/swimming/>



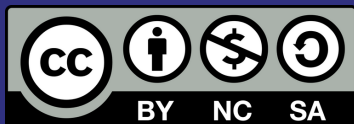
Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

MOVE AS  
YOU ARE



## Project: Move As You Are - 101133647

Αυτό το **βιβλίο** δημοσιεύεται με τη διεθνή άδεια χρήσης **Creative Commons Attribution NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License** (CC BY-NC-SA 4.0.)  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

