

Εισαγωγή	13
Ευχαριστίες	19
1. Τι είναι η ένταξη	21
Ορίζοντας την ένταξη	24
Υιοθετώντας την ένταξη	26
Υποστηρίζοντας την ένταξη	30
Συμπεράσματα	48
2. Ένταξη μαθητών με διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού	49
Κατανοώντας τη διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού	52
Στρατηγικές ένταξης	58
Ένταξη μαθητών με σοβαρή διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού	79
Οργάνωση φυσικής αγωγής	84
Συμπεράσματα	86
3. Ένταξη μαθητών με αναπηρικό αμαξίδιο	87
Προσαρμογές για μαθητές με έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων	94
Παράλληλες δραστηριότητες για μαθητές με έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων	108
Προσαρμογές για μαθητές με περιορισμένο έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων	111
Παράλληλες δραστηριότητες για μαθητές με περιορισμένο έλεγχο του κορμού και των άνω άκρων	113
Δραστηριότητες με απτική/φυσική καθοδήγηση	114
Προσαρμοσμένα παιχνίδια	114
Κυλίσματα σε στόχο	115
Κυνηγτό	115
Παιχνίδια με κώνους	116
Σκυταλοδρομίες	117

Αγώνας και τερματισμός	117
Παιχνίδια με τέρματα	118
Συμπεράσματα	119
4. Ένταξη μαθητών με νοητική αναπηρία	121
Θετικά σημεία	127
Παιχνίδια και δραστηριότητες για όλους τους μαθητές	132
Οδηγός	139
Ανάκτηση της μπάλας	140
Μαζί με την ομάδα	142
Μπούουλινγκ με σανίδα του σκέιτμπορντ	145
Βαγόνι τρένου	148
Λάκτισμα σε ζευγάρια	151
Όλοι σκοράρουν	153
Μπέιζμπολ με 5 χτυπήματα (ραβδίσματα)	155
Δραστηριότητες για κινητική ανάπτυξη	156
Παιχνίδι T-ball με κορύνες	158
Παιχνίδι χόκεϊ με κορύνες	158
Φρίσμπι σε στόχο	159
Δεξιότητες με ρόπαλο	159
Δεξιότητες ρίψης	160
Δεξιότητες υποδοχής	160
Λάκτισμα	161
Δραστηριότητες για μαθητές με ελαφριά και μέτρια νοητική αναπηρία στο γυμνάσιο	161
Ποδόσφαιρο	161
Πέντε λακτίσματα	162
Καλαθοσφαίριση	163
Βολές	164
Αμερικανικό ποδόσφαιρο	165
Άμυνα σε ζευγάρια	166
Δραστηριότητες για μαθητές με σοβαρή και βαριά νοητική αναπηρία	167
Συμπεράσματα	170

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Το έκτο κεφάλαιο («Ένταξη μαθητών με προβλήματα όρασης-τύφλωση ή βαρνηκοΐα-κώφωση») περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες που οι καθηγητές φυσικής αγωγής χρειάζεται να γνωρίζουν. Αυτές τις πληροφορίες θα πρέπει να τις αξιοποιούν όταν έχουν στην τάξη τους

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

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

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

Οι καθηγητές φυσικής αγωγής, οι δάσκαλοι, οι βοηθοί διδασκαλίας,

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

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