



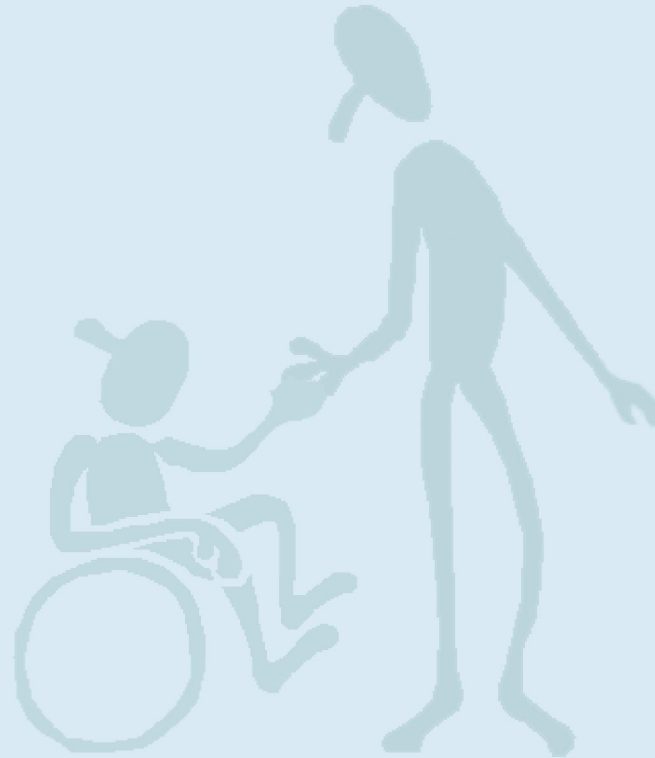
ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ  
/ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

#### Επιστημονική Επιτροπή:

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

#### Γραμματειακή Υποστήριξη:

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



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



ΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ  
6/2/2008

### **Τι είναι ένταξη;**

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

### **Ποιος είναι ο ρόλος της φυσικής αγωγής στη διαδικασία της ένταξης;**

Ο ρόλος της φυσικής αγωγής θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικός στην ένταξη ενός παιδιού με αναπηρίες στο γενικό σχολείο, καθώς η φυσική δραστηριότητα αποτελεί έναν αβίαστο τρόπο συνάντησης και συνύπαρξης ατόμων με και χωρίς αναπηρίες. Στο χώρο αυτό τα παιδιά με αναπηρίες έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες, διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις, αυτοπεποίθηση και θετική αντίληψη για τον εαυτό τους. Οι κινητικές δεξιότητες τα βοηθούν να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής. Η φυσική δραστηριότητα και κατ' επέκταση ο αθλητισμός είναι έκφραση πολιτισμού αλληλίας και δείκτης της ποιότητας ζωής μιας κοινωνίας. Είναι, επομένως, κυρίαρχος ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στη διαδικασία κοινωνικοποίησης όλων των πολιτών και τη βελτίωση της ποιότητας της φυσικής και κοινωνικής ζωής.

### **Ποια είναι τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στα άτομα με αναπηρίες;**

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

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

Η φυσική δραστηριότητα με όλες της τις μορφές (φυσική αγωγή, κινητική αναψυχή, αθλητισμός και πρωταθλητισμός) αποτελεί αφενός ένα χώρο συνάντησης ατόμων ανεξαρτήτως εθνικών, φυλετικών ή άλλων ατομικών διαφορών και αφετέρου έναν αβίαστο τρόπο συνύπαρξης τους. Η διδασκαλία και η εξάσκηση νέων και εναλλακτικών κινητικών και αθλητικών δραστηριοτήτων, εμπλουτίζουν από τη μία μεριά το «ρεπερτόριο» του ασκούμενου, ενώ από την άλλη του επιτρέπουν να εξερευνησει νέες δυνατότητες και προσωπικές ικανότητες και ενδιαφέροντα, που του παρέχουν νέες προκλήσεις και ευκαιρίες επιτυχίας, συνεπώς του παρέχουν κίνητρα για συμμετοχή και βελτίωση. Όλες οι μορφές φυσικής δραστηριότητας δίνουν τη δυνατότητα αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, της ψυχαγωγίας και επιτρέπουν στο άτομο να αναπτύσσει κοινωνικές σχέσεις με τους συν-ασκούμενους, τους εκπαιδευτές και άλλους.

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

### **Ποιοι είναι οι σκοποί της φυσικής άσκησης στα άτομα με αναπηρίες;**

Η φυσική άσκηση στα άτομα με αναπηρίες αποσκοπεί στη:

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

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