

Γραφείο Καθηγητών

Πληροφορίες: Κωνσταντίνος Καβάσης

Τηλ: +30 210 9595880

E-mail: kkavasis@hotmail.com

Οδηγός ένταξης μαθητών με αναπηρία όρασης

στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής σε σχολεία γενικής εκπαίδευσης

Κωνσταντίνος Καβάσης

M.Ed, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής στο Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης
Τυφλών (KEAT).



ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΕΜΠΙΟΔΙΑ

(Η φωνή της εμπειρίας ενός τυφλού παιδιού)

Οι περισσότερες δραστηριότητες του μαθήματος της φυσικής αγωγής επικεντρώνονται γύρω από τα παιχνίδια με μπάλα, ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, βόλεϊ, κλπ. Είχα απαλλαγεί από το μάθημα της φυσικής αγωγής, επειδή ήμουν «ανίκανος στον αθλητισμό». Από τη μία πλευρά ήμουν ανακουφισμένος, γιατί δεν είχα να πάω σπίτι κλαίγοντας, γιατί κανείς δεν με ήθελε για την ομάδα τους, αλλά από την άλλη μου άρεσε να κάνω πράγματα και μισούσα την ετικέτα του «ανίκανου».

Στη συνέχεια, η ζωή μου άλλαξε και θα μπορούσα να κάνω τζούντο, πεζοπορία, κολύμβηση, σκι, διπλό ποδήλατο (tandem) κ.α.

Ναι, ο μαθητής με αναπηρία όρασης μπορεί να κάνει αθλητισμό, αλλά όχι παίζοντας παιχνίδια με μπάλα μέσω παραγγελμάτων όπως: «πήγαινε μπροστά, στρίψε/γύρισε αριστερά». Αυτό δεν είναι συμμετοχή. Ένα παιδί με αναπηρία όρασης συμμετέχει πραγματικά, όταν μπορεί να συμμετέχει πλήρως, χωρίς κάποιος να του κρατά το χέρι.

Στη συνέχεια, υπάρχει το θέμα των περιορισμών στις σωματικές δραστηριότητες που συχνά περιέχονται στον ιατρικό του φάκελο, δηλαδή τις φυσικές δραστηριότητες που επιτρέπεται ή δεν επιτρέπεται να κάνει.



Έχω πάντα την αίσθηση ότι οι εκπαιδευτικοί δημόσιων σχολείων συχνά έχουν καλές προθέσεις, αλλά η ιατρική κατάσταση των περισσότερων παιδιών με αναπηρία όρασης, οι ακατάλληλες υποδομές στο σχολείο και η επιφυλακτική στάση κάποιων γονέων, επιβάλλει σημαντικούς περιορισμούς στη δημιουργικότητα και στην ανταπόκρισή τους.

Αν και δεν έχω να σας προτείνω κάποιο είδος εκπαιδευτικού υλικού, μπορώ όμως να σας μιλήσω με τη φωνή της εμπειρίας. Όντας εντελώς τυφλός και όντας πάντα αρκετά δραστήριος, μπορώ να σας πω ότι το βασικό μήνυμα που μπορώ να δώσω σε καθηγητές φυσικής αγωγής είναι ότι η φυσική κατάσταση είναι ένα από τα μεγαλύτερα δώρα που μπορείτε να δώσετε στους μαθητές σας με αναπηρία όρασης. Ήμουν πολύ τυχερός που είχα την οικογένειά μου και τους καθηγητές μου να αφιερώνουν χρόνο για να συμμετέχω σε όσο το δυνατόν περισσότερες σωματικές δραστηριότητες. Είχα μια υπέροχη δασκάλα στο δημοτικό σχολείο που πέρασε μια ολόκληρη σχολική χρονιά έξω μαζί μου με μια μπάλα ποδοσφαίρου με κουδούνι, εξηγώντας μου όλες τις πτυχές του ποδοσφαίρου και μαθαίνοντας μου πώς να μεταβιβάσω τη μπάλα. Έκανε το ίδιο με τη μπάλα καλαθοσφαίρισης. Και όλα αυτά τα έκανε, γιατί ήξερε πόσο πολύ ήθελα να βιώσω τα παιχνίδια αυτά και θα είμαι για πάντα ευγνώμων γι' αυτό που έκανε για μένα.

Δεν θα ξεχάσω ποτέ έναν αγώνα πάλης που είχα στο λύκειο, όταν έριξα κάτω τον αντίπαλό μου μέσα σε 45 δευτερόλεπτα! Είναι πολύ αστείο ένας δεκαεξάχρονος να πηγαίνει πίσω στο συμπαίκτη του με δάκρυα στα μάτια, επειδή έχασε από έναν τυφλό! Και πόσο πολύ ενισχύθηκε η αυτοπεποίθησή μου! Αυτό έδωσε τον τόνο για το υπόλοιπο της προπονητικής περιόδου και ήταν ένα από τα γεγονότα που έθεσε τα θεμέλια για μένα, να ξέρω στην καρδιά μου ότι μπορώ να ανταγωνιστώ με βλέποντες συμμαθητές μου σε οποιοδήποτε επίπεδο και να πετύχω.

Πρόλογος

Η συγγραφή αυτού του οδηγού-εγχειριδίου δεν έρχεται απλά να καλύψει το κενό που υπάρχει στην ελληνική βιβλιογραφία γύρω από την ένταξη των μαθητών με οπτικές διαταραχές στο μάθημα της φυσικής αγωγής στα κανονικά σχολεία. Στόχος του είναι να βοηθήσει τον καθηγητή φυσικής αγωγής (Κ.Φ.Α) να αναδείξει τις φυσικές και ψυχικές ικανότητες των μαθητών με αναπηρία όρασης μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής (Φ.Α), με απώτερο σκοπό οι μαθητές να βιώσουν τα οφέλη της άσκησης, να νιώσουν τη χαρά που προσφέρει η συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες και τις οποίες θα απολαμβάνουν σε όλη τους τη ζωή.

Εισαγωγή

Ο μαθητής με αναπηρία όρασης δεν ωφελείται από τη συμπτωματική μάθηση που βιώνουν οι βλέποντες στις καθημερινές τους δραστηριότητες και αλληλεπιδράσεις με το περιβάλλον. Αυτό συχνά οδηγεί σε καθυστέρηση ή ελλείμματα στην κινητική ανάπτυξή τους και έλλειψη αυτοπεποίθησης που τους κάνει να μην συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες (φόβος γελιοποίησης, απώλειας του παιχνιδιού για την ομάδα τους ή τραυματισμού του εαυτού τους ή άλλων (Stuart, 1998). Οι μαθητές με αναπηρία όρασης έχουν χαμηλότερη φυσική κατάσταση σε σύγκριση με τους υγιείς συνομήλικούς τους. Αυτό αποδίδεται στην έλλειψη άσκησης, στην υιοθέτηση παθητικού τρόπου ζωής και στην υπερπροστασία των γονέων (Sherrill, 1998). Επίσης, παιδιά που αισθάνονται ότι οι γονείς τους δεν περιμένουν πολλά από αυτά, νιώθουν ανίκανα, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατηγορούν τον εαυτό τους για καθετί που τους συμβαίνει. Είναι σημαντικό λοιπόν τα παιδιά να εκτεθούν σε όσο το δυνατόν περισσότερες αναπτυξιακές δραστηριότητες σε νεαρή ηλικία, έτσι ώστε από τη μία μεριά να διατηρήσουν το επίπεδο αναπτυξιακών δεξιοτήτων των τυπικών συνομηλίκων τους και από την άλλη να αυξήσουν την ανεξαρτησία και το επίπεδο αυτοεκτίμησής τους, για να είναι καλύτερα προετοιμασμένα για τη μελλοντική τους ένταξη. Με δεδομένη δε την αύξηση του ποσοστού παχυσαρκίας μεταξύ των παιδιών που παρατηρείται σήμερα, είναι ανάγκη να βοηθήσουμε το παιδί να έχει πληρέστερη συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής και σε άλλα οργανωμένα αθλήματα προκειμένου να αναπτυχθεί σε ένα υγιή, δραστήριο έφηβο ή και νεαρό ενήλικα.

(Οι προσωπικές ανωνυμίες αρσενικού και θηλυκού γένους χρησιμοποιούνται τυχαία σε όλο αυτό εγχειρίδιο και θα πρέπει να θεωρηθεί ότι γίνεται αναφορά και στα δύο φύλα).

Αναπηρία όρασης και κινητική μάθηση. Ο ρόλος της προ-διδασκαλίας (Pre-teaching) κινητικών δεξιοτήτων στη Φυσική Αγωγή

Αν και η αναπηρία όρασης δεν επηρεάζει την ικανότητα του παιδιού να χρησιμοποιεί τους μύες, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ένα παιδί μαθαίνει να τους χρησιμοποιεί (Buell, 1964). Τρεις κύριοι λόγοι για τους οποίους τα παιδιά με αναπηρία όρασης συχνά μένουν πίσω στη κινητική ανάπτυξη, όταν φτάνουν στη σχολική ηλικία είναι: (α) η έλλειψη τυχαίας/συμπτωματικής μάθησης, (β) η έλλειψη κινήτρων για κίνηση και (γ) η έλλειψη αυτοπεποίθησης για να κινηθούν (Lieberman, et al, 2010). Αυτοί οι παράγοντες μάθησης οφείλονται κυρίως στην έλλειψη εμπειρίας και εξάσκησης στην κίνηση. Τα παιδιά μαθαίνουν/αποκτούν κινητικές δεξιότητες που σχετίζονται με τον αθλητισμό μέσω της παρατήρησης, της εμπειρίας και της άμεσης διδασκαλίας (Magill, 2007). Τα παιδιά με αναπηρία όρασης δεν μπορούν να παρατηρήσουν εύκολα τις κινήσεις των άλλων. Ο όρος οπτική κιναισθήση (visual proprioception) προτάθηκε από το D.N. Lee (1980) εξαιτίας του γεγονότος ότι η όραση μπορεί να παρέχει πληροφορίες για την κιναισθήση, την κίνηση δηλαδή του σώματος. Για έναν βλέποντα μαθητή, η κινητική μίμηση είναι μια οπτική δεξιότητα, ένας μαθητής όμως με αναπηρία όρασης πρέπει να βιώσει τη δραστηριότητα σωματικά. Ένα παιδί που δεν έχει δει ποτέ κανέναν να κλωτσάει μια μπάλα μπορεί να μην κατανοεί τι σημαίνει λυγισμένο ή ίσιο πόδι. Επίσης οι μαθητές με αναπηρία όρασης δεν αναπτύσσουν τις κινητικές δεξιότητες τόσο εύκολα όσο οι βλέποντες λόγω έλλειψης κινήτρου. Για παράδειγμα, τα μικρά παιδιά με αναπηρία όρασης δεν κινούνται προς αντικείμενα και φωτεινά παιχνίδια όπως κάνουν τα παιδιά με όραση, όταν κάτι ενδιαφέρον τραβήξει την προσοχή τους. Υπάρχει, επίσης, εγγενής κίνδυνος στην κίνηση. Τα παιδιά που δεν μπορούν να δουν πού κινούνται, αισθάνονται ανασφαλή και διστάζουν να μετακινηθούν και να εξερευνήσουν το περιβάλλον τους. Αυτή η έλλειψη κίνησης μπορεί να προκαλέσει καθυστέρηση στην ανάπτυξή τους, καθώς οι μύες μπορεί να είναι αδύναμοι ή υπανάπτυκτοι, ειδικά στο πάνω μέρος του σώματος. Έτσι, η εκτέλεση αναμενόμενων κινήσεων μπορεί να είναι σωματικά δύσκολη. Οι Kobblerling et al., (1989) παρατήρησαν ότι τα άτομα με αναπηρία όρασης δαπανούν σημαντικά περισσότερη ενέργεια στο τρέξιμο και το περπάτημα από ότι τα άτομα με όραση. Συχνά, η αύξηση της μεταβολικής ζήτησης, η ενεργειακή δαπάνη και μειωμένη κινητική απόδοση, παρά η οπτική αναπηρία οδηγούν σε αδρανή τρόπο ζωής (Auxter et al., 1997· Winnick, 1985). Επομένως, χρησιμοποιήστε την κίνηση ως μέσο μάθησης. Είναι πολύ καλύτερο για ένα παιδί να αποκτήσει λίγους μώλωπες από την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του, από το να αφήσει το σώμα του να λιμνάζει στην αδράνεια. Με την κίνηση και την φυσική αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του, ο μαθητής με αναπηρία όρασης μαθαίνει με έναν άλλο τρόπο τον εαυτό του και τον κόσμο του.

Όταν τα παιδιά με αναπηρία όρασης εντάσσονται στο μάθημα της φυσικής αγωγής, μπορεί να είναι πολύ πίσω από τους συνομηλίκους τους στην ανάπτυξη των

κινητικών τους δεξιοτήτων και προτύπων, καθώς μπορεί να μην έχουν τις απαραίτητες εννοιολογικές γνώσεις, για να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες στο μάθημα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει τον μαθητή με αναπηρία όρασης να βρίσκεται στο μάθημα της Φ.Α με συνομηλίκους, αλλά να κάνει ξεχωριστές δραστηριότητες στο πλάι της ομάδας. Το γεγονός αυτό αντιτίθεται στις αρχές της ένταξης, καθώς ανατρέπει τον σκοπό της για το μάθημα της φυσικής αγωγής. Για να το διορθώσουν αυτό οι γυμναστές πρέπει να προσαρμόσουν τις διδακτικές τους στρατηγικές, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες όλων των μαθητών της τάξης. Οι ΚΦΑ καλούνται να χρησιμοποιήσουν δημιουργικές πρακτικές διδασκαλίας που διασφαλίζουν ότι όλοι οι μαθητές με αναπηρία όρασης διδάσκονται σε κατάλληλο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Μια τέτοια πρακτική είναι η προ-διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων σε μαθητές με αναπηρία όρασης σε ένα περιβάλλον ένας προς έναν στο διάλειμμα, μετά το σχολείο ή πριν το μάθημα της φυσικής αγωγής (Lieberman & Houston-Wilson, 2009). Η προ-εκπαίδευση αυτή πραγματοποιείται συμπληρωματικά με την ένταξη του μαθητή με συνομηλίκους και όχι σε αντικατάσταση αυτής. Η προ-διδασκαλία βασίζεται στην ιδέα ότι κάθε παιδί που έχει μια σοβαρή οπτική διαταραχή θα πρέπει να έχει επαρκή χρόνο να κατανοήσει κινητικές δεξιότητες και κινητικές έννοιες σχετικές με τη Φυσική Αγωγή και τα αθλήματα που πρόκειται να διδαχθεί. Κατά συνέπεια, η προ-διδασκαλία γίνεται ακόμη πιο σημαντική για την εννοιολογική κατανόηση των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων για την ανάπτυξη πιο περίπλοκων και εξειδικευμένων κινήσεων που χρησιμοποιούνται ως βάση σε παιχνίδια, στα αθλήματα, τον χορό και την φυσική κατάσταση. Σύμφωνα με τους Pellett και Pellett (2010), η προ-διδασκαλία ορίζεται ως η παροχή στους μαθητές προχωρημένης εισαγωγής βασικών όρων και εννοιών πριν αυτοί οι όροι ή έννοιες εισαχθούν στο γενικό πρόγραμμα σπουδών. Επιπρόσθετα, παρέχει ένα πλαίσιο πάνω στο οποίο ένας μαθητής μπορεί να οικοδομήσει νέες γνώσεις κατά τις επόμενες μαθησιακές εμπειρίες (Pellett & Pellett, 2010).

Με την προ-διδασκαλία επιτυγχάνουμε το καλύτερο αποτέλεσμα σε σχέση με το χρόνο καθώς και τη δέσμευση του μαθητή στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Στόχος μας είναι η ανεξάρτητη συμμετοχή στο μάθημα και ο περισσότερος χρόνος για την εκμάθηση των δεξιοτήτων σε ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου ο μαθητής μπορεί να δοκιμάσει κινήσεις, πριν τις εκτελέσει με την ομάδα των συμμαθητών του. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένες κινητικές επιδόσεις καθώς και σε κοινωνικές και επικοινωνιακές ευκαιρίες με τους συμμαθητές. Οι μαθητές που έχουν προ-διδασχθεί δεξιότητες ή έννοιες της φυσικής αγωγής εισέρχονται στο μάθημα με αυξημένες γνώσεις ως προς το περιεχόμενο των μαθημάτων και τη σιγουριά ότι μπορούν να επιτύχουν. Όταν οι μαθητές αισθάνονται άνετα με τις κινήσεις εντός των δραστηριοτήτων, τότε μπορούν να αλληλεπιδρούν με τους συμμαθητές τους, να εμπιστευόνται στις δυνάμεις τους, ακόμη και να διασκεδάζουν. Η ρητή διδασκαλία που λαμβάνουν για ένα θέμα πριν από την εισαγωγή του στο μάθημά μπορεί να προσφέρει την απαραίτητη βάση γνώσεων, για να συμμετέχει ο μαθητής πληρέστερα στις βασικές δεξιότητες και κινητικές έννοιες της φυσικής αγωγής στο σχολείο και για να αποκομίσει

τα περισσότερα δυνατά οφέλη για την υγεία και τη φυσική του κατάσταση (Conroy, 2012, Lieberman et al., 2002).

Οι Fitts και Posner (1967) παρουσιάζουν ένα μοντέλο κινητικής μάθησης τριών σταδίων. Το πρώτο στάδιο είναι το γνωστικό στάδιο της μάθησης, όπου ο εκπαιδευόμενος εστιάζει σε προβλήματα γνωστικού προσανατολισμού (Magill, 2007). Σε αυτό το στάδιο, οι μαθητές προσπαθούν να απαντήσουν σε ερωτήσεις όπως: «Πού πρέπει να είναι τα χέρια μου στη μπάλα;» ή «Τι κινήσεις κάνουν τα χέρια μου;» όπου ο εκπαιδευόμενος λαμβάνει σταθερά ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτή. Το δεύτερο στάδιο μάθησης σε αυτό το μοντέλο ονομάζεται συνειρμικό στάδιο μάθησης. Αυτό το στάδιο περιλαμβάνει αρκετή εξάσκηση και εκτέλεση κινήσεων. Ο μαθητής ξέρει πώς να κάνει κάτι, αλλά για να το κάνει πράξη απαιτείται μεγάλη συνειδητή συγκέντρωση. Το τρίτο στάδιο μάθησης, είναι το αυτόνομο στάδιο μάθησης. Σε αυτό το στάδιο, η ικανότητα έχει γίνει σχεδόν αυτόματη ή συνηθισμένη. Η αυτοματοποίηση της κίνησης αποτελεί δεξιότητα που κερδίζεται μέσω της επανάληψης.

Μέθοδοι προ-διδασκαλίας

Η κιναισθητική αντίληψη είναι η πιο σημαντική αίσθηση για τους τυφλούς μαθητές προκειμένου να μάθουν νέες δεξιότητες. Οι μαθητές με αναπηρία όρασης ωφελούνται κυρίως από την κιναισθητική καθοδήγηση, δηλαδή από την καθοδήγηση των μελών τους από τα χέρια του γυμναστή (φυσική καθοδήγηση, physical guidance) ή από την αίσθηση που αποκτούν από την εκτέλεση της κίνησης από έναν συμμαθητή τους ή από τον γυμναστή (απτική μίμηση προτύπου -tactile modeling). Η χρήση συνασκούμενου είναι επομένως σημαντική. Συχνά ένα παιδί κατανοεί μια δεξιότητα πολύ καλύτερα, όταν αυτό αισθάνεται τον γυμναστή ή τον βοηθό-συμμαθητή να κάνει τις κινήσεις. Η μέθοδος αυτή λαμβάνει υπόψη ότι τα παιδιά με αναπηρία όρασης επεξεργάζονται και κατανοούν καλύτερα απτικά ερεθίσματα και πληροφορίες. Η απτική κατανόηση απαιτεί περισσότερο χρόνο από την οπτική κατανόηση. Γι' αυτό, κάντε υπομονή!

Η φυσική καθοδήγηση είναι κι αυτό ένα σημαντικό εργαλείο διδασκαλίας του καθηγητή, καθώς υπάρχουν κάποιες κινήσεις για τις οποίες η απτική μίμηση προτύπου μπορεί να μην λειτουργήσει τόσο ικανοποιητικά. Είναι η πιο άμεση και η πιο παρεμβατική μορφή προτροπής καθώς ο ΚΦΑ καθοδηγεί το σώμα του μαθητή χρησιμοποιώντας τα χέρια του. Είναι σημαντικό να συνδυάσετε τη φυσική καθοδήγηση - όπως σε όλες τις μεθόδους διδασκαλίας αφής- με μια λεκτική/προφορική εξήγηση. Η φυσική καθοδήγηση είναι ιδανική μέθοδος διδασκαλίας και η χρήση της μπορεί να βελτιώσει την απόδοση.



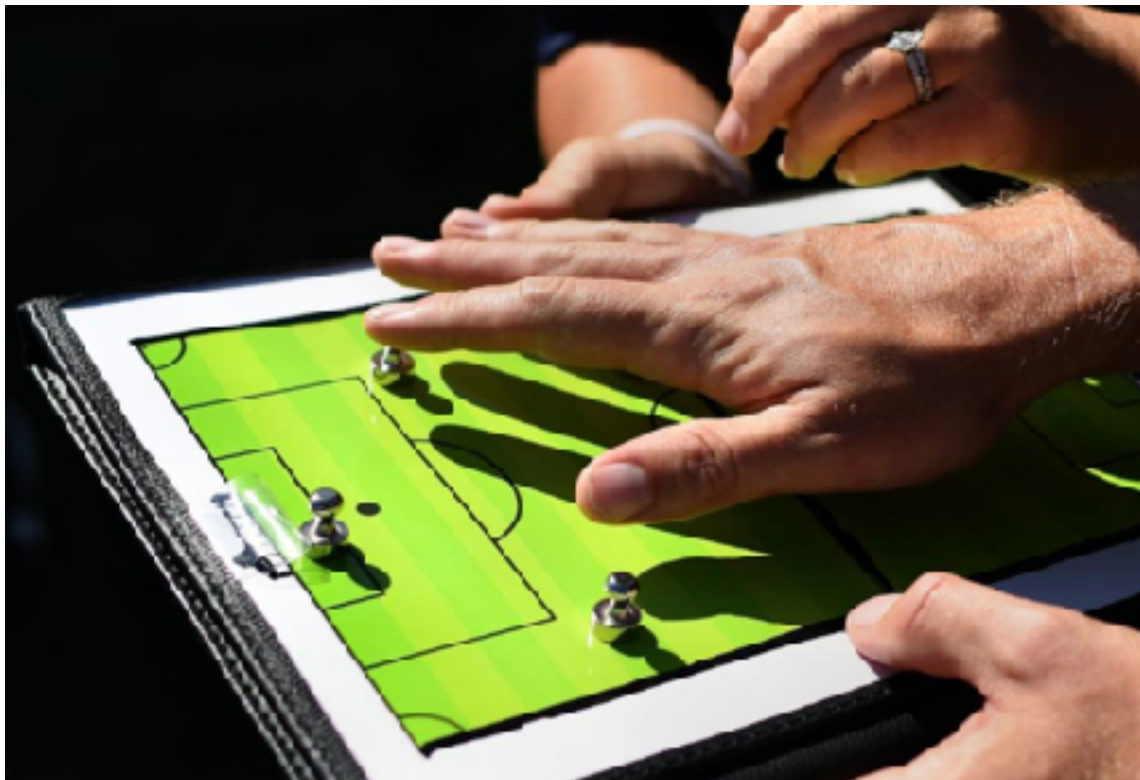
Όταν χρησιμοποιείται φυσική καθοδήγηση, είναι επιτακτική ανάγκη να συζητηθεί η χρήση της με τον μαθητή. Ρωτήστε αν μπορείτε να αγγίξετε το μέρος του σώματός του και να καθοδηγήσετε το σώμα του μέσω μιας κίνησης. Μερικοί τυφλοί είναι ευαίσθητοι στο να τους αγγίξουν ή να σπρωχτεί το χέρι ή ο αγκώνας τους από άλλο πρόσωπο. Πράγματι, μία από τις πρώτες αρχές για την καθοδήγηση ενός ατόμου που είναι τυφλός είναι να μην αισθάνεται ότι σπρώχνεται ή τραβιέται.

Η φυσική καθοδήγηση μπορεί να είναι η πιο κατάλληλη και αποτελεσματική μέθοδος. Ωστόσο, βεβαιωνόμαστε ότι ο μαθητής καταλαβαίνει ότι μπορεί να ζητήσει από τον ΚΦΑ να χρησιμοποιήσει την απτική μίμηση προτύπου, αν προτιμά. Εάν ο μαθητής έχει σοβαρές δυσκολίες μάθησης, ο γενικός κανόνας είναι να δοκιμάσουμε την απτική μίμηση προτύπου πρώτα και στη συνέχεια να προχωρήσουμε σε φυσική καθοδήγηση, αν την προτιμά ο μαθητής (Lieberman et al., 2010). Ο μαθητής θα πρέπει να έχει τη δυνατότητα επιλογής, αλλά ο ΚΦΑ μπορεί επίσης να αξιολογήσει ποια μέθοδος είναι η πιο κατάλληλη για την διδασκαλία της δεξιότητας.

Απτικοί πίνακες, τρισδιάστατη εκτύπωση (3D printing) και Μπράιγ

Οι απτικοί πίνακες μπορεί να χρησιμοποιηθούν, όταν ένα παιδί μαθαίνει ένα νέο άθλημα, για να του δείξουμε τα όρια του γηπέδου, το κέντρο, τις θέσεις των τερμάτων, τους στόχους, πληροφορίες που θα βελτιώσουν τον προσανατολισμό και τον εντοπισμό της θέσης του εξοπλισμού στο χώρο. Επίσης, οι απτικοί πίνακες βοηθούν να μάθουμε στον μαθητή την ορολογία και να επιδείξουμε τον σχηματισμό/κινήσεις

της ομάδας και να περιγράψουμε την στρατηγική και τον σκοπό του παιχνιδιού. Η ίδια μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί, για να μεταδώσουμε πληροφορίες για το το Goalball, για να δείξουμε τις διαστάσεις μιας πισίνας και τις διαδρομές της. Από την άλλη μία τρισδιάστατη εκτύπωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να επιδείξουμε ένα μονοπάτι-διαδρομή στην ύπαιθρο, τις πίστες, τους αναβατήρες, το σαλέ ενός χιονοδρομικού κέντρου κ.α. Τέλος, μπορούν να δώσουν πληροφορίες ενός παιχνιδιού ή δεξιοτήτων σε γραφή Braille ή σε μεγενθυμένη εκτύπωση. Στη περίπτωση αυτή χρησιμοποιήστε σχέδια/εικόνες στο σωστό μέγεθος για καλύτερη προβολή.



Blind soccer players feel the tactile board during a recent scrimmage at Salt Creek Park in Chula Vista. (Wally Skali/Los Angeles Times)
<https://www.latimes.com/sports/soccer/story/2023-07-09/blind-soccer-us-national-team-paralympics-david-brown-antoine-craig>

Ποιες ερωτήσεις θα ήταν καλό να τεθούν πριν την ένταξη ενός μαθητή με αναπηρία όρασης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

- **Πότε το άτομο έχασε την όρασή του;**

Η ηλικία εμφάνισης της εκάστοτε οφθαλμολογικής διαταραχής (εκ γενετής ή επίκτητη) και το ποσοστό όρασης του παιδιού πρέπει πάντοτε να διευκρινίζονται, επειδή επηρεάζουν σημαντικά τις εκπαιδευτικές και συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού. Αξίζει να σημειωθεί ότι όσο μεγαλύτερη εμπειρία του κόσμου είχε ως βλέποντας, τόσο περισσότερο θα μας βοηθήσει ως εκπαιδευτές στο είδος όσο και στο μέγεθος των πληροφοριών που θα χρησιμοποιήσουμε για την κινητική του ανάπτυξη, την αντίληψη του περιβάλλοντός του και τον χειρισμό αντικειμένων.

- **Πώς το άτομο έχασε την όρασή του;**

Το να έχουμε πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο ένας μαθητής έχασε την όρασή του, μας βοηθάει να επιλέξουμε το είδος των δραστηριοτήτων που μπορεί, ή δεν μπορεί να συμμετέχει με ασφάλεια. Για παράδειγμα, εάν ένας μαθητής έχει χάσει την όρασή του λόγω γλαυκώματος, δεν επιτρέπεται να κάνει οποιαδήποτε ανύψωση βάρους, κι αυτό γιατί η εν λόγω δραστηριότητα θα μπορούσε να αυξήσει την πίεση στο μάτι και να προκαλέσει μεγαλύτερη απώλεια όρασης. Επίσης, ένας μαθητής με αποκόλληση του αμφιβληστροειδούς δεν πρέπει να δέχεται μπαλιές στο κεφάλι ή να εκτελεί κυβιστήσεις στα στρώματα και γενικά να συμμετέχει σε αθλήματα επαφής ή καταδύσεις. Επιπλέον, αποφεύγει τα άλματα, αλλά απασχολείται σε εναλλακτικές δραστηριότητες με στόχο την ενίσχυση της φυσικής του κατάστασης γενικότερα (π.χ. ελαφρύ τρέξιμο, γρήγορο περπάτημα, διατάσεις). Ορισμένες παθήσεις των ματιών μπορεί να επιδεινωθούν από την έντονη σωματική δραστηριότητα ή από μια πιθανή βίαιη σύγκρουση με κάποιο συμπαίκτη ή αντικείμενο ή ακόμη και από μία βίαιη πτώση. Είναι προφανές, ότι ο μαθητής θα πρέπει να απέχει από μια τέτοια δραστηριότητα ή θα πρέπει να τροποποιηθούν οι κανόνες του παιχνιδιού.

- **Πόσο μπορεί το άτομο να δει;**

Οι μαθητές με αναπηρία όρασης έχουν διαφορετικούς τύπους και επίπεδα όρασης. Ορισμένοι μπορεί να διακρίνουν σκιές, ενώ άλλοι αδυνατούν να ξεχωρίσουν χρώματα. Άλλοι είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται την κίνηση, ενώ μερικοί μπορούν να έχουν σωληνοειδή όραση. Επιπροσθέτως, μερικά παιδιά έχουν προβλήματα με την απώλεια πεδίου, που σχετίζεται με την περιφερική όραση, την κεντρική όραση ή τα οπτικά πεδία. Ένας μαθητής με ολική τύφλωση δεν προσλαμβάνει καθόλου πληροφορίες μέσω της αίσθησης της όρασης και χρησιμοποιεί την αφή, την ακοή και άλλες αισθήσεις για να μάθει, ενώ ένας μαθητής με μερική όραση χρησιμοποιεί την όραση ως πρωταρχικό μέσο μάθησης. Επομένως, πριν τον προσδιορισμό/καθορισμό των κατάλληλων προσαρμογών, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πρώτα τη λειτουργική

όραση των μαθητών. Γενικά, όσο πιο σοβαρά είναι τα προβλήματα όρασης, τόσο χαμηλότερη είναι η φυσική και κινητική απόδοση του μαθητή, ιδιαίτερα στις ρίψεις, τα άλματα και το τρέξιμο.

Γι αυτό ελέγξτε τα αρχεία/ιστορικό των μαθητών και προσέξτε αν υπάρχουν φυσικοί περιορισμοί που επιβάλλονται σε κάθε περίπτωση. Επωφεληθείτε από οποιαδήποτε υπολειπόμενη όραση που ο μαθητής μπορεί να έχει. Μάθετε σε ποια απόσταση μπορεί να διακρίνει αντικείμενα ή κίνηση (π.χ. στα 50 εκατοστά, στα 3 μέτρα;). Επίσης μάθετε αν το παιδί βλέπει καλύτερα κάτω από ορισμένες συνθήκες φωτισμού. Μερικά παιδιά προτιμούν φως πυρακτώσεως (κίτρινο φως) αντί φως φθορισμού (λευκό φως). Άλλα μπορεί να επιθυμούν λάμπες υψηλής έντασης ή απαιτούν υψηλό βαθμό φωτός, για να δουν καλύτερα ένα στόχο, σε αντίθεση με κάποια άλλα που ενοχλούνται από τη λάμψη των δυνατών φώτων. Αυτές οι πληροφορίες συμβάλλουν σημαντικά στην χρήση ειδικού εξοπλισμού και στον σχεδιασμό των προσαρμογών της διδασκαλίας.

Ειδικός εξοπλισμός και προσαρμογές

Για να γίνει το πρόγραμμα προσιτό στους μαθητές, απαιτείται ειδικός ή προσαρμοσμένος εξοπλισμός. Έτσι, διευκολύνεται η πλήρης συμμετοχή του παιδιού σε μια δεδομένη δραστηριότητα. Κάθε ειδικός εξοπλισμός, όπως μια μπάλα με ένα κουδούνι ή μία μπάλα του βόλεϊ με έντονα χρώματα -παρά μια άσπρη μπάλα- θα καταστήσει, για παράδειγμα, πιο εύκολα τη συμμετοχή του μαθητή στο ποδόσφαιρο και στο βόλεϊ αντίστοιχα. Επίσης, στην τοξοβολία, για παράδειγμα, ένα ακουστικό σήμα (βομβητής) μπορεί να τοποθετηθεί πίσω από το στόχο. Κατά την επιλογή του εξοπλισμού, θα ήταν σκόπιμο να ζητήσετε την άποψη του παιδιού. Ο μαθητής μπορεί να δώσει πληροφορίες για την λειτουργική του όραση, σε ποια απόσταση δηλαδή μπορεί να διακρίνει αντικείμενα. Οι μαθητές με τύφλωση χρειάζονται περισσότερες προσαρμογές, αλλά όταν τους δοθεί η ευκαιρία εκπλήσσουν με τις δραστηριότητες που μπορούν να εκτελέσουν με επιτυχία. Οι προσαρμογές δεν γίνονται για να δώσουν πλεονέκτημα αλλά δικαίωμα στην κοινή εκπαίδευση καθώς επίσης, και για να κάνουν το μάθημα πιο ενδιαφέρον.

Οπτικές προσαρμογές

Οι οπτικές προσαρμογές αφορούν τροποποιήσεις για τη βελτίωση της χρήσης της όρασης και της ορατότητας των αντικειμένων και των ορίων σε ένα περιβάλλον (Duffy, 2002). Πιθανές οπτικές προσαρμογές περιλαμβάνουν την επιλογή έντονων χρωμάτων στα προστατευτικά στρώματα που καλύπτουν τα κάθετα δοκάρια των

εστιών ποδοσφαίρου και των βάσεων των μπασκετών. Ταινία φθορισμού μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την σήμανση των ορίων στο γυμναστήριο και σε εξωτερικούς χώρους. Χρησιμοποιήστε μεγάλους πορτοκαλί κώνους για γωνίες/πλευρές. Αλλάξτε τα χρώματα με χρώματα που βλέπει καλύτερα ο μαθητής (π.χ. το ταμπλό του μπάσκετ).

Εάν ένας μαθητής μπορεί να διακρίνει έντονα χρώματα, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν πιο ελαφριές μπάλες με έντονα χρώματα ή οτιδήποτε προσφέρει υψηλή αντίθεση με το περιβάλλον τους. Μια μπάλα μπορεί να δεθεί με ταινία φθορισμού με έντονο κίτρινο/πορτοκαλί χρώμα, έτσι ώστε να έρχεται σε αντίθεση με το δάπεδο και τους τοίχους. Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερα ή μικρότερα αντικείμενα. Για παράδειγμα, μια μπάλα παραλίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τις δεξιότητες της πετοσφαίρισης. Επίσης, το μέγεθος των στόχων μπορεί να γίνει μεγαλύτερο και οι στόχοι να μετακινηθούν πιο κοντά στον παίκτη (σε απόσταση ή και σε ύψος) για να γίνουν πιο ορατοί.

Χρώματα με έντονες αντιθέσεις μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιηθούν για επιτραπέζια παιχνίδια. Επιπλέον, είναι χρήσιμο να συζητήσουμε με το παιδί ποιοι παράγοντες μπορεί να αποσπών οπτικά την προσοχή του. Για παράδειγμα, μερικά παιδιά ενοχλούνται από ρίγες, πουά, καρό ή ορισμένα χρώματα.

Λάβετε υπόψη την ανοχή στην θάμβωση (στην διαφορά λαμπρότητας μεταξύ οπτικού πεδίου και προσαρμογής οφθαλμών). Κάποιοι μπορεί να δυσκολεύονται περισσότερο με τα έντονα φώτα, κάποιοι με τα χαμηλά φώτα. Μερικοί μπορεί να δυσκολεύονται να πάνε από ένα μέρος με έντονο φωτισμό σε ένα με χαμηλό φωτισμό (τα μάτια δεν προσαρμόζονται γρήγορα). Μετακινήστε την πηγή φωτός, προσθέστε σκίαστρα ή περσίδες στα παράθυρα που δημιουργούν λάμψη στα γήπεδα.

Τοποθετήστε τον μαθητή σε θέση που μπορεί να δει ή να ακούσει καλύτερα την δραστηριότητα. Βεβαιωθείτε ότι ο μαθητής δεν είναι στραμμένος στον ήλιο. Να επιτρέπεται η χρήση γυαλιών ηλίου ή και καπέλων.

Ακουστικές προσαρμογές

Χρησιμοποιήστε πηγές ήχου για τέρματα, δίχτυα και περιοχές στόχων, όπως ηχητικά μηχανήματα (βομβητές), παλαμάκια, κουδούνια δεμένα σε δίχτυα, μπάλες που εκπέμπουν ήχο. Ωστόσο, οι ήχοι που βγάζουν οι βομβητές είναι συνήθως μονότονοι και μπορεί να εκνευρίσουν τους μαθητές ή να αποσπών την προσοχή των συμμαθητών τους. Ρωτήστε προτού χρησιμοποιηθεί ένας τέτοιος μηχανισμός.

Να εξαλείφετε τους περισπασμούς στο παρασκήνιο (συνομιλίες προσωπικού/μαθητών, δυνατά μηχανήματα κ.λπ.). Χρησιμοποιήστε ακουστικά βοηθήματα για την έναρξη και παύση των δραστηριοτήτων. Το ακουστικό ερέθισμα θα κατευθύνει τον μαθητή (στο τρέξιμο) και θα τον επαναφέρει στη σωστή πορεία, αν έχει παρεκκλίνει

από αυτήν.

Προσαρμογή των κανόνων του παιχνιδιού

Προκειμένου να καταστεί το μάθημα της Φ.Α προσιτό στους μαθητές με πρόβλημα όρασης, χρειάζεται να γίνουν κάποιες προσαρμογές στους κανόνες του παιχνιδιού, χωρίς, ωστόσο, να μεταβάλλεται η βασική δομή του παιχνιδιού, όσο είναι αυτό δυνατό.

Απλοποιήστε τη δραστηριότητα ή μειώστε την πολυπλοκότητα των κανόνων ενός παιχνιδιού. Για παράδειγμα μειώστε την απόσταση εκτέλεσης σερβίς στο βόλεϊ ή επιτρέψτε η μπάλα να αναπηδήσει μία φορά στο γήπεδο. Μειώστε τον αριθμό των παικτών. Μειώστε τη δυσκολία στην επιτυχία του στόχου, αυξάνοντας το μέγεθος του. Αυξήστε την ευκολία στη βαθμολόγηση (1 πόντος για επαφή της μπάλας στο στεφάνι του μπάσκετ). Αφήστε την μπάλα να αναπηδήσει 2-3 φορές πριν την υποδοχή (αύξηση του χρόνου αντίδρασης). Βάλτε τον μαθητή να παίζει μόνο επίθεση ή άμυνα. Μεταβιβάστε τη μπάλα πιο αργά στο ποδόσφαιρο. Αφήστε περισσότερο χώρο μεταξύ επίθεσης και άμυνας.

Δημοφιλή Αθλήματα

Απλά παιχνίδια μπορούν να προσαρμοστούν εύκολα, αλλά τα ομαδικά αθλήματα είναι πιο δύσκολο να προσαρμοστούν. Παρά το γεγονός ότι τα παιχνίδια μπορούν να προσαρμοστούν, οι μαθητές θα πρέπει να αποκτήσουν τις απαραίτητες κινητικές δεξιότητες, ώστε να συμμετέχουν πλήρως στα παιχνίδια. Οι δεξιότητες που απαιτούνται, για να συμμετέχουν σε αθλήματα, μπορεί να χρειαστεί να διδάσκονται μεμονομένα, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως.

Ποδόσφαιρο

Στο ποδόσφαιρο τυφλών οι μαθητές χρειάζεται, να μάθουν βασικές τεχνικές με την μπάλα, όπως: έλεγχος, ντρίμπλα, μεταβίβαση, σουτ (<https://blindfootball.sport/wp-content/uploads/2021/10/IBSA-Blind-Football-Coaching-Manual-a-guide-for-beginners-Greek-version.pdf>).



Χρησιμοποιήστε μία ηχητική μπάλα. Ο ήχος που παράγει, όταν κινείται, επιτρέπει στους παίκτες, να την ακολουθούν και να γνωρίζουν πού βρίσκεται ανά πάσα στιγμή. Αν δεν έχετε μπάλες με κουδουνάκι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια μπάλα, αφού την τοποθετήσετε μέσα σε μια πλαστική σακούλα. Οι παίκτες που διεκδικούν την μπάλα πρέπει να δηλώνουν την παρουσία τους λέγοντας βόϊ (στα ισπανικά σημαίνει «πηγαίνω») ή μια άλλη σύντομη λέξη, για να ενημερώνουν τους αντιπάλους ότι έρχονται, να μαρκάρουν. Παρόμοια, όταν οι παίκτες ψάχνουν την μπάλα, πρέπει να πουν βόϊ. Ενώσω ο παίκτης έχει στην κατοχή του την μπάλα δεν χρειάζεται να πει βόϊ.

Έλεγχος: Ρολάρετε/κυλίστε την μπάλα στον μαθητή. Ο μαθητής προσπαθεί να την σταματήσει και να ελέγξει τη μπάλα με τα πόδια σε σχήμα V, για να ασφαλίσει την μπάλα. Η θέση των ποδιών σε σχήμα “V” είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος σταματήματος της μπάλας, αφού δημιουργεί τη μεγαλύτερη επιφάνεια που μπορούν να δημιουργήσουν τα πόδια. Μόλις αισθανθεί ο μαθητής ότι ελέγχει πλήρως την μπάλα, είναι σημαντικό να ασφαλίσει την μπάλα τοποθετώντας το πόδι του πάνω από αυτή.

Ντρίμπλα: Ο μαθητής περπατά με την μπάλα ανάμεσα στα πόδια του μετακινώντας την από το ένα πόδι στο άλλο. Ενθαρρύνετε τον μαθητή να χρησιμοποιεί και τα δύο πόδια με αργές κινήσεις στην αρχή. Δώστε έμφαση στον κοντινό έλεγχο της μπάλας, στον συντονισμό των ποδιών και την ισορροπία. Η εξάσκηση της ντρίμπλας κοντά σε ένα τοίχο θα βοηθήσει τον μαθητή από το να μην απομακρύνεται η μπάλα και να μπορεί να την ανακτήσει με ευκολία.

Μεταβίβαση/πάσα: Μεταβίβαση με το εσωτερικό και το εξωτερικό μέρος του ποδιού. Μεγάλη μεταβίβαση χρησιμοποιώντας το πάνω μέρος του ποδιού

(κουντεπιέ).

Λάκτισμα/σουτ: Με το μυτάκι ή με το πάνω μέρος του ποδιού (κουντεπιέ) ή με το πλαϊνό μέρος του ποδιού (εσωτερικό ή εξωτερικό). Στο λάκτισμα η διδασκαλία ξεκινά με την μπάλα από στάση. Πολλοί μαθητές από τη θέση του πέναλτι είναι ικανοί να λακτίσουν την μπάλα που ρολάρει προς το μέρος τους, χωρίς να την ελέγξουν (σταματήσουν), κάνοντας σουτ απευθείας.

Καλαθοσφαίριση

Σκαστή πάσα: Για τον μαθητή με αναπηρία όρασης είναι ευκολότερη η υποδοχή μιας μπάλας που αναπηδά μπροστά του. Αναπηδώντας η μπάλα αφήνει έναν ήχο δίνοντας στον μαθητή πρόσθετη προειδοποίηση και χρόνο να αντιδράσει επιτυχημένα. Αν είναι εφικτό, χρησιμοποιήστε ηχητική μπάλα ή μπάλα τυλιγμένη με σακούλα.



Βολές: Μαθητές με αναπηρία όρασης μπορεί να γίνουν καλοί εκτελεστές φάουλ. Στη διδασκαλία βολής στο καλάθι, ο στόχος είναι συχνά χαμηλότερος για τους μαθητές με αναπηρία όρασης. Πριν την εκτέλεση της βολής, κατευθύνετε με παλαμάκια ενώ στέκεστε ακριβώς κάτω από το καλάθι ή με την βοήθεια ενός μαστουριού χτυπάτε το στεφάνι, προκειμένου ο μαθητής να εντοπίσει ακουστικά τον στόχο.

Προς τον σκοπό αυτό μπορεί να τοποθετηθεί ένας βομβητής (ιδιοκατασκευασμένος ή του εμπορίου) στη βάση του στεφανιού με το ταμπλό της μπασκέτας. Ειδικότερα, για μαθητές με ολική τύφλωση, ο στόχος μπορεί να τοποθετηθεί χαμηλότερα ή και να αυξηθεί σε διαστάσεις. Ως στόχος επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα στεφάνι γυμναστικής, ένα χρωματιστό τελάρο ή ένα μεγάλο καλάθι αχρήστων στο έδαφος, πάνω σε ένα στρώμα ή μία καρέκλα. Διδάξτε τη στάση του σώματος, τη θέση των χεριών στην μπάλα, τη γωνία που θα πρέπει να απελευθερώνει την μπάλα, όταν εκτελεί βολή.

Ντρίμπλα: Ο μαθητής με αναπηρία όρασης μπορεί να γίνει ένας πολύ επιδέξιος χειριστής της μπάλας. Μπορείτε να διδάξετε την τεχνική της ντρίμπλας με μία μικρή μπάλα γυμναστικής και μετά να χρησιμοποιήσετε την τυπική μπάλα του μπάσκετ. Βάλτε το μαθητή να καθήσει στα γόνατα, για να ξεκινήσει την ντρίμπλα από χαμηλότερο ύψος, μειώνοντας έτσι το βαθμό δυσκολίας.

Μάθετε στον μαθητή πώς να πάρει την κατάλληλη θέση στο γήπεδο, να μεταβεί από την άμυνα στην επίθεση, να παίζει άμυνα, να κάνει μπάσιμο (layup) κ.α. Οργανώστε ένα προσαρμοσμένο μονό παιχνίδι μπάσκετ ενός εναντίον δύο. Για παράδειγμα ένας βλέπωντας μαθητής ή ο ΚΦΑ εναντίον ενός μαθητή με αναπηρία όρασης και ενός βλέποντα συμμαθητή του. Ο βλέπωντας μαθητής ή ο Κ.Φ.Α κατά την άμυνα δεν επιτρέπεται να πάρει τον έλεγχο 'να κλέψει' την μπάλα ή να κάνει άλμα, όταν ο μαθητής με αναπηρία όρασης σουτάρει. Μπορεί, ωστόσο, να μαρκάρει διακριτικά την ντρίμπλα του και να σταθεί ακίνητος με τα χέρια ψηλά σε ανάταση, όταν ο μαθητής με αναπηρία όρασης προσπαθεί να εκτελέσει βολή. Θυμόμαστε να δηλώνουμε πάντα τη θέση μας, λέγοντας βόϊ. Ο συμπαίκτης του προειδοποιεί κάθε φορά τον συμπαίκτη του μαθητή με αναπηρία όρασης, για την μεταβίβαση ή την υποδοχή της μπάλας (π.χ 'Γιάννη σου κάνω σκαστή πάσα' ή 'δώσε πάσα'). Τον προτρέπει, επίσης, να προωθηθεί προς το καλάθι. Γενικά, δίνουμε στον μαθητή τον απαραίτητο χώρο και χρόνο να χρησιμοποιήσει όλες τις κινητικές δεξιότητες που έχει διδαχθεί στο παιχνίδι χωρίς, ωστόσο, να αισθανθεί ότι του χαρίζομαστε.

Goalball

Το Goalball είναι ένα ομαδικό άθλημα σχεδιασμένο ειδικά για αθλητές με αναπηρία όρασης. Το goalball παίζεται σε ένα γήπεδο με τρεις παίκτες ανά ομάδα, που όλοι τους φορούν μάσκες. Μια μπάλα με κουδούνια προωθείται με τα χέρια από τη μία ομάδα απέναντι στην άλλη ομάδα, της οποίας οι παίκτες προστατεύουν τη γραμμή του τέρματος με το σώμα τους, έτσι ώστε η μπάλα να μην την περάσει. (<http://www.paralympic.gr/γκόλμπολ/>).



Star Pass

Αυτό το απλό παιχνίδι έχει σχεδιαστεί για να εξασκήσει τους παίκτες να αναπτύξουν τη δεξιότητα της πάσας. Οι παίκτες κάθονται σε σχηματισμό πέντε σημείων (σχήμα αστεριού) και φορούν μάσκες. Σε έναν παίκτη δίνεται η μπάλα, για να ξεκινήσει το παιχνίδι. Ο στόχος είναι να περάσει απέναντι την μπάλα με επιτυχία σε έναν άλλο παίκτη. Ο παίκτης που πρόκειται να υποδεχτεί την πάσα πρέπει να πει βόϊ ή άλλη λεκτική ένδειξη. Έτσι, ο μαθητής που θα κάνει την πάσα θα ξέρει πού να στοχεύσει.

Τροποποιήσεις/Παραλλαγές:

- Αρχικά οι μαθητές μπορούν να παίξουν χωρίς τη χρήση μάσκας.
- Καθώς οι δεξιότητες προχωρούν, ζητήστε από τους μαθητές να χτυπήσουν το χέρι τους στο πάτωμα, για να δώσουν σήμα σε αυτόν που θα τους κάνει την πάσα. Το χτύπημα στο πάτωμα είναι μια συνηθισμένη τεχνική που χρησιμοποιείται από έμπειρους παίκτες.

Τερματοφύλακας στη μέση.

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους μαθητές να πέσουν γρήγορα και να εξασκηθούν στη σωστή πλάγια θέση μπλοκαρίσματος. Οι μαθητές στέκονται σε σχηματισμό κύκλου (οι παίκτες που σχηματίζουν τον κύκλο δεν φορούν μάσκα). Ένας μαθητής στέκεται μέσα στον κύκλο φορώντας μάσκα. Οι μαθητές που στέκονται έξω από τον κύκλο προσπαθούν να περάσουν την μπάλα ο ένας στον άλλον, ενώ το άτομο στη μέση προσπαθεί να μπλοκάρει τη μπάλα.

Τροποποιήσεις/παραλλαγές:

- Αρχικά ο τερματοφύλακας μπορεί να επιλέξει να παίζει σε γονατιστή θέση.
- Απαιτήστε από τους πασαδόρους να χρησιμοποιούν ακουστικές ενδείξεις, πριν γίνει μια πάσα, ώστε ο τερματοφύλακας να μπορεί να αναγνωρίσει από πού θα προέλθει η πάσα. Καθώς οι δεξιότητες αναπτύσσονται, ζητήστε από όλους τους παίκτες που παίζουν να φορέσουν μάσκα.

Sit-GoalBall

Το παιχνίδι παίζεται ακριβώς όπως το παραδοσιακό Goalball εκτός από το ότι οι παίκτες δεν επιτρέπεται να στέκονται όρθιοι κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Αυτό μειώνει την ταχύτητα ρίψης/κύλισης και βοηθά στην εξοικείωση του παίκτη με τις γραμμές προσανατολισμού (Davis, R.M. (2002). Inclusion through sports: A guide to enhancing sport experiences. Champaign, IL: Human Kinetics. Pedersen, S., Greer, L. (2008). Listen up: GoalBall for all. Palaestra, 24, 33-37).

Τρέξιμο

Ο μαθητής με αναπηρία όρασης εμφανίζει συνήθως ένα ακανόνιστο πρότυπο τρεξίματος, δεν λυγίζει αρκετά τα γόνατά του, δεν χρησιμοποιεί τα χέρια του ή χρησιμοποιεί το ίδιο χέρι με το πόδι (ομόπλευρο τρέξιμο) και είναι σφιγμένος. Υποδείξτε μέσω της κιναισθητικής μεθόδου το ύψος που πρέπει να ανυψώνει το γόνατο, τον συγχρονισμό των ποδιών με τα χέρια στον ίδιο ρυθμό και την ενεργή συμμετοχή των χεριών, όταν τρέχει. Ενθαρρύνετε τον μαθητή να τρέξει πιο ελεύθερα.

Ο μαθητής θα μπορούσε να τρέξει με έναν βλέποντα ως οδηγό. Σ' αυτή την περίπτωση οι δύο τους τρέχουν δίπλα ο ένας με τον άλλον, κρατώντας μεταξύ τους ένα σχοινί ή πιάνοντας ο ένας το χέρι του άλλου. Καθώς τρέχουν μαζί, ο ΚΦΑ μπορεί να παρατηρεί και να διορθώνει λεκτικά την τεχνική τρεξίματος του μαθητή.

Άλλη μία επιλογή τρεξίματος μέσα σε ένα ανοικτό χώρο χωρίς τη βοήθεια συνοδού, για να προωθήσετε την ανεξαρτησία και να ενθαρρύνετε το τρέξιμο, είναι η χρήση ενός συστήματος οδηγού από σύρμα ή σχοινί που είναι πιασμένο με ασφάλεια σε δύο σταθερά σημεία στο χώρο (π.χ σε δύο στύλους). Ο μαθητής κρατώντας έναν κρίκο που είναι περασμένος στο σύρμα/σχοινί μπορεί να τρέξει κατά μήκος του σύρματος/σχοινοῦ. Ένας άλλος τρόπος είναι να χρησιμοποιηθεί μια φορητή πηγή ήχου ή τα δικά σας παραγγέλματα (σφυρίχτρα, παλαμάκια, «εδώ-εδώ») με τον μαθητή να ενθαρρύνεται να τρέχει προς την πηγή του ήχου.

Μια επιλογή για τρέξιμο σε κλειστούς χώρους που μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ανεξαρτησία και δια βίου φυσική κατάσταση, είναι το τρέξιμο σε διάδρομο γυμναστικής (Treadmill Running). Χρησιμοποιήστε Hi Marks (προϊόν που δημιουργεί υπερυψωμένες/ανάγλυφες κουκίδες ή και γραμμές) στα πλήκτρα των ηλεκτρονικών οργάνων γυμναστικής όπως ποδήλατο και διάδρομος, έτσι ώστε να παρέχεται η δυνατότητα στον μαθητή να τα ρυθμίζει μόνος του.



Ποδηλασία

Οι μαθητές με χαμηλή όραση είναι ικανοί να μάθουν να οδηγούν ποδήλατο, αλλά ανάλογα με το επίπεδο της διαθέσιμης όρασής τους, μπορεί να χρειαστεί να οδηγήσουν δίπλα σε έναν βλέποντα ενήλικα ή συνομήλικο που μπορεί να προειδοποιήσει τον μαθητή για τυχόν κινδύνους. Επίσης, οι μαθητές που είναι τυφλοί μπορεί να είναι σε θέση να βιώσουν την ποδηλασία, χρησιμοποιώντας ένα ποδήλατο tandem (διπλό ποδήλατο ή ένα δίδυμο ποδήλατο). Αυτές οι επιλογές επιτρέπουν στο μαθητή να έχει κοινωνικές αλληλεπιδράσεις καθώς και να συμμετέχει πλήρως στην ποδηλασία όπου μπορούν να γνωρίσουν αξιοθέατα, ήχους και μυρωδιές. Άλλες επιλογές περιλαμβάνουν ένα στατικό ποδήλατο που θα προάγει τη φυσική του κατάσταση.

Χορός (παραδοσιακοί, μοντέρνοι, hip-hop, brake-dance, Latin, Zumba, aerobic dance)

Για να εκτελέσουν σε ικανοποιητικό βαθμό βασικές κινητικές δεξιότητες, τα παιδιά με αναπηρία όρασης πρέπει πρώτα να κατανοήσουν τα μέρη του σώματός τους. Η επίγνωση της εικόνας του σώματός τους μπορεί να επιτευχθεί μέσα από κινητικές εμπειρίες. Για παράδειγμα, η μουσική και η κίνηση παρέχουν ένα εξαιρετικό μέσο για την ανάπτυξη της κιναισθητικής αντίληψης και ο χορός μπορεί να δώσει στα παιδιά εμπειρίες προσανατολισμού και κινητικών δεξιοτήτων, οι οποίες θα βελ-

τιώσουν, επίσης, τις καθημερινές δεξιότητες διαβίωσης. Για ένα βλέπον παιδί, οι χορευτικές κινήσεις είναι πολύ φυσικές και προφανείς. Για ένα τυφλό παιδί πρέπει συχνά να διδαχθούν, αλλά μόλις μαθευτεί η σειρά των κινήσεων, το παιδί θα αποκτήσει μεγαλύτερη επίγνωση της κίνησης τού σώματός του στο χώρο. Τα παιδιά με οπτική αναπηρία απολαμβάνουν τη μουσική και συχνά είναι πάνω από το μέσο όρο στο να δημιουργούν ρυθμούς και μοτίβα ήχου (Sue Walker, 1992). Η χρήση μουσικής για χαλάρωση και η διδασκαλία παραδοσιακών χορών κατά τη διάρκεια του μαθήματος αποτελούν τις καλύτερες κινητικές δραστηριότητες για τους μαθητές αυτούς.

Σωματικά κρουστά (Body Percussion)

Τα κρουστά παράγουν ήχο, όταν κάποιος τα χτυπά, τα ξύνει, τα τρίβει ή τα κουνάει. Αυτές οι τεχνικές μπορούν να εφαρμοστούν και στο ανθρώπινο σώμα, μετατρέποντάς το σε ένα πρωτότυπο μουσικό όργανο (Κρουστά σώματος, Bodypercussion), το μόνο όργανο που κατέχει/ελέγχει ο κάθε μαθητής (A. Romero-Naranjo et al., 2016). Κτυπώντας αριστερά, δεξιά ή και με τα δύο πόδια στο πάτωμα ή σε άλλη επιφάνεια συντονισμού, χτυπώντας τα χέρια μαζί σε διάφορες θέσεις και εκτελώντας διαφορετικούς συνδυασμούς κινήσεων και παραγωγής ήχου, όπως χτυπήματα στο στήθος, στους γλουτούς, σφύριγμα, κτύπημα ή τίναγμα στα μάγουλα με ανοιχτό στόμα, κλικ με τη γλώσσα στην οροφή του στόματος, κ.α. τα σωματικά κρουστά μπορούν να επιδράσουν θετικά στα επίπεδα επικοινωνίας και αποτελεσματικότητας μιας ομάδας, να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της σωματικής, της κιναισθητικής και της οπτικοχωρικής νοημοσύνης, καθώς επίσης και να βελτιώσουν τη συγκέντρωση, τη μνήμη και την αντίληψη (Carretero-Martínez, A. Et al., 2014).

Τζούντο (Judo)

Το Judo είναι ένα από τα λίγα αγωνιστικά αθλήματα που ο αθλητής με αναπηρία όρασης μπορεί να συμμετάσχει απολύτως χωρίς μεγάλες δυσκολίες προσαρμογής και χωρίς το άθλημα να υποστεί σημαντικές αλλαγές. Στους αγώνες (Shiai - Kata) οι τυφλοί αθλητές έχουν επιτύχει μεγάλες νίκες εναντίον κορυφαίων αθλητών με όραση. Μπορεί να ειπωθεί χωρίς υπερβολή πως η τυφλότητα δεν αποτελεί σοβαρό πρόβλημα για έναν αθλητή του Judo. Στην πράξη οι αθλητές που βλέπουν δε κοιτούν τους αντιπάλους τους στον αγώνα, γιατί το πιο σημαντικό είναι να αισθανθούν τη δύναμη που ασκεί ο αντίπαλος και να προβλέψουν την συμπεριφορά του, η οποία θα τους οδηγήσει στην κατάλληλη αντίδραση. Η όραση δεν παίζει το σημαντικότερο ρόλο σ' αυτή τη διαδικασία. Το τυφλό άτομο λοιπόν οφελείται από την ανακάλυψη αυτών το σωματικών αισθήσεων και από την καλλιέργειά τους.

Είναι απαραίτητο για ένα τυφλό άτομο να μάθει να πέφτει στο Judo με ένα κατάλληλο τρόπο, αφού η αστάθεια λόγω της τυφλότητας συχνά οδηγεί σε επίπονες πτώσεις. Μαθαίνοντας ασφαλείς στάσεις το τυφλό άτομο μπορεί να αποφύγει ατυχήματα στην καθημερινή ζωή. Μέσω του Judo, επίσης, μαθαίνει να παίρνει πρωτοβου-



λίες χωρίς να ρισκινδυνεύει, μαθαίνει να τα καταφέρνει χωρίς την βοήθεια των άλλων, γεγονός που αυξάνει την αυτοπεποίθηση στην καθημερινή του ζωή επιτρέποντάς του να παίρνει υπολογισμένο ρίσκο.

Το Judo είναι ελκυστικό, γιατί επιτρέπει στα τυφλά άτομα να συγκρίνουν τον εαυτό τους σε μια ισότιμη βάση με αυτούς που βλέπουν. Οι τυφλοί αθλητές μπορούν να συμμετέχουν επίσημα στους αγώνες που οργανώνονται από τον Διεθνή Οργανισμό Αθλημάτων Τυφλών (IBSA), όπως επίσης και σε τουρνουά για βλέποντες. Μπορούν να κατακτήσουν τους ίδιους βαθμούς και τίτλους με τα άτομα που δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης.

Μπόουλινγκ

Ο μαθητής μπορεί να μάθει τις βασικές δεξιότητες του μπόουλινγκ παίζοντας στο σπίτι και στο σχολείο. Μια πηγή ήχου μπορεί να τοποθετηθεί πίσω από τις κορίνες για τον εντοπισμό του στόχου ή εναλλακτικά μπορούμε να κτυπάμε τις κορίνες μεταξύ τους. Πολλές αίθουσες μπόουλινγκ παρέχουν προφυλακτικές ή φορητές ράγες μπόουλινγκ (Bumper Bowling). Η επίτευξη ή όχι της προσπάθειάς, του παρέχει την ανατροφοδότηση που χρειάζεται προκειμένου να βελτιωθεί όλο και περισσότερο. Σε ομαδικό παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιηθούν τρεις κορίνες και η ομάδα κερδίζει πόντους ανάλογα με αυτές τις οποίες ο μαθητής ανατρέπει (π.χ. για μια κορίνα κερδίζει 1 πόντο, για δύο κορίνες κερδίζει 2 πόντους κ.ο.κ.).

Άλλα παιχνίδια και δραστηριότητες που τα άτομα με οπτική αναπηρία μπορούν να απολαύσουν:

Ιππασία Δεξιότη-

τες στίβου.

Ενόργανη Γυμναστική (ασκήσεις εδάφους, δοκός ισοροπίας, μονόζυγο).

Πολεμικές Τέχνες (Tae kwon do, Πάλη).

Δραστηριότητες βουνού (Ορειβασία, πεζοπορία σε σπήλαιο, Camping, Αναρρίχηση, Χιονοδρομία, Snowboard, Έλκυθρο).

Showdown (προσαρμοσμένη επιτραπέζια αντισφαίριση τυφλών).



Δραστηριότητες σε νερό (Κολύμβηση, ποδήλατο θαλάσσης, aqua aerobic, κανό καγιάκ, Ιστιοπλοΐα, Ράφτινγκ, κωπηλασία).



Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής, μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (τοξοβολία, κνήγι θησαυρού, τοίχος αναρριχής, τραμπολίνο, σκοποβολή, ψάρεμα, παγοδρομία, Πατίνια, Γκόλφ, Αντισφαίριση).

Παιχνίδια με αλεξίπτωτο (Parachute games), παιχνίδια με στεφάνια, σχοινάκι, μπάλες (σκυταλοδρομίες, διελκυστίδα).

Οι αναπηρίες κάθε μορφής συχνά επιφέρουν απομόνωση και αδρανοποίηση. Όταν το τυφλό άτομο γίνει μέλος ενός αθλητικού συλλόγου, θα του δοθεί η δυνατότητα να 'βγει' έξω από το ειδικό πλαίσιο (ειδικά σχολεία), να γνωρίσει άλλους ανθρώπους, να αναμετρηθεί μαζί τους σε μια ισότιμη βάση και να ανέπτυξει έναν ισχυρό ηθικό κώδικα. Τα κίνητρα, η σωματική άσκηση, η συμμετοχή στα αθλήματα οι αθλητικές αξίες, ωθούν την ενσωμάτωση των ατόμων με αναπηρία όρασης στον κόσμο αυτών που βλέπουν (Neil Ohlemkamp).



Άλλοι τομείς εστίασης

Αλληλεπίδραση και Υποστήριξη του μαθητή από βοηθούς–μαθητές διδασκαλίας

Η Φυσική Αγωγή είναι ίσως το μοναδικό μάθημα στο οποίο προσφέρονται τόσες ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των παιδιών. Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, μια κουλτούρα αποδοχής, ενισχύοντας τη κατανόηση των βλεπόντων μαθητών να “παίζουν” τον ρόλο τους στη διδασκαλία των συμμαθητών τους με αναπηρία όρασης. Στην αρχή του έτους, ζητήστε εθελοντές μαθητές και αποκτήστε την άδεια των γονέων. Διδάξτε τους τεχνικές/τρόπους επικοινωνίας με τον μαθητή με αναπηρία όρασης: οι συμμαθητές που πλησιάζουν τον μαθητή με αναπηρία όρασης, του το ανακοινώνουν, τον προετοιμάζουν δηλαδή όταν έρχονται κοντά του, ώστε να μην τον ξαφνιάσουν. Όταν τον πλησιάζουν να λένε το όνομά τους. Εκπαιδεύστε τους στην τεχνική του βλέποντα οδηγού και διδάξτε τους να ζητούν άδεια πριν από το άγγιγμα και την συνοδεία του μαθητή με οπτική αναπηρία στο χώρο. Βεβαιωθείτε ότι είναι όλοι χαλαροί. Δώστε τους χρόνο να κάνουν ερωτήσεις, πριν ξεκινήσουν τη συνεργασία, για να ξεπεράσουν πιθανούς φόβους/προκαταλήψεις και ανησυχίες. Επιβλέπετε τις αλληλεπιδράσεις με τους μαθητές τις πρώτες εβδομάδες. Καθοδηγήστε όσο λιγότερο γίνεται, για να επιτευχθούν θετικές αλληλεπιδράσεις. Οι μαθητές-βοηθοί αποτελούν πρότυπο για τη συμπεριφορά, τις κινητικές δεξιότητες και τις δεξιότητες επικοινωνίας που χρειάζεται να αποκτήσουν οι συμμαθητές τους με αναπηρία στο μάθημα. Πειραματικά δεδομένα, άλλωστε, έχουν καταδείξει ότι οι συναναστροφές των παιδιών μεταφέρουν αξίες από ότι η επαφή τους με ενήλικες (Patti

Rouse 2015). Οι μαθητές χωρίς αναπηρία που έρχονται σε επαφή με συμμαθητές τους με αναπηρία στη «γενική» τάξη είχαν θετικές εμπειρίες και κατόρθωσαν να διαχειριστούν αργότερα, στην ενήλικη ζωή τους τις προσωπικές τους σχέσεις με επιτυχία (Lieberman & Houston-Wilson, 2009).

Ζητήστε από τους συμμαθητές ή το προσωπικό να φορέσουν μάσκες (ιδιοκατασκευή масκών από χαρτόνι-λάστιχο-βαμβάκι) ή να χρησιμοποιήσουν μαντήλια σε κάποιες δραστηριότητες, έτσι ώστε να προσομοιώσουν την αναπηρία. Αυτό θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν τους περιορισμούς που βιώνουν καθημερινά οι συμμαθητές τους με οπτική αναπηρία. Όταν «μπουν στη θέση» τους, αντιμετωπίζουν πιο θετικά τη διαδικασία της εκπαιδευτικής ένταξης (Patti Rouse 2015).

Ενημερώστε τους συμμαθητές τους για αθλήματα που έχουν σχεδιαστεί για τυφλούς (Goalball, Showdown). Σκεφτείτε τι χρειάζονται, τι δεν χρειάζονται. Ενθαρρύνετε την αυτοσυνηγορία, παρέχοντας θετική ανατροφοδότηση/υποστήριξη στις πρωτοβουλίες και στις προσπάθειες να υπερασπίσει και να ενδυναμώσει ο ίδιος ο μαθητής με αναπηρία όρασης τον εαυτό του.



Διάλλειμα

Οι μαθητές με αναπηρία όρασης χρειάζονται συχνά υποστήριξη από το εκπαι-

δευτικό προσωπικό κατά τον ελεύθερο χρόνο τους στην παιδική χαρά ή στο προάυλιο. Δώστε τους την ευκαιρία να γνωριστούν με έναν βλέποντα συμμαθητή τους. Προτείνετε και περιγράψετε ομαδικές δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν στο διάλειμμα με τη συμμετοχή των μαθητών με αναπηρία όρασης όπως, ποδόσφαιρο με μία ηχητική μπάλα ή μέσα σε μία πλαστική σακούλα, μήλα με μία ηχητική μπάλα να ρολάρει στο έδαφος και οι ζωές (τα μήλα) να κερδίζονται με το πιάσιμο/σταμάτημα της μπάλας με τα δύο χέρια στο έδαφος. Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές παίζουν και μιλούν με συμμαθητές αντί να κάθονται στο περιθώριο.

Κινητικότητα (ασφαλής μετακίνηση στο χώρο εκπαίδευσης) και παροχή βοήθειας

Τα προγράμματα φυσικής αγωγής για παιδιά με αναπηρία όρασης πρέπει να περιλαμβάνουν δεξιότητες κινητικότητας και προσανατολισμού στο χώρο. Αφήστε τον μαθητή να εξερευνήσει το φυσικό χώρο που θα διεξαχθεί το μάθημα, ώστε να προσανατολιστεί στο καινούργιο περιβάλλον. Δώστε του την ευκαιρία να γνωρίσει το περιβάλλον άσκησης, για να μάθει τις διαστάσεις, το σχήμα και την τοποθεσία των πραγμάτων, μέσω των πληροφοριών και της καθοδήγησης που του παρέχεται προφορικά και κιναισθητικά. Ο μαθητής πρέπει, επίσης, να αποκτήσει γνώση των εμποδίων που υπάρχουν ή μπορεί να εμφανιστούν. Ένας γενικός κανόνας είναι ο χώρος άσκησης να παραμένει οικείος, τακτοποιημένος και ασφαλής από αντικείμενα (π.χ. ανοιχτές πόρτες, μπάλες, κορίνες, στρώματα, σχοινάκια), τα οποία πρέπει να τοποθετούνται ταξινομημένα σε συγκεκριμένους χώρους πριν τη χρήση τους. Αυτό επιτρέπει στον μαθητή να είναι πιο ανεξάρτητος και να αισθάνεται ασφαλής και χαλαρός χωρίς να βρίσκεται σε μία διαρκή εγρήγορση αν θα σκοντάψει πάνω σε κάποιο αντικείμενο. Ενημερώστε τον μαθητή, όταν μετακινείτε εξοπλισμό σε διαφορετική θέση, έτσι ώστε να γνωρίζει τις αλλαγές που έχουν γίνει στο χώρο. Μέριμνα, επίσης, πρέπει να ληφθεί για τους μαθητές που φορούν γυαλιά, ώστε να μη σπάσουν και τραυματιστούν.

Χτυπήστε σταθερά ένα μηχάνημα που πρέπει να πλησιάσει ο μαθητής δηλώνοντας «Χτυπάω το μηχάνημα που θα χρησιμοποιήσεις». Βεβαιωθείτε ότι τα εμπόδια που μπορεί να υπάρχουν, είναι επεξηγημένα και ελάχιστα στη διαδρομή μεταξύ μαθητή και ηχητικού σήματος. Χρησιμοποιήστε απτικές ενδείξεις για περιοχές. Παράδειγμα: Χρησιμοποιήστε ένα μεγάλο χαλάκι γύρω από το διάδρομο γυμναστικής.

Τεχνική βλέποντα οδηγού

Χρησιμοποιήστε την τεχνική βλέποντα οδηγού σε περιοχές που ο μαθητής δεν

χρησιμοποιεί το λευκό μαστούνη: ο μαθητής χρησιμοποιεί τη λαβή C λίγο πιο πάνω από τον αγκώνα. Ο αντίχειρας αγκαλιάζει το εξωτερικό μέρος του μπράτσου και τα υπόλοιπα δάχτυλα την εσωτερική πλευρά. Ο οδηγός περπατά μισό ή ένα βήμα μπροστά (ανάλογα με το ύψος του συνοδευόμενου) από τον μαθητή με το χέρι χαλαρό. Ο οδηγός φροντίζει να βρίσκεται μόνο ένα βήμα μπροστά από τον μαθητή, βαδίζοντας με ρυθμό που είναι άνετος, καθορίζεται από τον μαθητή και μπορεί να τηρηθεί και από τους δυο, διασφαλίζοντας ότι δεν υπάρχουν εμπόδια μπροστά και στις άμεσες πλευρές του μαθητή που μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο κατά τη βάδισή του. Τα μικρά παιδιά με αναπηρία όρασης πρέπει να ενθαρρύνονται ανά πάσα στιγμή να έχουν σωστή στάση σώματος.

Λεκτική Επικοινωνία

Η λεκτική επικοινωνία κατά την εκτέλεση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά με αναπηρία όρασης να μάθουν πιο γρήγορα. Στην αρχή, τα παιδιά μιλάνε μόνα τους ενώ κινούνται π.χ “σέρνομαι κάτω από αυτό το παγκάκι”. Το επόμενο στάδιο είναι τα παιδιά να σκέφτονται το σχεδιασμό των κινήσεων. Αυτή η διαδικασία βοηθά όλα τα παιδιά να αυξήσουν την κινητική τους απόδοση, να κατανοήσουν καλύτερα την σειρά των κινήσεων και να σκεφτούν με θετικό τρόπο (Sue Walker, 1992).

Δεδομένου ότι η κύρια λεωφόρος της μάθησης για πολλούς μαθητές με αναπηρία όρασης είναι μέσω της ακοής, όταν παρουσιάζεται μια άσκηση, θα πρέπει να δίνονται σαφείς, περιεκτικές και συνεπής λεκτικές οδηγίες (Kavasis K, 2020). Περιγράψτε τους ήχους στο περιβάλλον όπως αυτοί ισχύουν για τη δραστηριότητα και την περιοχή. Παράδειγμα: η μπάλα του μπόουλινγκ γκρέμισε δύο κορίνες στην αριστερή πλευρά. Να παρέχετε λεκτικές περιγραφές/οδηγίες μέσω του συστήματος Braille ή μεγενθυμένες εκτυπώσεις πληροφοριών για την καθοδήγηση των δραστηριοτήτων, όπου απαιτείται. Περιγράψτε τι συμβαίνει στο γήπεδο. Εξηγήστε τι συμβαίνει, όταν μπαίνει ένα γκολ στο ποδόσφαιρο. Ενημερώστε το μαθητή τι πρόκειται να συμβεί και τι συμβαίνει γύρω του. Οι μαθητές με αναπηρία όρασης δεν διαθέτουν καλύτερη ακοή, είναι απλά καλύτεροι στο άκουσμα.

Συστήστε τον εαυτό σας κάθε φορά που ξεκινάτε την αλληλεπίδραση. Καλέστε το όνομα του μαθητή προτού δώσετε οδηγίες. Χρησιμοποιήστε ένα ελαφρύ άγγιγμα σε μια ουδέτερη περιοχή, συνήθως στον ώμο. Επιτρέψτε τους να πιάσουν τα χέρια σας για επιδείξεις. Βοηθήστε απαλά να τοποθετήσουν τα χέρια τους στις σωστές θέσεις στην απτική μίμηση κίνησης. Παρέχετε επιπλέον χρόνο για εξάσκηση. Να δίνεται χρόνο να επεξεργαστεί την πληροφορία. Περιμένετε και μετά περιμένετε λίγο ακόμα! Επισημάνετε συχνά την επιτυχία. Επιβραβεύστε, όταν πρέπει.

Η ενεργητική συμμετοχή των μαθητών με αναπηρία όρασης αυξάνει την πιθανότητα επαγγελματικής απασχόλησης όταν αυτοί αποφοιτούν. Η φυσική αγωγή μπορεί να τους προσφέρει μια αίσθηση σκοπού, υψηλή αυτοεκτίμηση και την καλ-

λιέργεια/ανάπτυξη μιας θετικής εικόνας για τον εαυτό τους, όλα τα απαραίτητα χαρακτηριστικά για την εργασία (Sue Walker, 1992).

Με έναν πολύ προσεκτικό σχεδιασμό, δημιουργικότητα, αφοσίωση και πάθος, μπορείτε να εξασφαλίσετε ότι οι μαθητές με αναπηρία όρασης μπορούν να αναπτύξουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους και να πάρουν τα μέγιστα από κάθε μάθημα της φυσικής αγωγής, συνυπάρχοντας δημιουργικά με τους συνομηλίκους τους, χωρίς εξαιρέσεις και/ή διακρίσεις γενικότερα. Μέσω των συνδυασμένων προσπαθειών των γονέων, των δασκάλων, των αρχών και των ίδιων των ατόμων, μπορούν να ξεπεραστούν σημαντικά εμπόδια, για να καταστούν αυτοί οι στόχοι επιτεύξιμοι.



Το μήνυμα του Παραολυμπιονίκη Νάσου Γκαβέλα

Ήθελα να ακολουθήσω τον αθλητισμό από πολύ μικρός. Είτε έβλεπα είτε δεν έβλεπα για μένα ήταν το ίδιο ακριβώς πράγμα. Ήθελα να συνεχίσω και να προχωρήσω και να φτάσω σ' αυτό που είχα στο μυαλό μου. Και στο δικό μου το μυαλό είχα να φτάσω όσο πιο ψηλά γίνεται. Εγώ θέλω τον αθλητισμό, ένα άλλο παιδί μπορεί να θέλει να ακολουθήσει τη μουσική, οτιδήποτε, απλά είναι σημαντικό να ακολουθούμε το όνειρο μας κι αυτό που λέει καρδιά μας, γιατί δεν πρέπει ένα εμπόδιο να το κάνουμε πραγματικά εμπόδιο, γιατί δεν είναι. Ένα πρόβλημα όπως ένα θέμα υγείας μπορεί να γίνει πολύ εύκολα δύναμη, αρκεί να το πιστέψουμε, γιατί είναι στο χέρι μας. Αυτό είναι το πιο σημαντικό!

(Απόσπασμα από την ομιλία του χρυσού Παραολυμπιονίκη του Τόκιο στα 100μ., Ν.

Γκαβέλα, στην ημερίδα που πραγματοποίησε το Κ.Ε.Α.Τ μαζί με την ΕΑΟΜ-ΑμεΑ, στις 16.12.21)

Βιβλιογραφία

Auxter, D. A., Pyfer, J., & Heuttig, C. (1997). Principles and methods of adapted physical education and recreation. St. Louis: Mosby.

Carretero-Martínez, A., Romero-Naranjo, F., Pons-Terrés, J., & Crespo-Colomino, N. (2014). Cognitive, Visual-spatial and Psychomotor Development in Students of Primary Education through the Body Percussion – BAPNE Method. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 1282–1287.

Conroy, P. (2012). Supporting students with visual impairments in physical education: Needs of physical educators. *Insight: Research and Practice in Visual Impairment & Blindness*, 5(1), 3-10.

Davis, R.M. (2002). Inclusion through sports: A guide to enhancing sport experiences. Champaign, IL: Human Kinetics. Pedersen, S., Greer, L. (2008). Listen up: GoalBall for all. *Palaestra*, 24, 33-37.

D.N. Lee, 1980 The Optic Flow Field: The Foundation of Vision. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, Vol.290, No. 1038, The Psychology of Vision (Jul..8, 1980), 169-178.

Duffy M, 2002. Making life more livable: Simple adaptations for living at home after vision loss. New York: AFB press.

Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Belmont, CA: Brooks/Cole Publishing Co.

Kobberling, G., Jankowski, L. W., & Leger, L. (1989). The relationship between aerobic capacity and physical activity in blind and sighted adolescents. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 85, 382-384.

Lieberman, L. J., Byrne, H., Mattern, C., Watt, C., & Fernandez-Vivo, M. (2010). Health-related fitness of youths with visual impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 104(6), 349-35

Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2009). *Strategies for Inclusion* [2nd Ed.]. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lieberman, L., Houston-Wilson, C., & Kozub, F. M. (2002). Perceived barriers to including students with visual impairments in general physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19(3), 364-377.

Magill, R. A. (2007). *Motorlearning and control: Concepts and applications* [8th Ed.]. Boston, MA: McGraw-Hill.

Neil Ohlemkamp, (adapted from an article by Par B. Lignac and Dr. Michel Weil) Benefits of Sport Judo for Blind and Visually Impaired People. Retrieved from <https://judoinfo.com/blind/>.

Patti Rouse, 2015, Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία στη Φυσική Αγωγή (Μετάφραση Εμμανουήλ Σκορδίλης Επιστημονική επιμέλεια, Εμμανουήλ Σκορδίλης & Ειρήνη Γραμματοπούλου), Εκδόσεις Πεδίο.

Pellett, H. H., & Pellett, T. L. (2010). Building physical education knowledge and understanding through vocabulary activities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(6), 49-52.

Romero-Naranjo, A., Jauset-Berrocal, J., Romero-Naranjo, F., & Liendo-Cárdenas, A. (2014). Therapeutic Benefits of Body Percussion Using the BAPNE Method. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 1171–1177.

Sherrill, C. (1998). *Adapted physical activity, recreation and sport cross-disciplinary and lifes. pan*. Boston: McGraw-Hill.

Stuart, M. E. (1998). *Socialization into sport: An investigation of children with visual impairment*. Unpublished manuscript, SUNY Brockport, Brockport, NY.

Sue Walker, 1992, *Getting Off the Ground: Physical and Outdoor Education as Active Life Skills for Visually Handicapped Children and Young People* Royal National Institute for the Blind.

Winnick, J. P. (1985). Performance of visually impaired youngsters in physical education activities: Implications for mainstreaming. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 3, 58-66.

Ιστοσελίδες στο διαδίκτυο

Εγχειρίδιο προπόνησης-καθοδήγησης για το ποδόσφαιρο τυφλών της IBSA, ένας οδηγός για αρχάριους, IBSA BLINDFOOTBALL ,COACHING MANUALA GUIDE FOR BEGINNERS (Ελληνική Έκδοση) (<https://blindfootball.sport/wp-content/uploads/>)

[2021/10/IBSA-Blind-Football-Coaching-Manual-a-guide-for-beginners-Greek-version.pdf](#)).

Γκόλμπολ <http://www.paralympic.gr/γκόλμπολ/>.

Benefits of Sport Judo for Blind and Visually Impaired People, By Neil Ohlenkamp (adapted from an article by Par B. Lignac and Dr. Michel Weil). <https://judoinfo.com/blind/>.

Kavasis K. (2020). Ακουστική Γυμναστική: Άκου τις ασκήσεις που μπορείς να κάνεις με μία καρτέλα (<https://www.youtube.com/watch?v=b2IuVw02Qco&t=2s>).

Lieberman L. Staff Training for Physical Education for Children With Visual Impairments (<https://www.perkinselearning.org/earn-credits/self-paced/staff-training-physical-education-children-visual-impairments>).

Physical Education and Recreation for Blind and Visually Impaired Students by Angelo Montagnino (<https://nfb.org/images/nfb/publications/fr/fr6/frw0113.htm>).

Body percussion and team building through the Barne method. A.A. Romero-Naranjo¹, F.J. Romero-Naranjo², and Laura Moral Bofill. SHS Web of Conferences 26, 2016. Retrieved by (https://www.researchgate.net/publication/301672922_Body_Percussion_and_Team_Building_through_the_BAPNE_Method)