



ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
PROCEEDINGS ON PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Good Practices in Special Physical Education

ISSN 2585-2884

Γραφείο Εκδόσεων / Editorial Office**Υπεύθυνη Έκδοσης - Επιμέλεια Ύλης / Editor**

Σοφία Μπάτσιου, Επίκουρη Καθηγήτρια / Sophia Batsiou, Assistant Professor

Υπεύθυνοι Επιστημονικών Εργασιών / Content Administration – Manuscripts

Νάνη Σεμίνα, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, *Msc Άσκηση και Ποιότητα Ζωής* / Nani Semina, teacher of Physical Education, *Msc Exercise and Quality of Life*

Υπεύθυνος Ανάρτησης Εργασιών & Διαχείρισης του Ιστοχώρου / Webmaster

Λιάκος Χαράλαμπος, Μηχανικός Πληροφορικής, *Msc Προσαρμοσμένη -Ειδική Φυσική Αγωγή* / Liakos Charalampos, Computer Engineer, *Msc Adapted -Special Physical Education*

Επιστημονική Επιτροπή / Scientific Committee

Αλμπανίδης Ευάγγελος, Καθηγητής / Evaggelos Albanidis, Professor

Δέρρη Βασιλική Vasiliki Derri, Professor

Καμπάς Αντώνιος, Καθηγητής / Antonis Kambas, Professor

Κούλη Όλγα, Επίκουρος Καθηγήτρια / Olga Kouli, Assistant Professor

Κουρτέσης Θωμάς, Καθηγητής / Thomas Kourtesis, Professor

Μπαξεβάνη Μαρία, Μέλος Ε.Ε.Π. / Maria Mpxevani, Special Teaching Staff D.P.E.S.S.

Μπάτσιου Σοφία, Επίκουρος Καθηγήτρια / Sofia Batsiou, Assistant Professor

Μπερμπερίδου Φανή, Μέλος Ε.Ε.Π. / Fani Berberidou, Special Teaching Staff

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ: ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΙΑΣ «ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ» ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Βαμβακά, Β., Καμπάς, Α. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	7
ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Βελλέλη, Λ. Α., Μπάτσιου, Σ. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	13
ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΩΣ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ Δαρνάκας, Χ., Κούλη, Ο. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	19
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΟΛΟΗΜΕΡΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΤΥΦΛΩΝ Δημητρίου, Κ., Καμπάς, Α. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	26
Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΣΕ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Διαμάντης, Α., Κουρτέσης, Θ. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	32
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ZUMBA ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΔΑΦ Θεοδωράκη, Μ., Καμπάς, Α. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	37
ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ Θεοδωρόπουλος, Κ., Μπαξεβάνη, Μ. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	43
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ: ΜΙΑ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ, ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ Κουκούδη, Ε., Μπερμπερίδου, Φ. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	51
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ & ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΥΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ Κώτσιου, Ν., Κουρτέσης, Θ. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	58
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ (ΔΑΦ) Μαρούλη, Ε. Α., Καμπάς, Α. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	64
ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΧΩΡΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΤΥΦΛΩΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ	69

Μαρλαγκούτσου, Δ., Δέρρη, Β. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ Μπαγλατζή, Ε. Ι., Κούλη, Ο. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	76
Ο ΧΟΡΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΚΟΗΣ Μπονέλης, Γ., Αλμπανίδης, Ε. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	82
Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΛΙΟΥ ΧΩΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ Ντάλα, Σ., Μπάτσιου, Σ. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	92
ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ΜΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ Χαραλαμπίδης, Α., Μπαξεβάνη, Μ. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	99
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ Χρυσοστομίδου, Ε., Μπερμπερίδου, Φ. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού	105

CONTENTS

<p>A CASE STUDY OF A CHILD IN THE ASD: RESULTS OF AN ADAPTED PHYSICAL EDUCATION “GOOD PRACTISE” V., Vamvaka, A., Kampas Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science</p>	12
<p>THE OBSTACLES HARDENING THE IMPLEMENTACION AND PARTICIPATION OF STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES IN PHYSICAL EDUCATION COURSE L. L., Velleli, S., Batsiou Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science</p>	18
<p>INTERDISCIPLINARY CO-TEACHING AS A GOOD TEACHING METHOD FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS C., Darnakas, O. Kouli. Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science</p>	25
<p>TRADITIONAL DANCES PROGRAM FOR PUPILS OF AN ALL DAY SPECIAL SCHOOL FOR THE BLIND K. Dimitriou, A. Kampas Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science</p>	31
<p>THE IMPORTANCE OF COOPERATION BETWEEN PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS AND PHYSIOTHERAPISTS IN PROMOTION OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS WITH DISABILITIES INSPECIAL EDUCATION SCHOOL UNITS A., Diamantis, T., Kourtesis Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science</p>	36
<p>EFFECTS OF A ZUMBA INTERVENTION PROGRAM ON PARTICIPATION TIME IN THE PHYSICAL EDUCATION LESSON OF ADULTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES AND AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS M., Theodoraki, A., Kampas Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science</p>	42
<p>PREVALENCE OF OBESITY IN INDIVIDUALS WITH INTELLECTUAL DISABILITY K., Theodoropoulos, M., Baxevasi Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science</p>	50
<p>PHYSICAL EDUCATION AND MATHEMATICS: AN INTERDISCIPLINARY TEACHING APPROACH, THROUGH GAME, TO PUPILS OF A SPECIAL EDUCATION PRIMARY SCHOOL E., Koukoudi, F. Berberidou Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science</p>	57
<p>RECYCLING & PHYSICAL ACTIVITY FOR PEOPLE WITH MENTAL RETARDATION & PERVASIVE DEVELOPMENTAL DISORDERS: AAPPLICATION & EVALUATION N., Kotsiou, T., Kourtesis Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science</p>	63
<p>EFFECTS OF A PSYCHOMOTOR INTERVENTION ON CHILDREN IN THE AUTISTIC SPECTRUM DISORDER (ASD) E. A., Marouli, A., Kampas Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science</p>	68
<p>DESIGN OF THE EXERCISE ENVIRONMENT AND ITS MANAGEMENT BY STUDENTS WITH BLINDNESS AND MULTIPLE DISABILITIES D., Marlagoutsou, V. Derri Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science</p>	75

THE EFFECT OF AN ORGANIZED EXERCISE PROGRAM IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES	81
E. I., Baglatzi, O. Kouli Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science	
TRADITIONAL DANCE TEACHING PROGRAM ON STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENTS THROUGH THE PHYSICAL EDUCATION CLASS	91
G., Bonelis, E., Almpandis Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science	
THE IMPACT OF SPACE CONFIGURATION OF THE SCHOOLYARD ON THE MOTIVATION OF STUDENTS WITH DISABILITY FOR PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES IN THE SCHOOL UNIT	98
S., Ntala, S., Batsiou Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science	
MATCHING COLOURS WITH SPECIFIC MOTOR SKILLS FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY	104
A., Charalampopoulos, M., Baxevani Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science	
CONSTRUCTION OF INTERACTIVE PATH FOR STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS	111
E., Christostomidou, F., Berberidou Democritus University of Thrace, School of Physical Education and Sport Science	

ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ: ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΙΑΣ «ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ» ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Βαμβακά, Β., Καμπάς, Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100
Κομοτηνή

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας πρακτικής άσκησης ήταν να εξετάσει την επίδραση προγράμματος Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, στην κινητική αλλά και συναισθηματική ανάπτυξη ενός μαθητή με ΔΑΦ, με στόχο τη βελτίωση του χρόνου συγκέντρωσης και παραμονής του σε όλα τα μαθήματα και ενεργή συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Στην έρευνα συμμετείχε ένα αγόρι με ΔΑΦ ηλικίας 11 ετών που φοιτά στο 1ο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Αμαρουσίου στο Σικιαρίδειο. Η πρακτική άσκηση περιλάμβανε δύο περιόδους: στην πρώτη πραγματοποιήθηκε καταγραφή της κινητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς με τη χρήση φόρμας παρατήρησης και κατά τη δεύτερη εφαρμόστηκε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα παρέμβασης 30 ημερών σε καθημερινή βάση. Μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μαθητής παρουσίασε σημαντική βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας, της διάθεσης συνεργασίας, της ακαδημαϊκής εικόνας και της συγκέντρωσης, όταν υπήρχαν μικρά διαλείμματα κινητικής εκτόνωσης. Καταγράφηκε σημαντική αύξηση του χρόνου συμμετοχής στο μάθημα της ΦΑ, ποιοτική συνεργασία με τον ΚΦΑ, αύξηση της συγκέντρωσης, βελτίωση της ικανότητας σε σύνθετες κινητικές δεξιότητες, όπως επίσης ικανότητα μεταφοράς κινητικών δεξιοτήτων σε άλλες δραστηριότητες. Συμπεραίνεται ότι ένα εξατομικευμένο και καλά δομημένο πρόγραμμα ΠΦΑ μπορεί να επιφέρει βελτίωση στη συμπεριφορά, στις δεξιότητες και στη συγκέντρωση ενός παιδιού με ΔΑΦ.

Λέξεις-Κλειδιά: Παρατήρηση, συγκέντρωση, συνεργασία, λειτουργική ικανότητα, προσαρμοσμένη φυσική αγωγή, ΔΑΦ

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Βαμβακά Βασιλική
Αγίας Λαύρας 56, 14122, Ηράκλειο
Email: vasivamv1@phyed.duth.gr
Τηλ: 6947534339

ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ: ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΙΑΣ «ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ» ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Εισαγωγή

Η Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή (ΠΦΑ) βασίζεται στην πεποίθηση ότι κάθε μαθητής έχει την ικανότητα και την επιθυμία να κινηθεί, να είναι ενεργός και να συμμετέχει ουσιαστικά με τους συνομηλίκους του (Guidelines for Adapted Physical Education, 2013). Βοηθά τους μαθητές να ανακαλύψουν τις ικανότητές τους, αντί να επικεντρώνονται στην αναπηρία τους και σίγουρα έχει να επιδείξει αρκετές εκπαιδευτικές καινοτομίες, ώστε να γίνουν βήματα προς την ανάπτυξη της αξίας της Φυσικής Αγωγής (Lieberman & Houston-Wilson, 2011). Όλοι οι μαθητές, συμπεριλαμβανομένων αυτών με αναπηρίες, θα πρέπει να δοκιμάσουν μια ποιοτική φυσική αγωγή, ένα πρόγραμμα που ανταποκρίνεται στις ατομικές τους ανάγκες και τους παρέχει ευκαιρία να αξιοποιήσουν το μέγιστο δυναμικό τους. Οι μαθητές στην ΠΦΑ μαθαίνουν να σέβονται το σώμα τους, τον εαυτό τους καθώς και τους συνομηλίκους τους. Συμβάλλει στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη του πνεύματος και του σώματος, υποστηρίζει την κατανόηση του ρόλου της συμμετοχής στο μάθημα και ενισχύει θετικά την κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη (Bailey et al, 2009). Στην ουσία η ΠΦΑ είναι ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα που δημιουργείται για τους μαθητές με αναπηρία που δεν μπορούν με ευκολία να συμμετέχουν στο παραδοσιακό μάθημα Φυσικής Αγωγής.

Τα προγράμματα ΠΦΑ έχουν στόχο να αναπτύξουν τη φυσική κατάσταση, να βελτιώσουν την υγεία και να προάγουν την υπευθυνότητα. Ταυτόχρονα υποστηρίζεται και η ψυχική υγεία καθώς η άσκηση μειώνει τα επίπεδα άγχους, έντασης, κατάθλιψης, βελτιώνεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση αλλά και οι ακαδημαϊκές επιδόσεις. Σκοπός της ΠΦΑ όπως άλλωστε και της ΦΑ, είναι η απόλαυση της φυσικής δραστηριότητας με στόχο την υιοθέτηση μιας δια βίου φυσικά δραστήριας συμπεριφοράς (A Guide for Servicing Students with Disabilities in Physical Education, 2015).

Στην παρούσα πρακτική άσκηση ο συμμετέχων έχει λάβει διάγνωση Διαταραχής Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), που χαρακτηρίζεται από δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση, αναπτυξιακή καθυστέρηση της επικοινωνίας, περιορισμένα ενδιαφέροντα και επαναλαμβανόμενες κινήσεις του σώματος (CDC, 2012). Έχει αποδειχθεί ότι η συμμετοχή για 15 μόλις λεπτά μέτριας έως έντονης σωματικής άσκησης, βοηθούν τα παιδιά με ΔΑΦ να μειώσουν τη στερεοτυπική συμπεριφορά για περίπου δύο ώρες (Liu, 2016).

Σκοπός

Ο σκοπός της συγκεκριμένης πρακτικής άσκησης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης προγράμματος ΠΦΑ, στην κινητική αλλά και την συναισθηματική ανάπτυξη ενός μαθητή με ΔΑΦ, αλλά και τη βελτίωση του χρόνου συγκέντρωσης και παραμονής του σε όλα τα μαθήματα.

Μέθοδος

Δείγμα

Το δείγμα αποτέλεσε ένας μαθητής 11 ετών με ΔΑΦ και σοβαρή δυσκολία στη συγκέντρωση και παραμονή του σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, με επιθετική συμπεριφορά προς διδάσκοντες και συμμαθητές. Η παραπάνω διάγνωση δόθηκε από Κέντρο Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (Κ.Ε.Σ.Υ.).

Διαδικασία

Στη διάρκεια της πρώτης περιόδου πρακτικής άσκησης πραγματοποιήθηκε καταγραφή των ημερολογίων δραστηριοτήτων σε όλες τις αίθουσες διδασκαλίας που συμμετείχε ο μαθητής με στόχο τη δημιουργία προφίλ του αναφορικά με την κινητική και κοινωνική του συμπεριφορά. Κατά τη διάρκεια της δεύτερης περιόδου, πραγματοποιήθηκε ατομική παρέμβαση στο μαθητή με σκοπό να αυξηθεί ο χρόνος συμμετοχής του σε όλες της ακαδημαϊκές του υποχρεώσεις, καθώς και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, που μέχρι τότε δεν συμμετείχε ενεργά.

Παρέμβαση

Το πρόγραμμα παρέμβασης ήταν διάρκειας 30 ημερών, πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα διδασκαλίας σε συνεργασία με το δάσκαλο της τάξης, ενώ κάθε φορά που ο μαθητής έχανε τον έλεγχο ή τη συγκέντρωση του οδηγούνταν στην άκρη της αίθουσας. Στο χώρο αυτό είχε στηθεί ένας μικρός σταθμός με υλικά ψυχοκινητικής σε ένα στρώμα γυμναστικής. Ο χρόνος παρέμβασης χωρίστηκε σε 4 περιόδους. Την πρώτη περίοδο (8 ημέρες) ο μαθητής εκτελούσε όποιες κινητικές ασκήσεις ήθελε, κατά τη δεύτερη περίοδο (8 ημέρες), στο χώρο προστέθηκε ένα καλάθι, μικρά πλαστικά μπαλάκια και μικρά σακουλάκια με άμμο. Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε κατά την παρέμβαση δεν είχε σκοπό να εντυπωσιάσει τον μαθητή, αλλά να ενισχύσει την ανάγκη του για φυσική δραστηριότητα, προκειμένου να ανακτηθεί και πάλι η προσοχή και η συγκέντρωση του για μεγαλύτερη συμμετοχή στο μάθημα. Κατά τη διάρκεια της τρίτης περιόδου (8 ημέρες), στο χώρο παρέμβασης βρίσκονταν μόνο το στρώμα γυμναστικής και ο μαθητής κάθε φορά που επέλεγε να το χρησιμοποιήσει ή κατευθυνόταν εκεί με την παρότρυνση του δασκάλου, εκτελούσε βασικές ασκήσεις κοιλιακών, ραχιαίων, κυλίσματα στο στρώμα, αλματάκια και κυβιστήσεις. Για την τελευταία περίοδο (6 ημέρες) ο μαθητής μπορούσε να οδηγηθεί στο χώρο όταν χτυπούσε ένα μικρό ρολόι (timer). Έτσι, ήταν υποχρεωμένος να ολοκληρώσει την εργασία του και όταν χτυπούσε το ρολόι πήγαινε στο στρώμα και εκτελούσε όποια από τις ασκήσεις εκτιμούσε ότι θα τον χαλάρωνε. Σε αυτό το στάδιο ο μαθητής χρησιμοποιούσε για τη χαλάρωση του ασκήσεις από το μάθημα της ΦΑ.

Παράλληλα με την παρέμβαση ο μαθητής συμμετείχε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα.

Αποτελέσματα

Ύστερα από παρατήρηση και ημερήσια καταγραφή παρατηρήθηκε βελτίωση της κινητικής συμπεριφοράς του μαθητή, καθώς και βελτίωση της διάθεσης συνεργασίας με τους διδάσκοντες και τους συνομηλίκους του. Παρά τη δυσκολία προσαρμογής του τις πρώτες μέρες της παρέμβασης, από τη δεύτερη κιόλας φάση της φάνηκε ότι, ο μαθητής περίμενε αυτά τα μικρά διαλείμματα κινητικής εκτόνωσης προκειμένου να αποφορτιστεί από την ένταση που συσώρευε. Οι στερεοτυπικές κινήσεις σταδιακά μειώθηκαν και αντικαταστάθηκαν από απλές και σύνθετες κινητικές δεξιότητες. Άξιο αναφοράς είναι το γεγονός ότι ο μαθητής κατάφερε να συμμετέχει σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ αλλά και να χρησιμοποιεί τις νέες κινητικές δεξιότητες για την εκτόνωση και χαλάρωση του στην αίθουσα διδασκαλίας. Εκεί φάνηκε ότι, η ικανότητα συγκέντρωσης του μαθητή βελτιώθηκε, με αποτέλεσμα τη βελτίωση της γενικότερης ακαδημαϊκής του εικόνας.

Συζήτηση

Η αρχική εικόνα του μαθητή παρουσίαζε μεγάλη ανησυχία, έντονη διάσπαση, υπερκινητικότητα, αδυναμία συμμετοχής και παραμονής του σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, και τέλος επιθετική και στερεοτυπική συμπεριφορά. Το κινητικό επίπεδο του μαθητή ήταν χαμηλό και δεν υπήρχε ενεργή συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Παρά το καλό επίπεδο της ισορροπίας του, παρατηρήθηκε δυσκολία στον κινητικό συντονισμό άνω και κάτω άκρων. Επίσης, παρουσίασε επιθετική συμπεριφορά προς διδάσκοντες, προκειμένου να αποφύγει τη συμμετοχή του στο διδακτικό πρόγραμμα του σχολείου, αλλά και προς τους συνομηλίκους του για να τους αποσπάσει και εν τέλει να καταναλώσει τροφή. Στην αρχή του προγράμματος παρέμβασης ο μαθητής ήταν αρνητικός και αντιδρούσε με έντονες φωνές και στερεοτυπικές κινήσεις των χεριών. Δεν δόθηκε καμία προσοχή έτσι ώστε να κατανοήσει ότι ο χώρος αυτός ήταν χώρος εκτόνωσης και όχι τιμωρίας. Σταδιακά παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση στο χρόνο συμμετοχής του μαθητή σε όλες τις δραστηριότητες και ποιοτική συνεργασία με διδάσκοντες και συμμαθητές.

Φάνηκε ότι εκτελώντας κινητικές δεξιότητες ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στην ημέρα ως εκτόνωση, μειώθηκε σημαντικά η στερεοτυπική συμπεριφορά του μαθητή, εύρημα το οποίο συμφωνεί με την μελέτη της Fedak (2012). Παράλληλα, αυξήθηκε ο χρόνος συμμετοχής του σε όλες της ακαδημαϊκές του υποχρεώσεις, καθώς και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Παρατηρήθηκε κάποια σύνδεση από την πλευρά του μαθητή με την ενεργή συμμετοχή του στο μάθημα της ΦΑ, καθώς επετεύχθη μεταφορά και χρήση κινητικών δεξιοτήτων από το μάθημα στην αίθουσα διδασκαλίας στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο.

Συμπεράσματα-Προτάσεις

Ένα πρόγραμμα παρέμβασης Προσαρμοσμένης ΦΑ μπορεί:

- i. να βελτιώσει την κινητική και λειτουργική ικανότητα ενός μαθητή με ΔΑΦ, τη διάθεση συνεργασίας σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, όπως επίσης τη διάθεση συνεργασίας με τους συνομηλίκους.
- ii. να αποφέρει βελτίωση της ακαδημαϊκής εικόνας και της συγκέντρωσης του μαθητή, όταν υπάρχουν μικρά διαλλείματα κινητικής εκτόνωσης.
- iii. να αυξήσει το χρόνο συμμετοχής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, να οδηγήσει σε ποιοτική συνεργασία με τον ΚΦΑ, να βελτιώσει την ικανότητα εκτέλεσης σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων, καθώς και να αξιοποιήσει κινητικές δεξιότητες σε άλλες δραστηριότητες.

Η συστηματική παρατήρηση των μαθητών πριν από οποιαδήποτε παρέμβαση στο σχολικό πλαίσιο και η καταγραφή της κινητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς θα πρέπει να υιοθετούνται, αφενός σε κάθε πρακτική άσκηση, αφετέρου στην καθημερινότητα των Ειδικών Σχολείων. Η συγκρότηση μιας διεπιστημονικής ομάδας παρατήρησης με τη συμμετοχή του ΚΦΑ θα δώσει τη δυνατότητα να εφαρμοστεί πρόγραμμα ΠΦΑ με μεγαλύτερη διάρκεια, αυξάνοντας έτσι πιθανά την αποτελεσματικότητά του.

Βιβλιογραφία

- A Guide for Servicing Students with Disabilities in Physical Education* (2015). Maryland State Department of Education. Retrieved from: [http://www.marylandpublicschools.org/about/Document/DCAA/MDAPE StateGuide.pdf](http://www.marylandpublicschools.org/about/Document/DCAA/MDAPE%20StateGuide.pdf)
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R. & Education, B. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in education*, 24 (1), 1-27.
- Centers for Disease Control and Prevention (2012). *New data on autism spectrum disorders*. Retrieved from [http://www.cdc.gov/Features/Counting Autism](http://www.cdc.gov/Features/Counting%20Autism)
- Liu, T., Fedak, A., Hamilton, M. (2016). Effect of Physical Activity on the Stereotypic Behaviors of Children with Autism Spectrum Disorder. *International Journal of School Health*, 3(1). doi: 10.17795/intjsh-28674.
- Guidelines for Adapted Physical Education* (2013). Connecticut State Department of Education. Retrieved from [https://portal.ct.gov/SDE/Publications/GuidelinesforAdaptedPhysicalEducationEDUCATION,P.ADA PTED](https://portal.ct.gov/SDE/Publications/GuidelinesforAdaptedPhysicalEducationEDUCATION,P.ADA%20PTED).
- Lieberman, L. & Houston-Wilson, C. (2011). Strategies for increasing the status and value of adapted physical education in schools. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(6), 25-28.

A CASE STUDY OF A CHILD IN THE ASD: RESULTS OF AN ADAPTED PHYSICAL EDUCATION “GOOD PRACTISE”

V., Vamvaka, A., Kampas

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

The purpose of this practice was to examine the impact of an Adapted Physical Education program on motor and emotional development of a student with ASD. The aim of the study was to improve concentration and residence time in all subjects and active participation in the Physical Education course. The study involved an 11-year-old boy attending the Special Primary School with ASD. The practice consisted of two sessions, the first recording of a motor and social behavior assessment form and the second a 30-day personalized intervention program on a daily basis. After intervention program, the student had a significant improvement in functional ability, cooperation, academic image and concentration when had short breaks of motor release. There was a significant increase of participation in the PE course, quality co-operation with the PE teacher, increase of concentration, improvement in the ability to perform complex motor skills, as well as the ability to transfer motor skills to other activities. It is concluded that a personalized and well-structured exercise program caused a significant improvement in the behavior, skills, and concentration of a child with ASD.

Key words: Observation, concentration, cooperation, functional ability, adapted physical education, ASD

Address of correspondence

Vamvaka Vasiliki
Address: Agias Lavras 56, 14122, Iraklion
Tel.: 6947534339
Email: vasivamv1@phyed.duth.gr

ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Βελλέλη, Λ. Λ., Μπάτσιου, Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Τα άτομα με Νοητική Αναπηρία (ΝΑ) παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης. Η ελλιπής συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες μπορεί να οδηγήσει σε δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία τους όπως την παχυσαρκία, την υπέρταση και τα προβλήματα του καρδιαγγειακού συστήματος. Η άσκηση θεωρείται αναγκαία για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Σκοπός της παρούσας πρακτικής άσκησης (ΠΑ) ήταν αφενός η παρατήρηση των μαθητών Δημοτικού Σχολείου, που φοιτούν σε σχολική μονάδα ειδικής αγωγής της Βορείου Ελλάδας, κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και ο εντοπισμός των εμποδίων για την ενεργή συμμετοχή τους και αφετέρου ο σχεδιασμός ενός παρεμβατικού προγράμματος για την προαγωγή της φυσικής τους κατάστασης. Η διάρκεια της παρούσας ΠΑ ήταν οκτώ εβδομάδες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρατήρησης στη συγκεκριμένη σχολική μονάδα τα εμπόδια για τη συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα της ΦΑ είναι πολύ μεγάλα και για πολλά παιδιά αξεπέραστα. Διαπιστώθηκε ότι το παρεμβατικό πρόγραμμα, που είχε συγκεκριμένους στόχους είχε θετική επίδραση καθώς οι μαθητές εκδήλωναν το ενδιαφέρον τους για να συμμετέχουν στο μάθημα της ΦΑ. Απαιτούνται πολλές παρεμβάσεις στις εγκαταστάσεις για την ενεργή συμμετοχή των μαθητών με ΝΑ στο μάθημα της ΦΑ για την απόκτηση κινητικών και φυσικών ικανοτήτων.

Λέξεις Κλειδιά: Νοητική αναπηρία, φυσική κατάσταση, μαθητές, δημοτικό σχολείο.

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Βελλέλη Λίνα Λίντα
Μακεδονίας 25 Κομοτηνή
Email: lindavelleli@hotmail.com
Τηλ. 684772559

ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Εισαγωγή

Τα άτομα με Νοητική Αναπηρία (ΝΑ) είναι μια πολύ ετερογενής ομάδα (Maulik, Mascarenhas, Mathers, Dua & Saxena, 2011), στην οποία τα χωρίς ηλικιακό περιορισμό συμπτώματα του ατόμου ξεκινούν κατά την αναπτυξιακή περίοδο (AAIDD, 2016) με χαρακτηριστικό τη μη βέλτιστη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος (Chiurazzi, Schwartz, Gecz, & Neri, 2008). Πρόκειται για ένα σύμπλεγμα διαταραχών και συνδρόμων που χαρακτηρίζονται από χαμηλή νοημοσύνη, οι οποίες οδηγούν σε περιορισμούς στην προσαρμοστική συμπεριφορά (Salvador-Carulla et al., 2011), η οποία σχετίζεται με την αισθητηριο-κινητική ανάπτυξη, την αυτοεξυπηρέτηση και την ανάπτυξη επικοινωνίας. Τα άτομα με ΝΑ μπορεί να μην καταφέρνουν να ολοκληρώσουν την ανάπτυξή τους αν και ακολουθούν τα ίδια εξελικτικά στάδια με αυτά των παιδιών του τυπικού πληθυσμού εξαιτίας των βραδύτερων ρυθμών ανάπτυξης (Fry & Hale, 2000; Πολυχρονοπούλου, 2001).

Πλήθος ερευνητών καταδεικνύουν ότι τα άτομα με ΝΑ πέρα από τις γνωστικές ελλείψεις, εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα κινητικής ανάπτυξης (Bryl, Matuszak & Hoffmann, 2013) αλλά και φυσικής κατάστασης (Καστανιάς & Τοκμακίδης 2010). Ιδιαίτερα είναι τα προβλήματα στη στατική και δυναμική ισορροπία, στην καρδιοαναπνευστική αντοχή, στη μυϊκή αντοχή και στην ευκαμψία (Abdel, Abdel, & Rahman. 2010; Bryl, Matuszak & Hoffmann 2013; Yanardag, Arıkan, Yılmaz, & Konukman 2013), τα οποία δημιουργούν ένα φαύλο κύκλο με αρνητικές συνέπειες για την υγεία και την ποιότητα ζωής τους. Η εξάσκηση έχει σχετιστεί θετικά με τη βελτίωση της ισορροπίας, της δύναμης, της φυσικής κατάστασης αλλά και της ποιότητας ζωής (Bryl, et al., 2013). Η πληθυσμιακή αυτή ομάδα απαιτεί συγκεκριμένες εξατομικευμένες παρεμβάσεις βασισμένες στις ιδιαίτερες ατομικές ανάγκες, κινητικές και σωματικές (Bryl, et al., 2013), ώστε να επωφεληθούν από τις θετικές επιδράσεις της άσκησης.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας πρακτικής άσκησης (ΠΑ) ήταν αφενός η παρατήρηση των μαθητών Δημοτικού Σχολείου, που φοιτούν σε σχολική μονάδα ειδικής αγωγής της Βορείου Ελλάδας, κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής(ΦΑ) και ο εντοπισμός των εμποδίων για την ενεργή συμμετοχή τους και αφετέρου ο σχεδιασμός ενός παρεμβατικού προγράμματος για την προαγωγή της φυσικής τους κατάστασης.

Μέθοδος

Δείγμα

Στη σχολική μονάδα φοιτούσαν μαθητές με ΝΑ (n= 27) με διαταραχές αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ) (n= 7) και εγκεφαλική παράλυση(n= 5). Στο παρεμβατικό πρόγραμμα συμμετείχαν πέντε μαθητές με ΝΑ, (2 αγόρια και 3 κορίτσια), ηλικίας από 10 έως 12 χρόνων.

Διαδικασία

Κατά τη διάρκεια της ΠΑ καταγράφηκε ο αριθμός των μαθητών που συμμετείχαν στο μάθημα της ΦΑ, στο χώρο του γυμναστηρίου στη διάρκεια μίας εβδομάδας, όπως και ο εξοπλισμός που υπήρχε στο χώρο του γυμναστηρίου.

Η σχολική μονάδα διαθέτει αίθουσα γυμναστηρίου. Η αίθουσα βρίσκεται στο υπόγειο, είναι μεγάλη με αρκετό αθλητικό υλικό όπως μπάλες, στεφάνια, αλτήρες, λάστιχα, σχοινάκια, δοκοί ισορροπίας, στρώματα,... κ.ά.. Διαθέτει ακόμη εργοδιάδρομο, ποδήλατο, εργοποδήλατο και τραμπολίνο. Ο χώρος είναι κατάλληλα διαμορφωμένος τόσο στο δάπεδο όσο και στους τοίχους με κατάλληλο υλικό (αφρολέξ) ώστε να προστατεύονται οι μαθητές από ατυχήματα. Δυστυχώς, η πρόσβαση στο χώρο δεν είναι δυνατή για τα άτομα που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο για τις μετακινήσεις τους. Τέσσερεις μαθητές του σχολείου χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο.

Παρεμβατικό Πρόγραμμα

Το παρεμβατικό πρόγραμμα διήρκεσε έξι εβδομάδες. Διεξήχθησαν δώδεκα συνεδρίες, 30 λεπτά η κάθε μία. Στο παρεμβατικό πρόγραμμα συμμετείχαν πέντε μαθητές. Το ημερήσιο πρόγραμμα περιελάμβανε προθέρμανση (10 λεπτά στον εργοδιάδρομο και διατάσεις), κυρίως μέρος (ασκήσεις ισορροπίας, ενδυνάμωσης άκρων και κορμού, με τη χρήση αλτήρων 1 και 2 κιλού, του βάρους του σώματος), αποθεραπεία (διατάσεις των μυϊκών ομάδων της ωμικής ζώνης, των ισχίων, των άκρων). Στην προθέρμανση η ένταση στον εργοδιάδρομο αυξάνονταν προοδευτικά σε κάθε συνεδρία για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. Εκτελέστηκαν στατικές και δυναμικές διατάσεις παραμένοντας στην τελική θέση για 10 δευτερόλεπτα (1-2 φορές). Για την ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων δόθηκε έμφαση σε ασκήσεις όπως οι κάμψεις και οι εκτάσεις άνω άκρων με αλτήρες. Οι ασκήσεις με το βάρος του σώματος ήταν τα καθίσματα ή ελεύθερα ή επάνω σε καρέκλα.

Το ασκησιολόγιο ήταν σχεδιασμένο να προάγει συγκεκριμένες φυσικές ικανότητες (εξειδίκευση της άσκησης). Το πρόγραμμα είχε στόχο να αυξήσει τη λειτουργική ικανότητα των συμμετεχόντων (έλεγχος κορμού, ισορροπία, δύναμη άνω και κάτω άκρων) καθώς και την ευκαμψία (ισχίου και άνω άκρων). Οι στόχοι ήταν συγκεκριμένοι, ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι.

Αυτό που παρατηρήθηκε κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ ήταν ότι υπήρχε μεγάλη διάσπαση προσοχής. Χρειάζονταν ο δάσκαλος ΦΑ να παρακινεί συνεχώς τα άτομα για να

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

εκτελέσουν τις επαναλήψεις που ζητούσε. Χρησιμοποίησε τη μέθοδο των ανταλλάξιμων αμοιβών προκειμένου να παρακινήσει τους μαθητές. Αποτελεσματική αποδείχθηκε η χρήση του εργοδιάδρομου, γιατί η ταχύτητα ρυθμιζόνταν σύμφωνα με τις ικανότητες του κάθε μαθητή. Η συνεχής κίνηση «παρακινούσε» το μαθητή για να συνεχίσει. Η επιβράβευση από το δάσκαλο ήταν συνεχής.

Αποτελέσματα

Το σημαντικότερο πρόβλημα που καταγράφηκε στη διάρκεια της παρούσας ΠΑ ήταν το γεγονός ότι στο μάθημα της ΦΑ δεν μπορούσε να συμμετέχει μεγάλος αριθμός μαθητών καθώς αντιμετώπιζαν σοβαρά προβλήματα στη μετακίνησή τους. Άλλοι από αυτούς χρησιμοποιούσαν αναπηρικό αμαξίδιο και άλλοι βοηθητικά μέσα (π.χ. περπατούρα). Το γυμναστήριο, που βρίσκονταν στο υπόγειο ήταν ο χώρος όπου διεξάγονταν το μάθημα της φυσικής αγωγής κατά τη διάρκεια υλοποίησης της ΠΑ, που έγινε τους χειμερινούς μήνες.

Το εξατομικευμένο παρεμβατικό πρόγραμμα σχεδιάστηκε με στόχο τη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας και της ευκαμψίας των συμμετεχόντων μαθητών με ΝΑ. Κατά την εφαρμογή του το μεγάλο πρόβλημα ήταν η μεγάλη διάσπαση προσοχής των μαθητών. Αποτελεσματική διαπιστώθηκε η μέθοδος των ανταλλάξιμων αμοιβών που χρησιμοποίησε η δασκάλα ΦΑ.

Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του προγράμματος διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που μπορούσαν να βαδίζουν για περισσότερο χρόνο στον εργοδιάδρομο (αερόβια ικανότητα) ήταν αυτά που είχαν καλή ισορροπία.

Συζήτηση

Στο μάθημα της ΦΑ στις Σχολικές μονάδες ειδικής αγωγής η πολιτεία δεν έχει δείξει την απαιτούμενη προσοχή. Στο σχολικό περιβάλλον που πραγματοποιήθηκε η ΠΑ δεν έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα (κατάλληλες εγκαταστάσεις, επαρκής εξοπλισμός) για να έχουν οι μαθητές με αναπηρία ενεργή συμμετοχή στο μάθημα της ΦΑ με αποτέλεσμα να υπολείπεται σημαντικά η κινητική τους ανάπτυξη (Bryl, Matuszak & Hoffmann, 2013) και η φυσική τους κατάσταση από εκείνη των συνομηλίκων τους χωρίς αναπηρία (Καστανιάς & Τοκμακίδης 2010). Ιδιαίτερα είναι τα προβλήματα στη στατική και δυναμική ισορροπία, στην καρδιοαναπνευστική αντοχή, στη μυϊκή αντοχή και στην ευκαμψία (Abdel, Abdel, & Rahman. 2010; Bryl, Matuszak & Hoffmann 2013; Yanardag, Arıkan, Yılmaz, & Konukman 2013), τα οποία δημιουργούν ένα φαύλο κύκλο με αρνητικές συνέπειες για την υγεία και την ποιότητα ζωής τους.

Συμπεράσματα- προτάσεις

Η ενεργή συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στο μάθημα της φυσικής αγωγή εμποδίζονταν από τον χώρο που βρίσκονταν το γυμναστήριο στη συγκεκριμένη δομή. Η απουσία

ανεγκυστήρα εμπόδιζε σημαντικά τη συμμετοχή στο μάθημα των μαθητών που χρησιμοποιούσαν αναπηρικό αμαξίδιο ή περπατούρα ή είχαν ανεξάρτητη αλλά πολύ μεγάλη δυσκολία στη βάδιση. Οι μαθητές με ΝΥ που συμμετείχαν στο παρεμβατικό πρόγραμμα είχε θετική επίδραση στην ικανότητα ισορροπίας, την αερόβια ικανότητα και την ευκαμψία. Ένα εξατομικευμένο παρεμβατικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής το οποίο σχεδιάζεται έχοντας στόχους συγκεκριμένους, ρεαλιστικούς και επιτεύξιμους μπορεί να επιδράσει θετικά όσο χαμηλές και εάν είναι οι φυσικές ικανότητες των μαθητών με ΝΑ. Προϋπόθεση ωστόσο για το σχεδιασμό των ασκήσεων, των επαναλήψεων αποτελεί η ακριβής αρχική εκτίμηση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης των μαθητών .

Για τη γενίκευση των συμπερασμάτων της παρούσας ΠΑ απαιτείται να διερευνηθεί αφενός η καταλληλότητα των χώρων άσκησης των ατόμων με ΝΑ σε περισσότερες σχολικές μονάδες ειδικής αγωγής και αφετέρου η αποτελεσματικότητα των παρεμβατικών προγραμμάτων στα οποία θα συμμετέχει μεγαλύτερος αριθμός ατόμων με ΝΑ, διαφόρων ηλικιών, τα οποία θα έχουν μεγάλη χρονική διάρκεια, διαφορετική συχνότητα και διάρκεια ημερήσιας άσκησης.

Βιβλιογραφία

- American Association of Intellectual Disabilities (AAIDD), (2016). Ημερομηνία ανάκτησης 21/01/2020 <https://www.aaid.org/news-policy/news/releases/2016/02/04/aaid-announces-its-2016-fellows>
- Abdel, S., Abdel, R., & Rahman. (2010). Efficacy of Virtual Reality-Based Therapy on Balance in Children with Down Syndrome. *World Applied Sciences Journal*, 10 (3): 254-261
- American Association on Mental Retardation (2002). *Mental Retardation Definition, Classification and Systems of Supports 10th ed.* Washington DC: AAIDD.
- Bryl, W., Matuszak, K., & Hoffmann. (2013). Physical activity of children and adolescents with intellectual disabilities – a public health problem. *Hygeia Public Health*, 48(1): 1-5.
- Chiurazzi, P., Schwartz, C.E., Gecz, J. & Neri, G. (2008). XLMR genes: update 2007. *European Journal of Human Genetics*, 16(4), 422–434.
- Fry, A.F. & Hale, S. (2000). Relationships among processing speed, working memory, and fluid intelligence in children. *Biological Psychology*, 54, 1–34.
- Καστανιάς, Θ., & Τοκμακίδης, Σ. (2010). Στοιχεία παθοφυσιολογίας ατόμων με νοητική υστέρηση και η σημασία της συστηματικής άσκησης στην προαγωγή της υγείας τους. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 27 (5), 753-766.
- Maulik, P.K., Mascarenhas, M.N., Mathers, C.D., Dua, T. & Saxena, S. (2011). Prevalence of intellectual disability: a meta-analysis of population-based studies. *Research in Developmental Disabilities*, 32(2), 419-36.
- Πολυχρονοπούλου, Σ.,(2001). Παιδιά και έφηβοι με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και δυνατότητες. Νοητική υστέρηση. Ψυχολογική κοινωνιολογική και παιδαγωγική προσέγγιση τ.Β' Αθήνα, Εκδ. Ατραπός.
- Salvador-Carulla, L., Reed, G.M., Vaez-Azizi, L.M., Cooper, S.A., Martinez-Leal, R., Bertelli, M., Adnams, C., Cooray, S., Deb, S., Akoury-Dirani, L., Girimaji, S.C., Katz, G., Kwok, H., Luckasson, R., Simeonsson, R., Walsh, C., Munir, K. & Saxena, S. (2011). Intellectual developmental disorders: towards a new name, definition and framework for “mental retardation/intellectual disability” in ICD-11. *World Psychiatry*, 10(3), 175–180.
- Tassé, M., Luckasson, R., & Schalock, R. (2016). The Relation Between Intellectual Functioning and Adaptive Behavior in the Diagnosis of Intellectual Disability. *Intellectual and Developmental Disabilities*, Vol. 54, No. 6, pp. 381-390.
- Yanardag, M., Yilmaz, I., & Konukman, F. (2013). Physical Fitness Levels Of Young Adults With And Without Intellectual Disability. *Kinesiology*, 45, 2:233-240.

THE OBSTACLES HARDENING THE IMPLEMENTACION AND PARTICIPATION OF STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES IN PHYSICAL EDUCATION COURSE

L. L., Velleli, S., Batsiou

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

People with Mental Disabilities (MD) have low levels of physical condition. Incomplete participation in physical activities can lead to adverse health effects such as obesity, hypertension and cardiovascular problems. Exercise is considered necessary to improve life quality of people with MD. The purpose of this internship was to observe primary school pupils of a special education unit in Northern Greece during the Physical Education (PE) lesson, to identify obstacles impeding their active participation and to design an intervention program to promote their physical condition. The duration of this internship was eight weeks. According to the results of the observation in this school unit, the obstacles against student participation in PE lesson substantial and for many children unsurpassed. It was found that the intervention program, which had specific goals, had a positive effect as the students expressed their interest to participate in the PE lesson. Significant intervention attempts are required in such facilities to improve the active involvement of students with MD in the lesson of PE which leads to acquisition of motor and physical abilities of the participating children.

Key words: Mental disability, physical conditions, students, primary school.

Address of correspondence

Velleli Lina Linta
Address: Makedonias 25, Komotini
Tel.: +30684772559
Email: lindavelleli@hotmail.com

ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΩΣ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ**Δαρνάκας, Χ., Κούλη, Ο.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η παρουσίαση της Διεπιστημονικής Συνδιδασκαλίας σε παιδιά με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) ως μια καλή μέθοδος διδασκαλίας, στα πλαίσια της Πρακτικής Άσκησης II για το Π.Μ.Σ. «Δημιουργική και Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή». Στον φορέα που πραγματοποιήθηκε η Πρακτική Άσκηση φοιτούν 25 μαθητές ηλικίας 2,5 έως 12 ετών με ΔΑΦ. Τα προγράμματα της Διεπιστημονικής Συνδιδασκαλίας διεξάγονταν δύο φορές την εβδομάδα για 11 παιδιά ηλικίας 2,5 έως 5 ετών με ΔΑΦ, και μια φορά για 6 παιδιά ηλικίας από 9 έως 12 ετών με ΔΑΦ (υψηλής λειτουργικότητας), τα οποία είχαν διάρκεια 45 λεπτά. Το πρόγραμμα σχεδιάζονταν και εφαρμόζονταν από Καθηγητή Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, Ειδικό Παιδαγωγό και Εργοθεραπευτή. Περιείχε δραστηριότητες Ψυχοκινητικής Ανάπτυξης, οπτικοκινητικού συντονισμού, ισορροπίας, πλευρικότητας, προσανατολισμού στο χώρο και σωματογνωσίας. Από την εφαρμογή της συγκεκριμένης μεθόδου διδασκαλίας παρατηρήθηκαν τα εξής: οι μαθητές δέχονταν πολύ περισσότερα ερεθίσματα σε σχέση με ένα πρόγραμμα ατομικής παρέμβασης. Έτσι μπορούσε να επιτευχθεί η γενίκευση των γνώσεών τους, γεγονός ιδιαίτερος επιθυμητό στα παιδιά με ΔΑΦ. Το συμπέρασμα από τη συγκεκριμένη παρέμβαση ήταν ότι μέσω της συνεργατικής διεξαγωγής του προγράμματος μπορεί να προσφερθεί μια ολοκληρωμένη άποψη για την πολύπλευρη ανάπτυξη των μαθητών. Τέλος προτείνεται περαιτέρω διερεύνηση της μεθόδου, καθώς οι έρευνες για τις διεπιστημονικές ομάδες διερευνούν άλλα ζητήματα και όχι αυτό της συνδιδασκαλίας.

Λέξεις-Κλειδιά: Παιδιά, διαταραχές αυτιστικού φάσματος, πρόγραμμα παρέμβασης, διεπιστημονική συνδιδασκαλία

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Δαρνάκας Χρήστος
Νικομήδειας 14, Καισαριανή 16122, Αττική
Email: chrisdarna@outlook.com
Τηλ.: +30 6970 216 211

ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΩΣ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ

Εισαγωγή

Στο πλαίσιο του μαθήματος «Πρακτική Άσκηση II» του Π.Μ.Σ. «Δημιουργική και Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή», πραγματοποιήθηκε Πρακτική Άσκηση σε φορέα όπου φοιτούν παιδιά ηλικίας 2,5 έως 12 ετών, με Διαταραχές Ανάπτυξης και Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος. Τα προγράμματα παρέμβασης στον εν λόγω φορέα εφαρμόζονται από Καθηγητή Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (ΚΠΦΑ), Ειδικό Παιδαγωγό, Λογοθεραπευτή, Ψυχολόγο και Εργοθεραπευτή. Για το σχεδιασμό και την εφαρμογή ορισμένων εξ αυτών των προγραμμάτων υπάρχει η συνεργασία δύο ή και τριών ειδικοτήτων, με συνηθέστερη τη συνεργασία του ΚΠΦΑ με την ειδικότητα του Ειδικού Παιδαγωγού.

Τα τελευταία χρόνια η διεπιστημονικότητα φαίνεται να βρίσκεται ολοένα και περισσότερο στο προσκήνιο για τους ειδικούς που ασχολούνται με παιδιά προσχολικής ηλικίας. Σε μία πρόσφατη έρευνα της Stayton (2015), εξετάστηκαν οι αντιλήψεις των Ειδικών Παιδαγωγών σχετικά με εφαρμογές συνεκπαίδευσης και διεπιστημονικότητας στην προσχολική ηλικία. Από τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής φάνηκε πως οι Ειδικοί Παιδαγωγοί είχαν θετική στάση ως προς τις προαναφερθείσες εφαρμογές και ήταν δεκτικοί στο ενδεχόμενο να εντάξουν αυτές τις μεθόδους στο πρόγραμμα παρέμβασής τους.

Οι Dillenburger, Röttgers, Dounavi, Sparkman, Keenan, Thyer και Nikoroulos (2014) μέσω της έρευνάς τους για τη διεπιστημονικότητα έθεσαν το ερώτημα «εάν μπορεί το ένα να τα καλύψει όλα», αναφερόμενοι στη σημασία της λειτουργίας της διεπιστημονικής ομάδας ως προς την αξιολόγηση και το σχεδιασμό προγραμμάτων για άτομα με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ). Από τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας προέκυψε το συμπέρασμα πως η διεπιστημονική ομάδα χαρακτηρίζεται από μια καθορισμένη σχέση μεταξύ των επιστημόνων που αποτελείται από συνοχή, συμφωνία, διαφάνεια και λογική συνεργασία. Έτσι, επιτυγχάνεται ο σχεδιασμός κατάλληλων και αποτελεσματικών προγραμμάτων παρέμβασης για άτομα με ΔΑΦ.

Ακόμη, σε έρευνά τους για τη διεπιστημονικότητα οι Shapiro και Sayers (2003), θέλησαν να καθορίσουν το ρόλο που έχει κάθε μέλος μιας διεπιστημονικής ομάδας αναφορικά με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής για άτομα με αναπηρία. Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξαν ήταν πως κάθε μαθητής με αναπηρία χρειάζεται μια συνεργατική προσέγγιση, ώστε να καταφέρει να πετύχει τους στόχους της κινητικής του ανάπτυξης. Μια διεπιστημονική ομάδα αποτελούμενη από καθηγητή προσαρμοσμένης Φυσικής αγωγής, εργοθεραπευτή, φυσικοθεραπευτή και ειδικό

θεραπευτικής αναψυχής, πληροί όλες τις προϋποθέσεις για το σχεδιασμό ενός κατάλληλου εκπαιδευτικού πλάνου, προσαρμοσμένο στις ανάγκες του κάθε μαθητή με αναπηρία.

Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξαν και οι ερευνητές Sinai-Gavrilov, Gev, Mor-Snir και Golan (2019). Πιο συγκεκριμένα, μελετώντας τις απόψεις εκπαιδευτικών που συμμετείχαν σε διεπιστημονικές ομάδες δομών πρώιμης παρέμβασης για παιδιά με ΔΑΦ, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι μέσω της συνεργασίας πολλών ειδικοτήτων μπορούν να σχεδιαστούν αποτελεσματικά και παραγωγικά μοντέλα διεπιστημονικής παρέμβασης για παιδιά με ΔΑΦ.

Στη συνέχεια, μελετώντας συγκεκριμένα τη σχέση της Ειδικής Αγωγής με την Ειδική Φυσική Αγωγή, οι Klein και Hollingshead (2015), αναφέρουν πως οι χώροι διεξαγωγής του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι οι πιο πολυσύχναστοι για τα παιδιά με αναπηρία. Ακόμη, επισημαίνουν πως θα πρέπει να υπάρχει η κατάλληλη συνεργασία Ειδικών Παιδαγωγών και ΚΠΦΑ για την καλύτερη δυνατή διεξαγωγή του μαθήματος, καθώς μέσω αυτού οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να αποκομίσουν τα καλύτερα εφόδια για έναν δια βίου ενεργό τρόπο ζωής.

Με βάση τα παραπάνω, η εφαρμογή της διεπιστημονικής συνδιδασκαλίας ως μέθοδος διδασκαλίας, προσφέρει το πλεονέκτημα της ταυτόχρονης παροχής ερεθισμάτων και πληροφοριών στους μαθητές με ΔΑΦ, καθώς επιτυγχάνεται και η πολύπλευρη ανάπτυξή τους σε γνωστικό, κινητικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο. Από την άλλη, λόγω της έλλειψης πόρων και ανθρώπινου δυναμικού στους περισσότερους φορείς, μειονέκτημα της συγκεκριμένης μεθόδου αποτελεί το γεγονός πως για μια μικρή ομάδα μαθητών απαιτείται μεγάλος αριθμός Θεραπευτών και Εκπαιδευτικών.

Σκοπός

Σκοπός της διεπιστημονικής ομάδας του φορέα της παρούσας πρακτικής άσκησης, ήταν ο σχεδιασμός προγραμμάτων παρέμβασης για τους μαθητές με ΔΑΦ, η εφαρμογή ορισμένων εξ αυτών των προγραμμάτων με συνδιδασκαλία δύο ή και τριών ειδικοτήτων, καθώς και η παρατήρηση της εφαρμογής αυτών.

Μέθοδος

Ο φορέας που πραγματοποιήθηκε η πρακτική άσκηση βρίσκεται στην Αθήνα, είναι Κέντρο Ημέρας και έχει χαρακτήρα Ν.Π.Ι.Δ. Το καταστατικό του φορέα προβλέπει απαραίτητα μία θέση Καθηγητή Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, ωστόσο στο συγκεκριμένο φορέα απασχολούνται δύο ΚΠΦΑ. Ο αριθμός των ωφελούμενων είναι 25 παιδιά που έχουν διαγνωσθεί με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος. Τις συγκεκριμένες μέρες πρακτικής άσκησης, συμμετείχαν στις ομάδες όπου πραγματοποιήθηκε διεπιστημονική συνδιδασκαλία 11 παιδιά με ΔΑΦ ηλικίας 2,5 έως 4 ετών σε ομάδες των 2 και 3 ατόμων, και 6 παιδιά με ΔΑΦ (ήπιας μορφής και υψηλής λειτουργικότητας) ηλικίας 9 έως 12 ετών σε ομάδα των έξι ατόμων.

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

Χώρος - Εξοπλισμός

Ο χώρος διεξαγωγής των προγραμμάτων ήταν η αίθουσα Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής διαμορφωμένη με όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό (εργοδιάδρομο, στρώματα, μπάλες ψυχοκινητικής, στεφάνια, ράβδους κώνους, εμπόδια, στόχους, τραμπολίνο, διαδρομές-τουβλάκια βάδισης, μπάλα ισορροπίας Bosu, τροχοσανίδες, σχοινάκια, λάστιχα). Επιπρόσθετα χρησιμοποιήθηκε υλικό από τους Ειδικούς Παιδαγωγούς και τον Εργοθεραπευτή για δραστηριότητες δομημένης διδασκαλίας Τ.Ε.Α.Σ.Α. (καρτέλες, κουτιά), μαυροπίνακας, σφουγγάρια και λεκάνες με νερό, αντικείμενα για εξάσκηση λεπτής κινητικότητας (π.χ. ενσφηνώματα), καθώς και διάφορες κατασκευές των ίδιων των παιδιών (κυρίως στο τμήμα των μεγαλύτερων ηλικιακά παιδιών) όπως π.χ. κομμένα χαρτόνια σε σχήμα παλάμης και πατούσας.

Πρόγραμμα παρέμβασης

Το πρόγραμμα διεπιστημονικής συνδιδασκαλίας για τα 11 παιδιά από 2,5 έως 4 ετών διεξαγόταν δύο φορές την εβδομάδα και είχε διάρκεια 45 λεπτά. Ο σχεδιασμός του προγράμματος και η εφαρμογή του γίνονταν από τον ΚΠΦΑ, τον Εργοθεραπευτή και την Ειδική Παιδαγωγό. Ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών, το κάθε μέλος της διεπιστημονικής ομάδας πρότεινε από δύο σταθμούς-δραστηριότητες που είχαν κοινό στόχο. Οι μαθητές εξασκήθηκαν σε δραστηριότητες οπτικοκινητικού συντονισμού, ισορροπίας, πλευρικότητας, προσανατολισμού στο χώρο και σωματογνωσίας.

Για παράδειγμα σε ένα πρόγραμμα που ως στόχο είχε τον οπτικοκινητικό συντονισμό οι δραστηριότητες-σταθμοί οργανώθηκαν ως εξής: οι μαθητές με τη βοήθεια του εργοθεραπευτή έπαιρναν ένα μανταλάκι και έπιαναν το αντίστοιχο χρώμα χαρτονιού που βρίσκεται στο τραπεζάκι. Ο ΚΠΦΑ είχε δημιουργήσει 3 διαδρομές με πλαστικά τουβλάκια και στεφάνια ίδιου χρώματος με τα μανταλάκια και τα χαρτόνια (π.χ. κόκκινη, μπλε και πράσινη διαδρομή). Οι μαθητές κρατώντας το μανταλάκι περνούσαν από την ίδια χρωματική διαδρομή προσπερνούσαν τα εμπόδια. Στο τέλος της διαδρομής η Ειδική Παιδαγωγός είχε κουτιά πάνω σε τραπέζι, πάλι των αντίστοιχων χρωμάτων όπου οι μαθητές έπρεπε να ανοίξουν το μανταλάκι ώστε να πέσουν τα χαρτόνια στο σωστό χρωματικό κουτί. Έπειτα από μερικές επαναλήψεις μπορούσε να αλλάξει το αντικείμενο μεταφοράς (π.χ. μπαλάκι, μπαλόκι), να προσθέσει ή να αφαιρέσει εμπόδια στη διαδρομή. Έπειτα από κάθε ολοκληρωμένη προσπάθεια δίνονταν στους μαθητές αντικείμενα ενισχυτές (π.χ. τραμπολίνο, φούσκες από σαπουνόνερο) ή ενισχυτές-ενέργειες όπως μουσική, προβολή βίντεο ή κάποιο παιχνίδι (μουσικές καρέκλες). Οι ενισχυτές χρησιμοποιούνταν και ως παρακίνηση σε περίπτωση που κάποιος μαθητής είχε ένταση ή άρνηση να συμμετέχει, γεγονός πολύ σύνηθες σε άτομα με ΔΑΦ. Το πρόγραμμα στο τέλος περιλάμβανε χαλαρή μουσική και ελεύθερη κίνηση των παιδιών στον χώρο.

Για τα 6 παιδιά, ηλικίας 9 έως 12 ετών, το πρόγραμμα διεξαγόταν μία φορά την εβδομάδα και είχε διάρκεια 45 λεπτά. Το πρόγραμμα περιείχε δραστηριότητες Ψυχοκινητικής Ανάπτυξης, ενώ πραγματοποιούνταν από τον ΚΠΦΑ και την Ειδική Παιδαγωγό. Πριν την έναρξη του προγράμματος οι μαθητές κάθονταν σε κύκλο γύρω από ένα στρώμα και κρατώντας μία μπάλα μοιράζονταν μία εμπειρία από την προηγούμενη ημέρα της διεξαγωγής του προγράμματος. Στη συνέχεια έδιναν την μπάλα στον επόμενο ώστε να κάνει το ίδιο. Στο κυρίως μέρος του προγράμματος οι μαθητές εξασκούνταν σε σταθμούς- δραστηριότητες, όπου για κάθε σταθμό είχαν δημιουργηθεί καρτέλες με περιγραφή της δραστηριότητας. Για παράδειγμα σε ένα πρόγραμμα που ως στόχο είχε τη σωματογνωσία και τον προσανατολισμό στο χώρο οι δραστηριότητες οργανώνονταν ως εξής:

- Σταθμός 1: Μεταφορά με τετραποδική στήριξη ανάμεσα από εμπόδια (κώνους, στεφάνια, ράβδους, σχοινάκια).
- Σταθμός 2: Σε ένα ζωγραφισμένο τετράγωνο τύπου σκακιέρα στο έδαφος, τοποθετούνταν επάνω σε κάποια τετράγωνα διάφορα αντικείμενα (μπάλες, κώνοι, σχοινάκια κ.α.). Με περιγραφή του ΚΠΦΑ οδηγούνταν οι μαθητές/τριες (ένας/μία κάθε φορά) στο τέλος του τετραγώνου (π.χ. θέλω να σταθείς «αριστερά» από την κόκκινη μπάλα, «τώρα πήγαινε δύο κουτάκια δεξιά από τον μπλε κώνο»).
- Σταθμός 3: Σε μαυροπίνακα οι μαθητές έπρεπε να ζωγραφίσουν με κιμωλία έναν άνθρωπο και να γράψουν τα σημεία του σώματος που θα τους κύκλωνε η Ειδική Παιδαγωγός.
- Σταθμός 4: Όλοι οι μαθητές σε συνεργασία έπρεπε να φτιάξουν έναν άνθρωπο χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε υλικό μέσα από την αίθουσα.

Στο τέλος του προγράμματος οι μαθητές μάζευαν όλοι μαζί το υλικό και κάθονταν όπως και στην έναρξη του προγράμματος γύρω από το στρώμα. Εκεί χαλάρωναν και συζητούσαν σχετικά με το πρόγραμμα, αναφέροντας ιδέες για τη διεξαγωγή του επόμενου προγράμματος.

Συζήτηση

Αναφορικά με τη βιβλιογραφία που υπάρχει σχετικά με τη διεπιστημονικότητα και την παρέμβαση σε παιδιά με ΔΑΦ, αξίζει να αναφερθεί πως η πλειονότητα των θεμάτων σχετίζεται με τις αξιολογήσεις και το σχεδιασμό προγραμμάτων των διεπιστημονικών ομάδων (Sharigo & Sayers, 2003). Ωστόσο, δε φαίνεται να υπάρχουν ιδιαίτερες έρευνες που μελετούν την πιθανότητα όλη αυτή η συνεργασία μεταξύ των ειδικοτήτων στη διαδικασία του σχεδιασμού, να συνυπάρξει και σε ένα κοινό πρόγραμμα παρέμβασης.

Επιπλέον, αξίζει να αναφερθεί πως στη διεπιστημονική ομάδα συμμετείχαν και οι ειδικοί του Ψυχολόγου και του Λογοθεραπευτή, χωρίς όμως τη φυσική τους παρουσία στα προγράμματα συνδιδασκαλίας που προαναφέρθηκαν. Ωστόσο ο ρόλος τους θα ήταν σημαντικός

προκειμένου να ενισχυθεί η πολύπλευρη ανάπτυξη των μαθητών με ΔΑΦ, σε τομείς όπως η επικοινωνία (λεκτική ή εναλλακτικές μορφές), η γλωσσική ανάπτυξη, η συναισθηματική διαχείριση και η κοινωνικοποίηση.

Συμπεράσματα-Προτάσεις

Στα προγράμματα διεπιστημονικής συνδιδασκαλίας, παρατηρήθηκε πως οι μαθητές κατά τη διάρκεια διεξαγωγής τους δέχονταν πολύ περισσότερα και διαφορετικά ερεθίσματα, σε σχέση με ένα ατομικό πρόγραμμα μίας ειδικότητας. Το γεγονός αυτό οδηγεί πιο εύκολα τους μαθητές στη γενίκευση των γνώσεων που κατακτούν, κάτι που είναι ιδιαίτερα επιθυμητό στα παιδιά με ΔΑΦ. Επιπλέον, με την ταυτόχρονη παρουσία πολλών ειδικοτήτων στο πρόγραμμα παρέμβασης, ήταν πιο εύκολο να ελεγχθούν οι μαθητές που συμμετείχαν, καθώς και να παρατηρηθούν διάφοροι τομείς που αφορούν την κάθε ειδικότητα ξεχωριστά.

Καταλήγοντας και με βάση τα παραπάνω, προτείνεται η διεπιστημονική συνδιδασκαλία ως μια καλή μέθοδος παρέμβασης σε παιδιά με ΔΑΦ, διότι δίνεται η δυνατότητα στους ειδικούς της διεπιστημονικής ομάδας μέσω της συνεργατικής διεξαγωγής του προγράμματος, να έχουν μια πιο ολοκληρωμένη άποψη για την πολύπλευρη ανάπτυξη των μαθητών. Επίσης η συμμετοχή των ειδικοτήτων του Ψυχολόγου και του Λογοθεραπευτή στο πρόγραμμα θα ήταν μια καλή πρόταση για περαιτέρω ενίσχυση της ανάπτυξης των μαθητών. Τέλος, η συγκεκριμένη μέθοδος διδασκαλίας χρήζει περαιτέρω διερεύνησης, καθώς όπως προαναφέρθηκε παραπάνω, οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί αφορούν κυρίως την αξιολόγηση και το σχεδιασμό προγραμμάτων των διεπιστημονικών ομάδων που ασχολούνται με παιδιά με ΔΑΦ.

Βιβλιογραφία

- Dillenburger, K., Röttgers, H. R., Dounavi, K., Sparkman, C., Keenan, M., Thyer, B., & Nikopoulos, C. (2014). Multidisciplinary teamwork in autism: Can one size fit all?. *The Educational and Developmental Psychologist, 31*(2), 97-112.
- Klein, E., & Hollingshead, A. (2015). Collaboration between special and physical education: The benefits of a healthy lifestyle for all students. *Teaching Exceptional Children, 47*(3), 163-171.
- Shapiro, D. R., & Sayers, L. K. (2003). Who does what on the interdisciplinary team: Regarding physical education for students with disabilities? *Teaching Exceptional Children, 35*(6), 32-38.
- Sinai-Gavrilov, Y., Gev, T., Mor-Snir, I., & Golan, O. (2019). Seeking Team Collaboration, Dialogue and Support: The Perceptions of Multidisciplinary Staff-Members Working in ASD Preschools. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 49*(11), 4634-4645.
- Stayton, V. D. (2015). Preparation of early childhood special educators for inclusive and interdisciplinary settings. *Infants & Young Children, 28*(2), 113-122.

INTERDISCIPLINARY CO-TEACHING AS A GOOD TEACHING METHOD FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

C., Darnakas, O. Kouli.

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

The purpose of the present study was to present Interdisciplinary Co-Teaching for Children with Autistic Spectrum Disorders (ASD) as a good teaching method, in the framework of Internship II for the MSc "Creative and Adapted Physical Education". The institution has 25 students with ASD, aged 2.5 to 12 years. The Interdisciplinary Co-Teaching Programs were conducted twice a week for 11 children aged 2.5 to 5 years with ASD, and once a week for 6 children aged 9 to 12 years with ASD (with high functionality level) lasting 45 minutes. The program was designed and implemented by an Adapted Physical Education Teacher, a Special Education Teacher and an Occupational Therapist. The program included activities of Psychomotor Development, visual-motor coordination, balance, laterality, orientation and body- knowledge. The application of this particular teaching method observed the following: the students received more stimuli than an individual intervention program. This fact would enable them to generalize their knowledge, something that is particularly desirable for children with ASD. The conclusion was that through a collaborative approach to the intervention program could provide an integrated view of student's multilateral development. Finally, further investigation of the method is suggested because researches about interdisciplinary teams refer on other issues, not including co-teaching.

Key words: Children, autism spectrum disorders, intervention program, interdisciplinary co-teaching

Address of correspondence

Darnakas Christos
Address: Nikomidias 14, Kessariani 16122, Attiki
Tel.: +30 6970 216 211
Email: chrisdarna@outlook.com

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΟΛΟΗΜΕΡΟΥ
ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΥΦΛΩΝ**

Δημητρίου, Κ., Καμπάς, Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100
Κομοτηνή

Περίληψη

Η απώλεια όρασης σχετίζεται συχνά με διάφορους βαθμούς ψυχολογικής πίεσης και έχει επιπτώσεις στη φυσική κατάσταση και την υγεία. Ακόμα η ανάγκη των μαθητών με προβλήματα όρασης για ψυχαγωγία ώστε να μην αισθάνονται απομονωμένοι από τους συμμαθητές τους ωθεί τους διδάσκοντες να βρουν τρόπους ώστε να ικανοποιηθεί η ανάγκη αυτή για κοινωνικοποίηση και να εξαλειφθούν όσο γίνεται τα προβλήματα τόσο ψυχολογικής όσο και σωματικής φύσεως. Σε συνεργασία με την διεύθυνση της δομής ατόμων με προβλήματα όρασης στην περιοχή της Κεντρικής Ελλάδας εφαρμόστηκε πρόγραμμα εκμάθησης παραδοσιακών χορών από την Ήπειρο και την Θράκη. Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων παρατηρήθηκαν οι επιδράσεις του προγράμματος στην αυτοπεποίθηση, την κοινωνική αλληλεπίδραση, την ψυχολογική και την φυσική κατάσταση 27 μαθητών (15 αγόρια και 12 κορίτσια). Από την ανατροφοδότηση που είχαμε ως διδάσκοντες από τους γονείς ήταν ότι το πρόγραμμα άρεσε στους μαθητές γιατί το περιέγραφαν με πολύ χαρά μαζί τους. Συζητούσαν μαζί τους για τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των χορών που προέρχονταν από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας. Οι χοροί εκφράζουν σε σημαντικό βαθμό την ιδιοσυγκρασία των κατοίκων των περιοχών αυτών. Από την πρακτική αυτή διαπιστώθηκε ότι ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής εκτός από τη διδασκαλία των βημάτων των χορών θα πρέπει να ενημερώνει τους μαθητές και για τα χαρακτηριστικά των ατόμων, του χώρου, της ιστορίας του τόπου από τον οποίο προέρχονται αυτοί (διαθεματική διδασκαλία).

Λέξεις-Κλειδιά: Φυσική κατάσταση, κοινωνικοποίηση, προσαρμοσμένη φυσική αγωγή

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Δημητρίου Κωνσταντίνος
Ηφαιστίωνος 2, 15773, Αθήνα
Email: konsdimi10@phyed.duth.gr
Τηλ.: 6946466988

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΟΛΟΗΜΕΡΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΥΦΛΩΝ

Εισαγωγή

Η απώλεια όρασης σχετίζεται συχνά με διάφορους βαθμούς ψυχολογικής επιβάρυνσης (Leo, et al., 1999; Fox, 2012). Μάλιστα τα επίπεδα της κατάθλιψης των ανθρώπων με τύφλωση και προβλήματα όρασης φαίνεται να σχετίζονται με τις επιπτώσεις της αναπηρίας τους στις ικανότητες προσαρμογής, την κοινωνική απομόνωση και την ανεξάρτητη λειτουργία ως άτομα και όχι τη σοβαρότητα της απώλειας όρασης (Stone, et al., 2012; CDC, 2012, 2010; Lighthouse International, 2015). Επίσης επισημαίνεται η ανάγκη των μαθητών με προβλήματα όρασης για ψυχαγωγία ώστε να μην αισθάνονται απομονωμένοι από τους συμμαθητές τους. Οι μαθητές αυτοί πρέπει να αποκτήσουν οικειότητα με διάφορες κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Σε αυτό το πλαίσιο είναι απαραίτητο, ο μαθητής με προβλήματα όρασης να αντιλαμβάνεται τους τρόπους ψυχαγωγίας της εποχής του και να μπορεί να συμμετέχει ανάλογα, π.χ. εκμάθηση σύγχρονων χορών (Κατσούλης & Χαλικιά, 2007). Από την άλλη πλευρά έχει αποδειχθεί ότι ο περιορισμός της κινητικότητας που οφείλεται στα προβλήματα όρασης έχει επιπτώσεις στη φυσική κατάσταση και την υγεία των μαθητών. Η μελέτη των Lauren και συνεργατών (2010) ανέλυσε τα ποσοστά επιτυχίας σε πέντε τομείς φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία στο «τεστ φυσικής κατάστασης Brockport» για νέους ηλικίας 10-17 ετών με προβλήματα όρασης. Διαπίστωσε ότι είχαν χαμηλά ποσοστά όσον αφορά την αντοχή του ανώτερου μέρους του σώματος, την καρδιαγγειακή αντοχή και τη σύσταση του σώματος. Επιπλέον η δομημένη και αλληλεπιδραστική φυσική δραστηριότητα ενισχύει την σωματική υγεία, τις κινητικές ικανότητες, τη δημιουργική σκέψη και τη συναισθηματική και συμπεριφορική εξέλιξη των παιδιών με προβλήματα όρασης (Barati et al., 2014; Reber & Sherrill, 1981). Ο Takahashi (2015) βρήκε ότι τα θεραπευτικά προγράμματα χορού και κίνησης έχουν ικανοποιητικά αποτελέσματα σε παιδιά και είναι χρήσιμα για τη βελτίωση των θετικών συναισθημάτων, της ποικιλίας των κινήσεων που χρησιμοποιούνται και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Δυστυχώς τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα άτομα με απώλεια όρασης τα αποτρέπουν από ουσιαστική συμμετοχή στην εκπαίδευση και την εξάσκηση στο χορό. Βέβαια η παραδοσιακή διδασκαλία χορού βασίζεται στην οπτική προσοχή και την μοντελοποίηση, ωστόσο τα στοιχεία δείχνουν ότι ο χορός μπορεί να διδαχθεί με επιτυχία στους μαθητές με τύφλωση, ενσωματώνοντας τις προφορικές και απτικές μεθόδους διδασκαλίας (Seham & Yeo, 2015).

Για τους παραπάνω λόγους σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν αφενός η εφαρμογή προγράμματος εκμάθησης παραδοσιακών χορών από την Ήπειρο και την Θράκη στους μαθητές με προβλήματα όρασης και αφετέρου η διερεύνηση εάν ο παραδοσιακός χορός μπορεί να

χρησιμοποιηθεί ως αντικείμενο διδασκαλίας σε άτομα με και χωρίς προβλήματα όρασης, με στόχο την επίδραση του προγράμματος στην αυτοπεποίθηση, την κοινωνική αλληλεπίδραση, την ψυχολογική και την φυσική κατάσταση των μαθητών.

Μέθοδος

Ο αριθμός των μαθητών με προβλήματα όρασης που παρακολούθησε το πρόγραμμα εκμάθησης παραδοσιακών χορών ήταν $n=27$ (15 αγόρια και 12 κορίτσια) με ηλικιακό εύρος 10 – 14 ετών. Το πρόγραμμα διήρκεσε τρεις μήνες και περιλάμβανε ομαδικά μαθήματα διάρκειας 1 ώρας, με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα. Τον τελευταίο μήνα συμπεριλήφθηκαν στα μαθήματα και εθελοντές νέοι χωρίς προβλήματα όρασης. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε στο γυμναστήριο του σχολείου, πρωινές ώρες ενσωματώνοντας προφορικές και απτικές μεθόδους διδασκαλίας μετά από ενδελεχή μελέτη της βιβλιογραφίας. Η διδασκαλία των βημάτων συνοδεύονταν από τη διδασκαλία στοιχείων από την τοποθεσία και τη μορφολογία των περιοχών, την παράδοση, την ενδυμασία των κατοίκων καθώς και την ιδιοσυγκρασία τους με στόχο αφενός τη βελτίωση της κινητικής ικανότητας και αφετέρου την απόκτηση γνώσεων. Ο έλεγχος της επίδραση των μαθημάτων χορού στους μαθητές πραγματοποιήθηκε από δομημένες και ελεύθερες συζητήσεις με τους γονείς των μαθητών πριν, κατά την διάρκεια και μετά την αποπεράτωση του προγράμματος που κινούταν γύρω από τους άξονες ενδιαφέροντος που αφορούσαν την βελτίωση ή μη της κοινωνικής, ψυχολογικής και φυσικής κατάστασης των παιδιών, ως αποτέλεσμα της εφαρμογής του προγράμματος.

Αποτελέσματα

Οι γονείς παρότι στις συζητήσεις πριν την εκτέλεση του προγράμματος ήταν επιφυλακτικοί για το αν τα παιδιά θα κατάφερναν να το παρακολουθήσουν και εξέφρασαν την ανησυχία τους για τις ψυχολογικές επιπτώσεις πιθανής αποτυχίας του στα παιδιά τους, παρουσίασαν σημαντική μεταστροφή της άποψής τους ήδη από τον πρώτο μήνα εφαρμογής. Μετά την πάροδο ικανού χρόνου ανέφεραν ότι το πρόγραμμα βοήθησε τα παιδιά τους να βελτιώσουν την ευρωστία, τον συντονισμό και την ισορροπία τους. Με αυξημένη φυσική δραστηριότητα και ελευθερία κινήσεων, ορισμένοι μαθητές έχαναν βάρος και εμπιστεύονταν περισσότερο το σώμα τους. Ο χορός λειτούργησε επιπλέον ως μέσο επικοινωνίας και ανθρώπινης διασύνδεσης και φαίνεται ότι αύξησε σημαντικά τις διαπροσωπικές δεξιότητες. Οι περισσότεροι από τους γονείς ανέφεραν ότι τα παιδιά τους έγιναν πιο σίγουρα για τον εαυτό τους, τόσο όσον αφορά τα κίνητρα προσέγγισης του άλλου, όσο και εκφραστικά. Καταγράφηκε βελτίωση της αυτοεκτίμησης, γεγονός που επεκτάθηκε και σε άλλους τομείς της ζωής τους, στο σχολείο, στις φιλίες και στις εξωσχολικές δραστηριότητες. Οι μαθητές απολάμβαναν τον χορό και ήταν πιο πρόθυμοι να δοκιμάσουν άλλες φυσικές δραστηριότητες όπως τα αθλήματα. Όταν μάλιστα συμπεριλήφθηκαν στα μαθήματα και συμμετέχοντες χωρίς προβλήματα όρασης

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

παρουσιάστηκαν σημαντικά θετικά ψυχολογικά και ψυχοκοινωνικά αποτελέσματα. Οι γονείς ανέφεραν οφέλη στην κοινωνική αλληλεπίδραση τόσο μέσα όσο και έξω από το γυμναστήριο όπου γινόντουσαν τα μαθήματα χορού, περιγράφοντας ότι τα παιδιά έγιναν πιο εξωστρεφή, κοινωνικά και συνεργατικά. Μέσα από το προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τις δυνατότητές τους χορευτικό πρόγραμμα, οι συμμετέχοντες μαθητές με προβλήματα όρασης ανέπτυξαν ένα λεξιλόγιο για να κατανοήσουν, να ενσωματώσουν και να εκτελέσουν πιο περίπλοκες χορογραφίες. Αυτό το λεξιλόγιο πιθανόν να τους επιτρέψει να βασιστούν στις δεξιότητες χορού που έμαθαν και να συνεχίσουν να χορεύουν με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και την κινητική τους επάρκεια.

Συζήτηση

Τα ευρήματα της παρούσα έρευνας είναι σύμφωνα με τα ευρήματα και άλλων ερευνητών παγκοσμίως όπως αυτήν του Takashaki (2015), ο οποίος σε παρόμοια παρέμβαση σε παιδιά στο Νεπάλ παρατήρησε βελτίωση στην κίνηση, στην διάθεση και στην κοινωνική αλληλεπίδρασή τους μετά την παρέμβαση. Βέβαια, οι ερευνητές συμφωνούν και στην ανάγκη περαιτέρω μελέτης προκειμένου με συστηματοποιημένη μεθοδολογία να ελεγχθεί η επίδραση παρόμοιων παρεμβάσεων για να εξαχθούν τα πλέον αξιόπιστα αποτελέσματα (Seham & Yeo, 2015; Takashaki, 2015).

Συμπεράσματα

Σύμφωνα με τους γονείς των συμμετεχόντων μαθητών, τα παιδιά έδειξαν αξιοπρόσεκτη βελτίωση: στην αυτοπεποίθηση, την κοινωνική αλληλεπίδραση, την ψυχολογική κατάσταση και την φυσική κατάσταση.

Βιβλιογραφία

- Barati, A. A., I. Yousefi, S. Faramarzi, S. A. Barati, S. Ghaini, & N. Behpour (2014). Comparative study of the effects of mental, physical and combined exercises on the reactions of students with visual impairments. *Asian Journal of Medical and Pharmaceutical Research* 4(1):62–67.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2012). *Improving the nation's vision health: a coordinated public health approach*. Retrieved from The Center for Disease Control and Prevention. Retrieved from cdc.gov/vision_health/pdf/improving_nations_vision_health.pdf (February, 2015).
- Fox, S. (2012). *Visual impairment: Understanding the psychosocial impact*. Medscape Medical News. Retrieved from medscape.com/view_article/773451 (Nov, 2014).
- Κατσούλης Φ., & Χαλικιά Ι. (2007). *Διαναπηρικός οδηγός επιμόρφωσης – κατηγορία αναπηρίας: τύφλωση «Εισαγωγή στην εκπαίδευση των μαθητών με μερική ή ολική απώλεια όρασης»*, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Τμήμα Ψυχολογίας.
- Leo, D., Hickey, P., Meneghel, G., & Cantor, C. (1999). Blindness, fear of sight loss, and suicide. *Psychosomatics*, 40(4), 339-344.
- Lauren J. Lieberman, Heidi Byrne, Craig O. Mattern, Celia A. Watt, & Margarita Fernandez-Vivo, (2010). Health-Related Fitness of Youths with Visual Impairments *Journal of Visual Impairment & Blindness* DOI: 10.1177/0145482X1010400605.
- Lighthouse International (2015). *Depression, vision loss and vision rehabilitation*. Retrieved from lighthouse.org/services-and-assistance/social-services/depression-vision-loss-and-vision-rehabilitation/
- Reber, R., & C. Sherrill (1981). Creative thinking and dance/movement skills of hearing-impaired youth: An experimental study. *American Annals of the Deaf*, 126(9):1004–09. doi:10.1353/aad.2012.1294.

-
- Seham Jenny PhD & Yeo Anna J. BA (2015). Extending Our Vision: Access to Inclusive Dance Education for People with Visual Impairment, *Journal of Dance Education*, 15,3, 91-99, DOI: 10.1080/15290824.2015.1059940
- Stone, T., Santo, J., & Wittich, W. (2012). Mediating and moderating effects on the association between vision loss and depression among older adults. *Insight: Research and Practice in Visual Impairment and Blindness*, 5(1), 30-37.
- Takahashi, Hideki, (2015). "*Dance/Movement Therapy with Blind and Visually Impaired Children in Nepal*" Dance/Movement Therapy Theses. Sarah Lawrence College, USA.

TRADITIONAL DANCES PROGRAM FOR PUPILS OF AN ALL DAY SPECIAL SCHOOL FOR THE BLIND

K. Dimitriou, A. Kampas

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

Loss of vision has been associated with various types of psychological stress, reduction in physical fitness and generally in the patient's health. Specifically, concerning students with visual impairments, the lack of entertainment and difficulties in socialization were one of the most significant unmet needs. The above unmet needs were our motivation in order to implement a program in cooperation with a Center for the Education and the Rehabilitation of the Blind, to evaluate whether the initiation of dancing classes would have positive effects on students' confidence, social interactions, and physical condition. Our sample was 27 students, aged 10-14 years old. The assessment of the results of the intervention was implemented through structured discussions with students' parents. It was found that our intervention was associated with significant improvements both in children's confidence, psychological and physical condition. However, further research with specialized measuring instruments is needed to support the evidence of our study.

Key words: Fitness, socialization, adapted physical education

Address of correspondence

Dimitriou Konstantinos
Address: Ifestionos 2, 15773, Athens
Tel.: 6946466988
Email: konsdimi10@phyed.duth.gr

**Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΣΕ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Διαμάντης, Α., Κουρτέσης, Θ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100
Κομοτηνή

Περίληψη

Στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια, γίνεται μια μεγάλη προσπάθεια ενίσχυσης της Ειδικής Αγωγής με περισσότερους εξειδικευμένους εκπαιδευτικούς, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό και Ειδικό Βοηθητικό Προσωπικό. Παράλληλα ιδρύονται όλο και περισσότερες δομές Ειδικής Αγωγής. Σκοπός της συγκεκριμένης «καλής πρακτικής» είναι να παρουσιάσει συνοπτικά την εξαιρετική και συντονισμένη συνεργασία μεταξύ Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής και Φυσικοθεραπευτών, σε ένα Ολοήμερο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο στην πόλη της Θεσσαλονίκης. Μέσα από διεπιστημονικές συναντήσεις οι Φυσικοθεραπευτές και οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής αντάλλασαν ευρήματα και απόψεις που αφορούσαν τους μαθητές και δομούσαν τις διδασκαλίες και τις παρεμβάσεις με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να διεξάγονται με το μεγαλύτερο όφελος για τους μαθητές. Οι Φυσικοθεραπευτές για τις αξιολογήσεις τους χρησιμοποίησαν την κλίμακα εκτίμησης της αδρής κινητικής λειτουργίας Gross Motor Function Measure (GMFM-66 & GMFM 88; Russell, Rosenbaum, Wright, & Avery, 2014) και οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής τη Λίστα Παρατήρησης Movement Assessment Battery for Children Checklist (MABCC; Sugden & Sugden, 1991). Παρόλο που υπάρχει πολύς δρόμος ακόμα να διανυθεί στην χώρα της Ειδικής Αγωγής, η σημασία και η συμβολή της διεπιστημονικότητας στην καλή και αποτελεσματική λειτουργία των δομών Ειδικής Αγωγής πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα.

Λέξεις-Κλειδιά: Ειδική αγωγή, φυσική αγωγή, φυσικοθεραπεία, διεπιστημονικότητα

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Διαμαντής Απόστολος
Κανάρη 109,54453, Θεσσαλονίκη
Email: dapostphys@gmail.com
Τηλ.: +30 6956183575

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΣΕ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια στο χώρο της Ειδικής Αγωγής (Δομές, Σ.Μ.Ε.Α. κ.α.), η στελέχωση με Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό (Ε.Ε.Π.) ανέδειξε τη σημασία της διεπιστημονικότητας και βοήθησε στην βελτίωση της εικόνας της Ειδικής Αγωγής στη χώρα. Ειδικότερα στο κομμάτι της προαγωγής της υγείας, παρέμβασης/θεραπείας και φυσικής δραστηριότητας, οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής αλλά και οι Φυσικοθεραπευτές έχουν βοηθήσει σημαντικά με τα αποτελέσματα της δουλειάς τους να είναι εμφανή.

Σκοπός

Σκοπός της συγκεκριμένης «καλής πρακτικής», ήταν στα πλαίσια των καλών πρακτικών σε Δομές Ειδικής Αγωγής να αναδείξει την σημασία αλλά και την αποτελεσματικότητα της καλής συνεργασίας των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής και των Φυσικοθεραπευτών για την προαγωγή της υγείας, την παρέμβαση/θεραπεία, αλλά και την φυσική δραστηριότητα μαθητών/τριών με αναπηρίες που φοιτούν σε Σχολικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Στην συγκεκριμένη Σχολική Δομή, υπηρετούν δύο Φυσικοθεραπευτές και δύο Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής, οι οποίοι/ες είναι διορισμένοι/ες και οι τέσσερις με εμπειρία στον χώρο της Ειδικής Αγωγής άνω των 20 ετών. Στο συγκεκριμένο Ολοήμερο Ειδικό Δημοτικό Θεσσαλονίκης ο ένας Φυσικοθεραπευτής και η μία Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής βρίσκονται για περισσότερα από 10 έτη, ο δεύτερος Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής βρίσκεται πέντε έτη στη Δομή και ο δεύτερος Φυσικοθεραπευτής βρίσκεται στη Δομή ένα έτος. Επικουρικά των τεσσάρων διορισμένων επιστημόνων υγείας, υπήρχαν δύο φοιτητές (ένας από Τμήμα Φυσικοθεραπείας και ένας από Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & αθλητισμού) οι οποίοι εκπονούσαν την Πρακτική Άσκηση του Προγράμματος τους, Οι μαθητές/τριες στο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο ήταν 35, όλοι/ες με Νοητική Υστέρηση, τρεις εκ των οποίων με Αυτισμό, 26 με Εγκεφαλική Παράλυση και ένας με σύνδρομο Down.

Όργανα αξιολόγησης

Gross Motor Function Measure (GMFM-66 & GMFM 88; Russell, Rosenbaum, Wright, & Avery, 2014). Η συγκεκριμένη κλίμακα εκτίμησης της αδρής κινητικής είναι μία κλινική μέτρηση σχεδιασμένη να αξιολογεί τις αλλαγές της αδρής κινητικής λειτουργίας σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση. Υπάρχουν δύο εκδοχές, η πρωτότυπη με 88 δεξιότητες (GMFM-88) και η πιο

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

πρόσφατη με 66 δεξιότητες (GMFM-66). Τα αντικείμενα στο GMFM-88 μετρούν ένα φάσμα από δραστηριότητες από την ύπτια θέση, το ρολάρισμα, μέχρι και το περπάτημα, το τρέξιμο και τις ικανότητες αναπήδησης. Το GMFM απαιτεί από το παιδί να επιδείξει ποικίλες κινητικές ικανότητες σαν μια περιγραφή της διαχείρισης και του σκορ καθοδήγησης του GMFM. Καθώς η μέτρηση έχει σχεδιαστεί για παιδιά με εγκεφαλική παράλυση, υπάρχουν στοιχεία ότι η εκδοχή του GMFM-88 μέτρησης, είναι έγκυρη για χρήση σε παιδιά με σύνδρομο Down.

Λίστα Παρατήρησης Movement Assessment Battery for Children Checklist (MABCC; Sugden & Sugden, 1991). Η λίστα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να χρησιμοποιείται από εκπαιδευτικούς, άλλους επαγγελματίες και γονείς, για μια πρώτη προσέγγιση στην κινητική αξιολόγηση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους, παρέχοντας είτε μία γρήγορη ματιά που να δίνει περιληπτικά και σε μερικά λεπτά τις δυνατότητες του παιδιού, είτε μια μακρόχρονη συλλογή πληροφοριών (από παρατήρηση μιας εβδομάδας για παράδειγμα). Η λίστα MABCC αποτελείται από τέσσερις Τομείς που αφορούν αλληλεπιδράσεις μεταξύ του παιδιού και του φυσικού του/της περιβάλλοντος, οι οποίες σταδιακά γίνονται πολυπλοκότερες. Στον Τομέα 1 το παιδί είναι στατικό και το περιβάλλον σταθερό στον Τομέα 2 το παιδί κινείται και το περιβάλλον είναι σταθερό, στον Τομέα 3 το παιδί είναι στατικό και το περιβάλλον αλλάζει και στον Τομέα 4 το παιδί κινείται και το περιβάλλον αλλάζει.

Διαδικασία

Πριν την εφαρμογή οποιουδήποτε προγράμματος φυσικής δραστηριότητας και φυσικοθεραπείας οι εν λόγω εκπαιδευτικοί και θεραπευτές αξιολογούσαν τους μαθητές τους. Με το πέρας των παραπάνω αξιολογήσεων και μέσω διεπιστημονικών συναντήσεων κυρίως στις αρχές κάθε εβδομάδας, οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής και οι Φυσικοθεραπευτές ανταλλάζαν απόψεις και ενημέρωναν ο καθένας από την πλευρά της ειδικότητας του για τα ευρήματα των αξιολογήσεων που έκανε σε κάθε μαθητή/τρια ξεχωριστά και συμφωνούσαν σε ένα κοινό πλάνο δράσης προς όφελος των μαθητών. Ως αποτέλεσμα, καταρτιζόταν ένα προσαρμοσμένο και εξατομικευμένο σχέδιο δράσης για τους μαθητές τους (εξατομικευμένες φυσικοθεραπευτικές συνεδρίες και ώρες προσαρμοσμένης διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή). Ιδιαίτερη προσοχή δινόταν στην αλληλουχία αλλαγής διδακτικών ωρών Φυσικής Αγωγής και συνεδριών Φυσικοθεραπείας έτσι ώστε να εξυπηρετεί τον κεντρικό στόχο που είχε τεθεί για κάθε μαθητή/τρια μετά από κάθε διεπιστημονική συνάντηση των δύο ειδικοτήτων. Στις διεπιστημονικές αυτές συναντήσεις, αρκετές φορές συμμετείχαν και άλλες ειδικότητες (εργοθεραπευτές, ψυχολόγοι κ.α.) οι οποίες έδιναν επιπλέον σημαντικές πληροφορίες για τους μαθητές/τριες.

Ένα παράδειγμα του κοινού τρόπου δράσης είναι το παρακάτω. Ο Φυσικοθεραπευτής ενημερωνόταν από τον/την Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής για το πρόγραμμα Ψυχοκινητικής που

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

θα εφάρμοζε σε συγκεκριμένους/ες μαθητές/τριες είτε αργότερα μέσα στην μέρα είτε ακόμα και την επόμενη μέρα (π.χ. έμφασή στον συντονισμό ή στην ισορροπία ή στη δύναμη ή στην συναρμογή ή σε διάφορους συνδυασμούς). Έτσι ο Φυσικοθεραπευτής είχε την έγκυρη πληροφορία που χρειαζόταν για να προσαρμόσει την φυσικοθεραπευτική του συνεδρία με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε ο/η κάθε μαθητής/τρια να μπορέσει να ανταπεξέλθει όσο καλύτερα μπορεί στο επικείμενο μάθημα Φυσικής Αγωγής. Αν το πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής θα απαιτούσε για παράδειγμα ισορροπία και συναρμογή ο Φυσικοθεραπευτής στην συνεδρία του θα εφάρμοζε στον εκάστοτε μαθητή τεχνικές Νευρομυϊκής Διευκόλυνσης, διατάσεις και άλλες φυσικοθεραπευτικές τεχνικές. Κοινός στόχοςσε αυτή την περίπτωση ήταν η ισορροπία και η συναρμογή. Σε άλλες περιπτώσεις, όταν ένας/μία μαθητής/τρια έπειτα από μια διδακτική ώρα Φυσικής Αγωγής ήταν κουρασμένος/η ή είχε μεγάλη ένταση, υπήρχε πρόβλεψη να επισκέπτεται το Φυσικοθεραπευτή ο οποίος μέσω αναπνευστικών ασκήσεων, παθητικής κινητοποίησης και ήπιας μάλαξης, ξεκούραζέ και αποφόρτιζε τον/την εκάστοτε μαθητή/τρια.

Συμπεράσματα

Τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα γίνονται σημαντικές προσπάθειες με αποτέλεσμα την βελτίωση των παροχών σε άτομα με αναπηρίες. Κομβικό ρόλο στην βελτίωση αυτών των συνθηκών έπαιξε η αύξηση των Δομών Ειδικής Αγωγής, η αύξηση των προσλήψεων Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού και κυριότερα η διεπιστημονική συνεργασία των εμπλεκόμενων ειδικοτήτων στον χώρο, με αποτέλεσμα την καλύτερη παροχή υπηρεσιών. Ειδικά στον τομέα της προαγωγής υγείας και φυσικής κατάστασης των ατόμων με αναπηρία, η συνεργασία μεταξύ Φυσικοθεραπευτών και Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής βοηθά τα μέγιστα όπως φαίνεται και από τα επιτυχημένα παραδείγματα καλής Πρακτικής που παρατέθηκαν παραπάνω. Παρόλα αυτά τα βήματα που πρέπει ακόμα να γίνουν πολλά καθώς η χώρα εξακολουθεί να υπολείπεται σε αυτόν τον τόσο ευαίσθητο τομέα της ζωής μας.

Βιβλιογραφία

- Russell, D.J., Rosenbaum, P. L., Wright, M.A., & Avery, L.M. (Eds) (2014). *Gross Motor Function Measure (GMFM-66 & GMFM 88) User's Manual 2nd Edition Clinics in Developmental Medicine*. UK: Mac Keith Press
- Sugden, D., & Sugden, L. (1991). The assessment of movement skill problems in 7- and 9- year-old children. *British Journal of Educational Psychology*, 61, 329-345.

THE IMPORTANCE OF COOPERATION BETWEEN PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS AND PHYSIOTHERAPISTS IN PROMOTION OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS WITH DISABILITIES INSPECIAL EDUCATION SCHOOL UNITS

A., Diamantis, T., Kourtesis

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

In Greece in recent years, a great effort is being made to strengthen Special Education with more qualified educators, special educational staff and special auxiliary staff. At the same time, more and more Special Education structures are being established. The purpose of this "good practice" is to summarize the excellent and coordinated cooperation between Physical Education Teachers and Physiotherapists, in an All-Day Special Primary School in the city of Thessaloniki. Through interdisciplinary meetings, Physiotherapists and Physical Education Teachers exchanged findings and opinions concerning students and structured the teachings and interventions in such a way that they were conducted with the greatest benefit to the students. Physiotherapists for their evaluations used the gross motor function measure assessment scale (GMFM-66 & GMFM 88; Russell, Rosenbaum, Wright, & Avery, 2014) and The Physical Education Teachers on the Observation List Movement Assessment Battery for Children Checklist (MABCC?; Although Sugden 1991). Even though there is still a long way to go in the field of Special Education, the importance and contribution of interdisciplinary to the good and effective functioning of Special Education structures should be a priority.

Key words: Special education, physiotherapy, physical education, interdisciplinary approach

Address for correspondence

Diamantis Apostolos
Address: Kanari 109, 54453, Thessaloniki
Tel.: 6956183575
E-mail: dapostphys@gmail.com

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ZUMBA ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΔΑΦ

Θεοδωράκη, Μ., Καμπάς, Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος παρέμβασης αερόβιας άσκησης Zumba, το οποίο ενσωματώνει λάτιν ρυθμούς και εύκολες χορευτικές κινήσεις και βήματα με αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός χορευτικού προγράμματος fitness, ως κίνητρο για την αύξηση του χρόνου συμμετοχής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής σε ενήλικες με νοητική αναπηρία (ΝΑ) και διαταραχές αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ). Στη δομή όπου πραγματοποιήθηκε η πρακτική άσκηση φοιτούν εκατό (100) μαθητές ηλικίας από 20 έως 45 ετών με ΝΑ και ΔΑΦ. Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα παρέμβασης ήταν δώδεκα (n=12) άτομα (11 γυναίκες και 1 άνδρας), ηλικίας 25-35 ετών, με ΝΑ και ΔΑΦ. Το πρόγραμμα πραγματοποιούνταν με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και διάρκεια 45 λεπτά και συνολική διάρκεια δέκα (10) εβδομάδες. Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως ένα πρόγραμμα παρέμβασης αερόβιας άσκησης Zumba, μπορεί να αυξήσει τον ενεργό χρόνο συμμετοχής στο μάθημα της Φυσικής αγωγής για ενήλικες με ΝΑ και ΔΑΦ. Επιπλέον, πιθανά να έχει σημαντικά οφέλη στην κινητική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των ατόμων, ενισχύοντας παράλληλα την αυτονομία και κοινωνικοποίηση τους και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους.

Λέξεις-Κλειδιά: Χορός, χρόνος συμμετοχής στο μάθημα, προσαρμοσμένη φυσική αγωγή

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Θεοδωράκη Μαρία
Ακροπόλεως 7, 14235, Νέα Ιωνία
E-mail: maritheo21@phyed.duth.gr
Τηλ.: 6938917218

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ZUMBA ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΔΑΦ

Εισαγωγή

Τα ενήλικα άτομα με Νοητική Αναπηρία (ΝΑ) και Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), φαίνεται να παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα φυσικής κατάστασης και υψηλότερα επίπεδα παχυσαρκίας σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό, παθητικότητα στα προγράμματα Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και πολλές φορές παρουσιάζονται χωρίς κίνητρα (Murphy & Carbone, 2008). Σύμφωνα με τους Scharoun, Reinders, Bryden & Fletcher (2014), τα παιδιά με ΔΑΦ, λόγω της χαμηλής κινητικής τους επάρκειας, αλλά και λόγω άλλων εκδηλώσεων συμπεριφοράς, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να είναι καθιστικά, να εμφανίσουν υψηλά επίπεδα παχυσαρκίας και άλλα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την καθιστική ζωή.

Ως κίνητρα συμμετοχής τους στη φυσική δραστηριότητα σύμφωνα με τους Michalsen, Wangberg, Anke, Hartvigsen, Jaccheri & Arntzen (2020), φαίνονται να είναι η διασκέδαση, η υποστήριξη, το κοινωνικό περιβάλλον, η τεχνολογία, οι γνώσεις σχετικά με παράγοντες υγείας, οι ομαδικές δραστηριότητες, η γνώση του περιεχομένου και η χρήση ανταμοιβών. Επιπλέον η μοντελοποίηση από συνομηλίκους, καθώς και η ενίσχυση με βίντεο και ήχο, φαίνεται να είναι σημαντικά κίνητρα για τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης (Hutzler & Korsensky, 2010).

Τα προγράμματα σωματικής άσκησης στα οποία η μουσική χρησιμοποιείται ως υποστήριξη όπως τα παιχνίδια, η αερόβια άσκηση και οι δραστηριότητες ευκινησίας, ή ως μέσο χορογραφίας/χορού, μπορεί να θεωρηθεί ότι αποτελούν αποτελεσματική παρέμβαση για ενήλικες με νοητική υστέρηση (Martínez-Aldao, Martínez-Lemo, Bouzas-Rico & Ayán-Pérez, 2019).

Επιπροσθέτως, σαν μέθοδο διδασκαλίας η μίμηση ή αλλιώς ο καθρεπτισμός/mirroring στη χοροθεραπεία μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής, τη σωματογνωσία, τη διυποκειμενικότητα/ διαχωρισμό εαυτού με άλλους και το αίσθημα κοινωνικής αποδοχής/επάρκειας σε άτομα με ΔΑΦ (Koch, Kunz, Lykou & Cruz, 2014).

Επιπλέον σε πρόσφατες μελέτες αναφέρεται πως η Zumba είναι μια καλή παρέμβαση για άτομα με ΝΑ, καθώς είναι μια μέθοδος χορού που έχει θετικά οφέλη για την υγεία και μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη συμμετοχή των ατόμων σε φυσική δραστηριότητα λόγω της διασκέδασης που προσφέρει (Domene, Moir, Pummell & Easton, 2016). Επιπλέον, βελτιώνει παραμέτρους φυσικής κατάστασης αλλά και ψυχολογικούς παράγοντες, όπως τα κίνητρα για άσκηση και την αυτό-αποτελεσματικότητα της άσκησης (Joseph, 2018).

Τέλος, η Zumba καθώς είναι λιγότερο επίσημος χορός από άλλους χορούς, οι

λεπτομέρειες της άσκησης και οι χορογραφίες μπορούν εύκολα να τροποποιηθούν σε απλές, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να μετακινούνται με το ρυθμό της μουσικής. Πράγματι, η Zumba θεωρείται περισσότερο ένα πάρτι παρά μια προπόνηση (Luettgen, Foster, Doberstein, Mikat & Porcari, 2012). Παρόλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά και οφέλη δεν βρέθηκαν δημοσιευμένες καλές πρακτικές που χρησιμοποιούν τη Zumba ως παρεμβατικό εργαλείο σε ειδικό περιβάλλον.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος παρέμβασης αερόβιας άσκησης Zumba, ως κίνητρο για την αύξηση του χρόνου συμμετοχής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής σε ενήλικες με ΝΑ και διαταραχές ΔΑΦ.

Μέθοδος

Η Δομή που πραγματοποιήθηκε η παρέμβαση βρίσκεται στην Ανατολική Αττική και εκεί φοιτούν ενήλικες συμμετέχοντες με ΝΑ και ΔΑΦ. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα παρέμβασης αερόβιας άσκησης Zumba εφαρμόζεται ήδη εδώ και ένα χρόνο για ενήλικες και με χαμηλές επιδόσεις, οι οποίοι δεν συμμετείχαν ή συμμετείχαν ελάχιστα στο πρόγραμμα φυσικής αγωγής που περιλάμβανε κυκλική προπόνηση. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν με βάση κριτήρια όπως: α) χαμηλή φυσική κατάσταση, β) έντονη παθητικότητα, χωρίς κίνητρα, γ) προβληματικές συμπεριφορές και δ) χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν, δώδεκα ενήλικες (n=12) με ΝΑ και ΔΑΦ (11 γυναίκες και 1 άνδρας), ηλικίας 25-35 ετών, που φοιτούν στο Ίδρυμα για το παιδί «Η Παμμακάριστος».

Μετρήσεις

Η αξιολόγηση της κοινωνικής συμπεριφοράς πραγματοποιήθηκε μέσω παρατήρησης και συμπλήρωσης καθημερινού αναλυτικού ημερολογίου και μέσω της Κλίμακας Κοινωνικής Συμπεριφοράς στο παιχνίδι (Sherrill, 2004).

Πρόγραμμα παρέμβασης Zumba

Το πρόγραμμα πραγματοποιούνταν 3 φορές την εβδομάδα, η κάθε προπόνηση είχε διάρκεια 45 λεπτά και η συνολική διάρκεια του προγράμματος ήταν δέκα (10) εβδομάδες και ενσωμάτωνε λάτιν ρυθμούς και εύκολες χορευτικές κινήσεις και βήματα με αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός χορευτικού προγράμματος fitness. Ο χώρος διεξαγωγής ήταν το γυμναστήριο του σχολείου.

Η δομή του προγράμματος περιλάμβανε την φάση προθέρμανσης όπου οι ασκήσεις γίνονταν με ήπιο τρόπο. Στο κυρίως μέρος αυξανόταν η ένταση σε σχέση με την προθέρμανση και δίνονταν ιδιαίτερη έμφαση στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων, στο συντονισμό των κινήσεων και στη ρυθμικότητα των κινήσεων μέσα στα πλαίσια της έντασης που είχε

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

προκαθοριστεί. Όλες οι ασκήσεις εκτελούνταν σε μέτρια ένταση με διαλείμματα ενδιάμεσα. Τα βήματα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το march, v-step, mambo, steptouch, grapevine, 123 tap, legcurl και stepknee, συνοδεία μουσικής Zumba. Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνταν λεκτικά ή κιναισθητικά όπου αυτό κρινόταν απαραίτητο. Την περισσότερη ώρα χρησιμοποιούνταν η τεχνική της «καθρεπτικής» διδασκαλίας. Μέσα από μίμηση, λέξεις «κλειδιά» όπως «μείνε», «πίεσε», «πάτα», «σηκώνω», τμηματοποίηση των βημάτων και μέτρημα, παρέχονταν σύντομες, εύκολες και αφομοιώσιμες οδηγίες. Επίσης παρέχονταν δυνατότητα πολλών επαναλήψεων της ίδιας άσκησης αλλά και θετική ενίσχυση προκειμένου να συνεχιστεί η προσπάθεια. Στο τέλος κάθε μαθήματος κάποια από τις τέσσερις (4) πιο λειτουργικές μαθήτριες εκτελούσε το χορευτικό και οι υπόλοιποι ακολουθούσαν τα βήματα. Στην αποθεραπεία δίνονταν η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να επιλέξουν (ένας κάθε φορά) το αγαπημένο του τραγούδι και να κινηθούν όλοι μαζί ελεύθερα στο χώρο.

Αποτελέσματα

Μέσω της παρατήρησης και των ημερήσιων καταγραφών, φάνηκε πως αυξήθηκε ο χρόνος συμμετοχής στο μάθημα της ΦΑ και υπήρξε σταδιακή μείωση της απόσυρσης. Βελτιώθηκαν οι κινητικές δεξιότητες, ενισχύθηκε η αυτοπεποίθηση και η πρωτοβουλία των συμμετεχόντων καθώς και η έκφραση των συναισθημάτων. Επιπροσθέτως, αποσύρθηκε σε σημαντικό βαθμό η λεκτική και κιναισθητική καθοδήγηση, γεγονός που ενίσχυσε την αυτονομία των ατόμων. Τέλος, εξαλείφθηκαν συγκρουσιακές σχέσεις που είχαν παρατηρηθεί στο παρελθόν και υπήρξε ανάπτυξη φιλικών δεσμών.

Συζήτηση

Το κινητικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο των συμμετεχόντων στην αρχή ήταν πολύ χαμηλό καθώς κάποιοι παρουσίαζαν παθητικότητα και δεν συμμετείχαν. Σταδιακά παρατηρήθηκε αύξηση του χρόνου συμμετοχής λόγω της διασκέδασης που προσφέρει το συγκεκριμένο πρόγραμμα, εύρημα που συμφωνεί με τον Domene και συνεργάτες (2016) και βελτίωση στην κινητική και ψυχολογική τους ανάπτυξη εύρημα που συμφωνεί με τον Joseph (2018), ο οποίος αναφέρει πως ένα πρόγραμμα παρέμβασης Zumba βελτιώνει παραμέτρους φυσικής κατάστασης αλλά και ψυχολογικούς παράγοντες όπως τα κίνητρα για άσκηση και την αυτό-αποτελεσματικότητα της άσκησης. Τέλος, παρατηρήθηκε να έχουν ευκολότερη κοινωνική συναναστροφή, εύρημα που συμφωνεί με τον Koch και συνεργάτες (2014), οι οποίοι αναφέρουν πως η χοροθεραπεία, καθώς επιδρά σε γνωστικό, κοινωνικό και κινητικό τομέα με τέτοιο τρόπο, μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμη ως μορφή παρέμβασης για άτομα με ΔΑΦ.

Συμπεράσματα- Προτάσεις

Ένα πρόγραμμα παρέμβασης αερόβιας άσκησης Zumba:

- i. μπορεί να αυξήσει τον ενεργό χρόνο συμμετοχής στο μάθημα της ΦΑ για ενήλικες με ΝΑ και ΔΑΦ.
- ii. έχει πολλά σημαντικά οφέλη στην κινητική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των ατόμων βελτιώνοντας τη φυσική κατάσταση, την ψυχολογία, την αυτοπεποίθηση και την αυτό-αντίληψη ενισχύοντας ταυτόχρονα την πρωτοβουλία και την ανάπτυξη φιλικών δεσμών.
- iii. δημιουργεί καινούργια κίνητρα που εκτός από τη φυσική κατάσταση και προαγωγή της υγείας του ατόμου, ενισχύουν την αυτονομία και κοινωνικοποίησή του βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα ζωής του.

Μελλοντικές έρευνες πρέπει να περιλαμβάνουν μετρήσεις ώστε να αναδειχτεί η σημαντικότητα του συγκεκριμένου προγράμματος παρέμβασης ως καλή πρακτική για την ενεργή συμμετοχή ενηλίκων με ΝΑ και ΔΑΦ στο μάθημα της ΦΑ.

Βιβλιογραφία

- Domene, P., Moir, H., Pummell, E. & Easton, C. (2016). Salsa dance and Zumba fitness: acute responses during community-based classes. *Journal of Sport and Health Science*, 5, 190–6.
- Hutzler, Y. & Korsensky, O. (2010). Motivational correlates of physical activity in persons with an intellectual disability: a systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(9), 767-786.
- Joseph, B. (2018). *The Effects of an 8-Week Zumba Program for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities*. (Doctoral dissertation, Florida Atlantic University).
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S. & Cruz, R. (2013). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A metaanalysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41 (2014) 46–64.
- Luetzgen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R. & Porcari, J. (2012). ZUMBA: is the “fitness-party” a good workout? *Journal of Sports Science & Medicine*, 11, 357–8.
- Martínez-Aldao, D., Martínez-Lemos, I., Bouzas-Rico, S. & Ayán-Pérez, C. (2019). Feasibility of a dance and exercise with music programme on adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 63(6), 519-527.
- Michalsen, H., Wangberg, S., Anke, A., Hartvigsen, G., Jaccheri, L. & Arntzen, C. (2020). Family members and health care workers' perspectives on motivational factors of participation in physical activity for people with intellectual disability: A qualitative study. *Journal of Intellectual Disability Research*. <https://doi.org/10.1111/jir.12716>
- Murphy, N. & Carbone, P. (2008). Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Pediatrics*, 121(5), 1057-1061.
- Scharoum, S., Reinders, N., Bryden, P. & Fletcher, P. (2014). Dance/Movement Therapy as an Intervention for Children with Autism Spectrum Disorders. *American Journal of Dance Therapy*, 36: 209-228.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport*. New York, NY: McGrawHill.

EFFECTS OF A ZUMBA INTERVENTION PROGRAM ON PARTICIPATION TIME IN THE PHYSICAL EDUCATION LESSON OF ADULTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES AND AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS

M., Theodoraki, A., Kamps

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

The purpose of the present study was to examine the effect of a Zumba aerobic exercise intervention program, which incorporates Latin rhythms and easy dance movements and steps resulting in the creation of a fitness dance program as an incentive to increase participation time in the Physical Education lessons for adults with intellectual disabilities (ID) and autistic spectrum disorders (ASD). One hundred (100) students aged 20-45 with ID and ASD attend the internship. The intervention program participants were twelve (n=12) (11 women and 1men), aged 25-35 years with ID and ASD. The program was performed 3 times a week for 45 minutes for a period of ten (10) weeks. The results showed that a Zumba aerobic exercise intervention program could increase active participation time in the Physical Education course for adults with ID and ASD. In addition, it has probably important benefits to the physical, emotional and social development of individuals, while enhancing their autonomy and socialization and improving their quality of life.

Key words: Dancing, participation time in PE lessons, adapted physical education

Address of correspondence

Theodoraki Maria
Address: Akropoleos 7, 14235, Nea Ionia
Tel.: 6938917218
Email: maritheo21@phyed.duth.gr

ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**Θεοδωρόπουλος, Κ., Μπαξεβάνη, Μ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100
Κομοτηνή

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας πρακτικής ήταν να εκτιμήσει εάν και σε ποιόν βαθμό είναι υπαρκτό το πρόβλημα της παχυσαρκίας στα άτομα με Νοητική Υστέρηση (ΝΥ) που ωφελούνται στη Δομή Φροντίδας Ατόμων με Νοητική Υστέρηση της Κεντρικής Ελλάδας. Ο Παγκόσμιος οργανισμός υγείας (WHO-World Health Organization, 2006) κατατάσσει τα άτομα με κριτήριο το ΔΜΣ στις κατηγορίες: α) άτομα με φυσιολογικό βάρος, β) Υπέρβαρα, γ) Παχύσαρκα τύπου I, δ) Παχύσαρκα τύπου II, ε) Σημαντικά παχύσαρκα και ζ) Νοσηρά παχύσαρκα. Ο ΔΜΣ υπολογίζεται ως το πηλίκο του βάρους (kg) δια το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα (kg/m^2). Το δείγμα αποτέλεσαν άτομα με Νοητική Υστέρηση (n=70), ηλικίας 20-58 ετών, από τα οποία 60 ήταν γυναίκες και 10 άνδρες, ωφελούμενοι της Δομής. Με αναστημόμετρο μετρήθηκε αρχικά το ύψος και στη συνέχεια το βάρος τους σε ηλεκτρονική ζυγαριά και υπολογίστηκε ο ΔΜΣ. Διαπιστώθηκε ότι το 85,5% του συνολικού πληθυσμού των ωφελουμένων ήταν πάνω από τα φυσιολογικά όρια του ΔΜΣ και κυρίως το 46,2% αυτού ήταν εντός των επικίνδυνων ορίων παχυσαρκίας. Το αποτέλεσμα αυτό έθεσε σοβαρούς περιορισμούς στην επιλογή των δραστηριοτήτων για την εκγύμναση των ατόμων, προκειμένου η συμμετοχή τους να είναι ενεργή και χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμού των αρθρώσεών τους.

Λέξεις-Κλειδιά: Νοητική αναπηρία, νοητική υστέρηση, δείκτης μάζας σώματος, παχυσαρκία

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Θεοδωρόπουλος Κωνσταντίνος

Δρυός 1-3, 15771, Αθήνα

Email: kdtheodor@gmail.com, konstho@phyed.duth.gr

Τηλ.: 6948000753

ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Εισαγωγή

Ένας από τους πλέον αποδεκτούς σήμερα ορισμούς που δίνει η «Αμερικανική Ένωση για τη Νοητική Υστέρηση» (AAAMR-American Association on Mental Retardation, 2002) είναι: «Νοητική Υστέρηση (NY) είναι η αναπηρία η οποία χαρακτηρίζεται από σημαντικούς περιορισμούς τόσο στη νοητική λειτουργία όσο και στην προσαρμοστική συμπεριφορά του ατόμου, όπως αυτό φαίνεται στις αντιληπτικές, κοινωνικές και πρακτικές προσαρμοστικές δεξιότητές του. Αυτή η αναπηρία έχει προκληθεί πριν την ηλικία των 18 ετών» (Luckasson, et al., 2002).

Τα άτομα με NY παρουσιάζουν αρκετούς παράγοντες κινδύνου, οι οποίοι οφείλονται αφενός σε συγκεκριμένα γενετικά αίτια (παθοφυσιολογικοί μηχανισμοί) και αφετέρου στην υιοθέτηση λανθασμένων προτύπων συμπεριφοράς (π.χ. καθιστικός τρόπος ζωής, υπερλιπιδαιμική διατροφή, κατάχρηση καπνού ή αλκοολούχων ποτών). Από την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας καταγράφεται ο αυξημένος επιπολασμός της παχυσαρκίας και των μεταβολικών διαταραχών στα άτομα με NY (Myrelid et al., 2002; Roisen, 2002) με αποτέλεσμα να μειώνεται δραστικά το προσδόκιμο ζωής της συγκεκριμένης πληθυσμιακής ομάδας (Janick et al., 2002; Prasher & Janicki, 2002).

Ο επιπολασμός της παχυσαρκίας στα άτομα με NY έχει απασχολήσει τους ερευνητές και τους επαγγελματίες υγείας που δουλεύουν με τον πληθυσμό αυτό τις τελευταίες δεκαετίες. Ο Marshall και οι συνεργάτες του (2003) ερεύνησαν το ζήτημα της παχυσαρκίας σε παιδιά και ενήλικες με NY στη χώρα της Ιρλανδίας, σε δείγμα 464 ατόμων. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα χαρακτηρίστηκαν με κριτήριο το ΔΜΣ ως άτομα φυσιολογικού βάρους, υπέρβαρα και παχύσαρκα. Μετά την ανάλυση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών του δείγματος φάνηκε ότι το 64% των ενηλίκων ήταν υπέρβαροι και παχύσαρκοι, ενώ στην ομάδα των παιδιών και νέων με NY, ηλικίας 10-19 ετών, τα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων ήταν 23.3% και 14% αντίστοιχα.

Στην έρευνα του Lin και των συνεργατών του (2005) ελέγχθηκε η επίδραση διαφόρων παραγόντων, όπως το φύλο, η ηλικία, η λήψη φαρμακευτικής αγωγής και το επίπεδο υγείας στο ΔΜΣ παιδιών και εφήβων με ελαφρά και μέτρια NY. Το 18% των 279 ατόμων που συμμετείχαν χαρακτηρίστηκε με παχυσαρκία. Ειδικότερα σε κάθε ηλικιακή ομάδα κατηγοριοποιήθηκαν ως παχύσαρκοι: το 14% των συμμετεχόντων ηλικίας 4-6 ετών, το 22% των συμμετεχόντων ηλικίας 7-12 ετών και το 16% των συμμετεχόντων ηλικίας 13-18 ετών.

Σχετικά με τον επιπολασμό της παχυσαρκίας σε μαθητές με NY, διεξήχθη πιλοτική έρευνα από τον Begarie και συνεργάτες (2009), οι οποίοι κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το πρόβλημα της παχυσαρκίας είναι εμφανώς εντονότερο στους μαθητές με NY από ότι στο γενικό

πληθυσμό. Στην έρευνα συμμετείχαν 420 μαθητές, ηλικίας 11 έως 21 ετών, που φοιτούσαν σε 14 ειδικά σχολεία της Γαλλίας. Από τον έλεγχο του ΔΜΣ των παιδιών προέκυψε ότι το 30,2% ήταν υπέρβαροι και το 9,5% παχύσαρκοι. Μάλιστα τα κορίτσια ήταν πιο επιρρεπή στην αύξηση του βάρους τους, ενώ τα άτομα με σύνδρομο Down παρουσίαζαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο ΔΜΣ σε σχέση με τους μαθητές χωρίς την ύπαρξη του γενετικού αυτού συνδρόμου.

Για την απώλεια σωματικού λίπους η καλύτερη μορφή άσκησης είναι η αερόβια, γιατί χρησιμοποιείται το ενεργειακό σύστημα του οξυγόνου. Αερόβιες δραστηριότητες είναι το έντονο περπάτημα, το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων, η ποδηλασία, ο αερόβιος χορός κ.α. Συνέπεια της παχυσαρκίας είναι η οστεοαρθρίτιδα, τα συμπτώματα της οποίας είναι εμφανή στις αρθρώσεις των κάτω άκρων, της οσφυϊκής χώρας και περισσότερο των γονάτων. Το περπάτημα- βόδιση είναι μία ασφαλής δραστηριότητα για τα αγύμναστα και υπέρβαρα άτομα. Ιδιαίτερα αποτελεσματική είναι όταν αυτή πραγματοποιείται στον εργοδιάδρομο, λόγω της συνεχούς παρακίνησης. Η εξάσκηση στο στατικό ποδήλατο είναι μία από τις λίγες ασφαλείς μορφές άσκησης για τα παχύσαρκα άτομα. Σε πολλές δομές ωστόσο είναι παντελής η απουσία των παραπάνω οργάνων.

Η κολύμβηση είναι μία άλλη ευχάριστη αερόβια άσκηση, κατάλληλη για υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα διότι οι κραδασμοί είναι μηδαμικοί. Συνήθως είναι δύσκολο να χρησιμοποιηθεί συστηματικά διότι σπάνια οι δομές που ωφελούν παιδιά με ΝΥ έχουν πρόσβαση σε κατάλληλες εγκαταστάσεις.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση των σωματικών χαρακτηριστικών ατόμων με ΝΥ και η κατάταξή τους με βάση τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε έξι κατηγορίες: α) Φυσιολογικό βάρος, β) Υπέρβαροι, γ) Παχύσαρκοι τύπου I, δ) Παχύσαρκοι τύπου II, ε) Σημαντικά παχύσαρκοι και ζ) Νοσηρά παχύσαρκοι, σύμφωνα με την κλίμακα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (World Health Organization, 2006).

Μέθοδος

Δείγμα

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε ,στο πλαίσιο της Πρακτικής Άσκησης II του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών «Δημιουργική και Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή» του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, σε Δομή Κοινωνικής Φροντίδας Ατόμων με Νοητική Υστέρηση-στην περιοχή της Κεντρικής Ελλάδας, στην οποία ωφελούνται ενήλικες άνδρες και γυναίκες με Νοητική Υστέρηση (n=70). Οι εκπαιδευόμενοι με ΝΥ ήταν 60 γυναίκες και 10 άνδρες, ηλικίας 20-58 ετών ($36,8 \pm 9,9$ ετών).Οι σωματικές μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στο γυμναστήριο της Δομής στο σύνολο των ωφελούμενων.

Όργανο μέτρησης

Υπολογίστηκε το ύψος των συμμετεχόντων με φορητό αναστημόμετρο με ευανάγνωστη κλίμακα μέτρησης και ακολούθως το σωματικό τους βάρος με ηλεκτρονική ζυγαριά Omron BF 511, κλινικά πιστοποιημένη για την ακρίβειά της και με δυνατότητα μέτρησης μέσω οχτώ (8) αισθητήρων στα χέρια και στα πόδια, με μέγιστο βάρος τα 150 kg.

Μετρήσεις

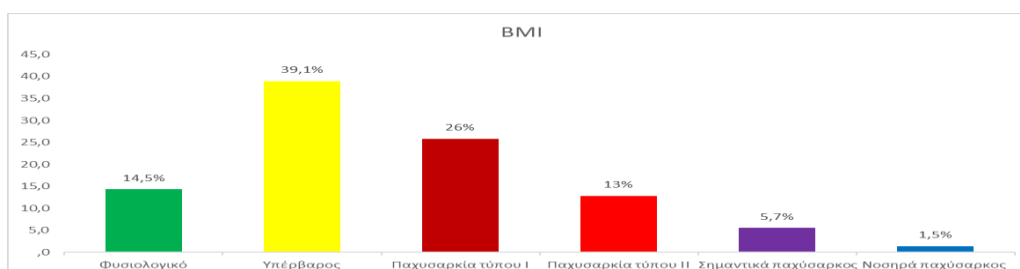
Πραγματοποιήθηκε μία μέτρηση, κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της μέτρησης ήταν χωρίς υποδήματα. Ο χρόνος για την ολοκλήρωση των μετρήσεων ανήλθε στις δύο εβδομάδες. Οι ωφελούμενοι ήταν πολύ συνεργάσιμοι και φιλικόι κατά τη διάρκεια της μέτρησης και εκδήλωναν έντονο ενδιαφέρον για το αποτέλεσμα. Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) υπολογίστηκε ως το πηλίκο του βάρους (κιλά) δια το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα (kg/m^2).

Αποτελέσματα

Από τη μέτρηση διαπιστώθηκε ότι ο μέσος όρος του ύψους ήταν $1,60 (\pm 0,10)$ εκ. και του βάρους $73,4 (\pm 15,5\text{Kg})$. Από τα δεδομένα προέκυψε ότι ο ΔΜΣ ήταν $30,3 (\pm 5,5)$ και μέσο ποσοστό λίπους ($43 \pm 8,4\%$). Στον Πίνακα 1 παρουσιάζεται η κλίμακα κατάταξης βάσει του ΔΜΣ σύμφωνα με τον ΠΟΥ. Στο Σχήμα 1 παρουσιάζεται η ποσοστιαία κατάταξη όλων των συμμετεχόντων με βάση το ΔΜΣ.

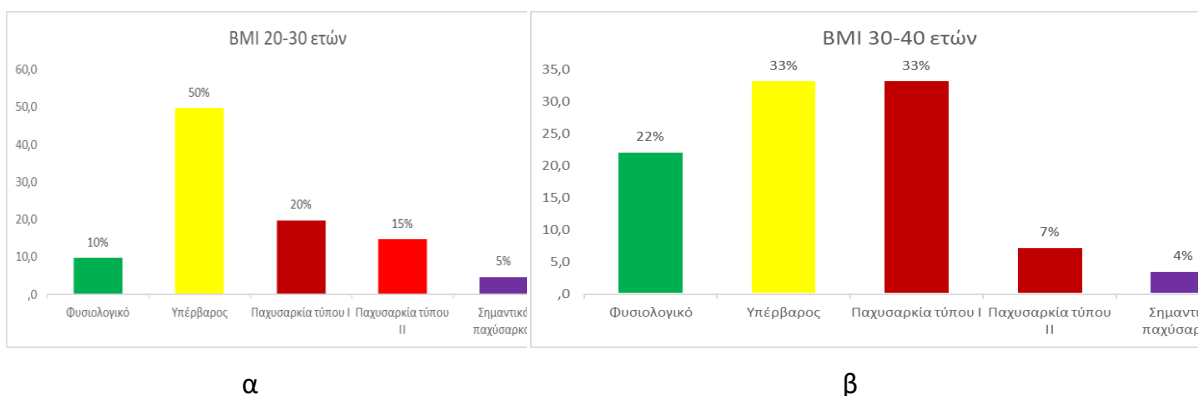
Πίνακας 1. Κλίμακα κατάταξης βάσει ΔΜΣ σύμφωνα με τον ΠΟΥ.

18,5-24,9	Φυσιολογικός
25-29,9	Υπέρβαρος
30-34,9	Παχυσαρκία τύπου I
35-39,9	Παχυσαρκία τύπου II
40-44,9	Σημαντικά παχύσαρκος
45-49,9	Νοσηρά παχύσαρκος

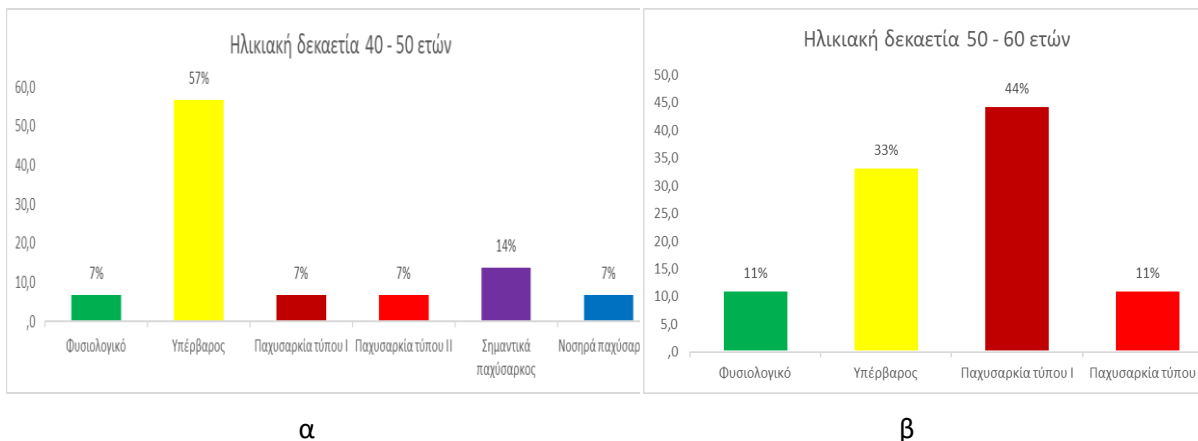


Σχήμα 1. Ποσοστιαία κατάταξη των συμμετεχόντων ως προς τις κατηγορίες βάρους.

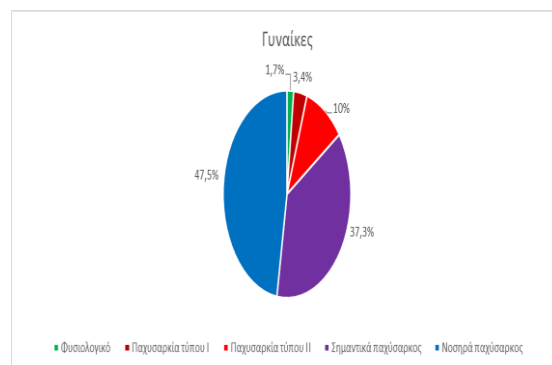
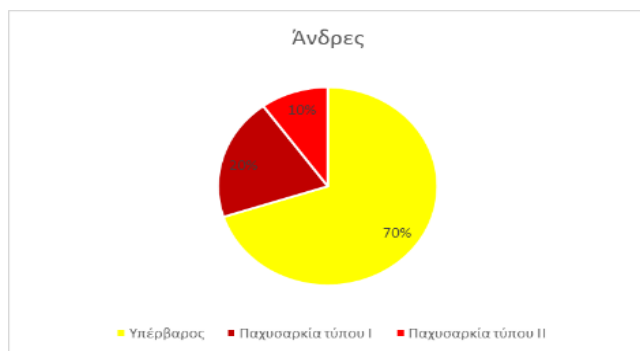
Τα άτομα ηλικίας 30-40 σε μεγάλο ποσοστό (33%) χαρακτηρίστηκαν ως παχύσαρκοι τύπου I (Σχήμα 2β) ενώ εκείνα ηλικίας 20-30 χρόνων ως παχύσαρκα τύπου II (15%) (Σχήμα 2α). Τα άτομα 40-50 χρόνων χαρακτηρίστηκαν ως σημαντικά παχύσαρκα κατά 14% (Σχήμα 3α) ενώ εκείνα ηλικίας 50-60 χρόνων ως παχύσαρκα τύπου I σε ποσοστό 44% (Σχήμα 3β). Το 70% των αντρών χαρακτηρίστηκαν υπέρβαροι (Σχήμα 4α) ενώ οι γυναίκες χαρακτηρίστηκαν ως σημαντικά παχύσαρκες (37,3%) και νοσηρά παχύσαρκες (47,5%) (Σχήμα 4β).



Σχήμα 2. Ποσοστιαία κατάταξη των συμμετεχόντων ηλικίας 20-40 χρόνων στις κατηγορίες βάρους.



Σχήμα 3. Ποσοστιαία κατάταξη των συμμετεχόντων ηλικίας 40-60 χρόνων στις κατηγορίες βάρους.



Σχήμα 4α. Ποσοστιαία κατάταξη των συμμετεχόντων ανδρών στις κατηγορίες βάρους

Σχήμα 4β. Ποσοστιαία κατάταξη των συμμετεχόντων γυναικών στις κατηγορίες βάρους

Συζήτηση

Από τα αποτελέσματα της μέτρησης φάνηκε ότι το 85,5% του συνολικού πληθυσμού των ωφελούμενων ήταν πάνω από τα φυσιολογικά όρια. Το 46,2% αυτού ήταν εντός επικίνδυνων ορίων παχυσαρκίας. Τα αποτελέσματα της μέτρησης αυτής έρχονται σε συμφωνία με αυτά του Marshall και των συνεργατών του (2003), όπου μετά την ανάλυση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών του δείγματός τους φάνηκε ότι το 64% των ενηλίκων ήταν υπέρβαροι και παχύσαρκοι αλλά και με τα ευρήματα των Begarie και συνεργατών (2009), σύμφωνα με τα οποία το 30,2% των μαθητών ήταν υπέρβαροι και το 9,5% παχύσαρκοι. Μεγάλο κίνδυνο διατρέχουν τα άτομα ηλικίας 20-30 χρόνων, τα οποία σε ποσοστό 15% ανήκαν στην κατηγορία των παχύσαρκων τύπου II, όπως και τα άτομα ηλικίας 40-50 χρόνων τα οποία σε ποσοστό 14% χαρακτηρίστηκαν ως σημαντικά παχύσαρκα. Διαπιστώθηκε επίσης ότι οι γυναίκες παρουσίαζαν μεγαλύτερη κατανομή με βάση τον ΔΜΣ σε σύγκριση με τους άνδρες. Συνολικά το 84,8 % των γυναικών κατατάχθηκαν στα δύο ανώτερα επίπεδα παχυσαρκίας (37,3% σημαντικά παχύσαρκος και 47,5% νοσηρά παχύσαρκος).

Συμπεράσματα-Προτάσεις

Το πρόβλημα της παχυσαρκίας εντοπίστηκε στο σύνολο σχεδόν των ατόμων με ΝΥ της δομής. Ιδιαίτερα μεγάλο ήταν στις ηλικιακές κατηγορίες των 20-30 και 50-60 χρόνων. Η πλειονότητα αυτών ανήκε στα παχύσαρκα άτομα τύπου I, ενώ εκείνα από 40-50 χρόνων χαρακτηρίστηκαν ως σημαντικά παχύσαρκα. Οι γυναίκες παρουσίασαν μεγαλύτερη κατανομή με βάση τον ΔΜΣ σε σύγκριση με τους άνδρες ενώ οι περισσότερες κατατάχθηκαν στα δύο ανώτερα επίπεδα παχυσαρκίας.

Η διαπίστωση της σοβαρότητας του προβλήματος της παχυσαρκίας στο σύνολο των ωφελούμενων στη δομή έθεσε σοβαρούς περιορισμούς στην επιλογή των δραστηριοτήτων

αερόβιας ικανότητας που μπορούσαν να εφαρμοστούν στα προγράμματα εξάσκησης. Η απουσία επαρκούς ειδικού εξοπλισμού στο γυμναστήριο (π.χ. εργοδιαδρόμων, στατικών ποδηλάτων) και εγκαταστάσεων

(π.χ. πισίνας), περιορίσει τη δυνατότητα συμμετοχής των ωφελούμενων σε ασφαλείς αερόβιες δραστηριότητες, ενδεδειγμένες για την απώλεια σωματικού λίπους.

Για την ασφαλή και αποτελεσματική συμμετοχή των ατόμων με ΝΥ σε προγράμματα άσκησης προτείνεται η εξασφάλιση των κατάλληλων εγκαταστάσεων και εξοπλισμού. Για τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης του προβλήματος της παχυσαρκίας στα άτομα με ΝΥ θα πρέπει η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης να συνοδεύεται από την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Βιβλιογραφία

- Begarie, J., Maiano, C., Ninot, G. & Azema, B. (2009). Overweight prevalence in preadolescents, adolescents and young adults with intellectual disability schooled in specialized institutions in Southeast of France. *Revue d' Epidemiologie et de Sante Publique*, 57(5): 337-345.
- Janicki, M., Davidson, P., Henderson, C., McCallion, P., Taets, J., Force, L. et al. (2002). Health characteristics and health services utilization in older adults with intellectual disability living in community residences. *Journal of Intellectual Disability Research*, 46:287– 298.
- Lin, J.D., Yen, C.F., Li, C.W. & Wu, J.L. (2005). Patterns of obesity among children and adolescents with intellectual disabilities in Taiwan. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 18: 123– 129.
- Luckasson, Borthwick-Duffy, Buntinx, Coulter, Craig and Reeve. (2002) *Mental retardation: Definition, classification, and systems of support*. Washington: AAMR.
- Marshall, D., McConkey, R. & Moore, G. (2003). Obesity in people with intellectual disabilities: The impact of nurse-led health screenings and health promotion activities. *Journal of Advanced Nursing*, 41(2): 147-153.
- Myrelid, A., Gustaffson, J., Ollars, B. & Annerén, G. (2002). Growth charts for Down's syndrome from birth to 18 years of age. *Archives of Disease in Childhood*, 87:97–103.
- Prasher, V. & Janicki, M. (2002). *Physical health of adults with intellectual disabilities*. Blackwell Publ. Co, Oxford.
- Roizen, N. (2002). Medical care and monitoring for the adolescent with Down syndrome. *Adolescent Medicine Journal*, 13:345–358.
- World Health Organization (2006). "BMI Classification". *Global Database on Body Mass Index*.

PREVALENCE OF OBESITY IN INDIVIDUALS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

K., Theodoropoulos, M., Baxevani

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

The purpose of this practice was to assess whether and to what extent the problem of obesity exists in people with Mental Retardation (MR) who benefit in the Care Structure of people with intellectual disabilities of Central Greece. The World Health Organization (WHO, 2006) classify according to the Body Mass Index (BMI) people with Mental Retardation in: a) people with Normal Weight b) Overweight c) Obese Type I d) Obese Type II e) Significantly Obese and g) Morbidly Obese). BMI shall be calculated as the quotient of the weight (kg) by square of height in meters (kg/m²). The sample consisted of people with Mental Retardation (n=70), aged 20-58 years, of whom 60 were women and 10 men, benefiting from the Structure. A portable measurement height tool was initially used for their height recording. Subsequently, measurements were taken on their weight based on an electronic scale and the BMI was calculated. The results showed that 85.5% of the total population of beneficiaries is above the normal BMI levels and specifically 46.2% of it is within dangerous obesity limits. This result placed serious restrictions on the selection of activities to train individuals, in order to be active and without the risk of injury to their joints.

Key words: Intellectual disability, mental retardation, body mass index, obesity

Address of correspondence

Theodoropoulos Konstantinos

Address: Drios 1-3, 15771, Athens

Tel.: 6948000753

Email: kdtheodor@gmail.com, konstho@phyed.duth.gr

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ: ΜΙΑ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ, ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**Κουκούδη, Ε., Μπερμπερίδου, Φ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση μιας διαθεματικής προσέγγισης στη διδασκαλία της ΦΑ, μέσα από παιγνιώδεις κινητικές δραστηριότητες και η εφαρμογή των Μαθηματικών στην πράξη, σε μαθητές Ειδικού Δημοτικού Σχολείου. Στη μελέτη συμμετείχε επιλεκτικά ένα τμήμα του σχολείου με τέσσερις μαθητές (N=4), ηλικίας 8-10 χρονών. Από το συνολικό δείγμα, 3 μαθητές είχαν Νοητική Υστέρηση (NY=3) και ένα άτομο με Σύνδρομο Εύθραυστου Χρωματοσώματος X (Fragile X Syndrome) (ΣΕΧΧ=1). Η εκμάθηση των κινητικών δραστηριοτήτων του διαθεματικού προγράμματος είχε διάρκεια 9 εβδομάδες, με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα για 45 λεπτά. Ταυτόχρονα, πραγματοποιούνταν κανονικά το μάθημα των Μαθηματικών, στα πλαίσια του τυπικού προγράμματος σπουδών του σχολείου. Για το διαθεματικό πρόγραμμα, κατασκευάστηκε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι φυσικών διαστάσεων, όπου ασκήσεις μαθηματικών και κινητικές δραστηριότητες εναλλάσσονταν με σκοπό τη συλλογή πόντων για τον κάθε παίκτη. Αρχικά, υπήρξε επεξήγηση και εκμάθηση των δραστηριοτήτων και εξοικείωση με τη ροή του παιχνιδιού, όπου τα παιδιά μάθαιναν τη διαδικασία σε ζευγάρια. Η τελική μορφή του προγράμματος, έγινε τις δύο (2) τελευταίες εβδομάδες, όπου και τα τέσσερα (4) παιδιά είχαν ταυτόχρονη συμμετοχή στο παιχνίδι. Στις τελευταίες εφαρμογές του παιχνιδιού, παρατηρήθηκε αξιοσημείωτη βελτίωση στην εκτέλεση των κινητικών δραστηριοτήτων, καθώς αυξήθηκαν οι επαναλήψεις και οι επιτυχημένες προσπάθειες. Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε ότι, ένα διαθεματικό πρόγραμμα που συνδυάζει την άσκηση και τη διδασκαλία των μαθηματικών, μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τη μάθηση και να δημιουργήσει θετικές στάσεις μέσα από βιωματικά προγράμματα.

Λέξεις-Κλειδιά: Διαθεματική διδασκαλία, φυσική αγωγή, μαθηματικά, ειδική φυσική αγωγή

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Κουκούδη Ευαγγελία
Ανδρούτσου 16, 68300, Διδυμότειχο
E-mail: litsakouk@yahoo.gr
Τηλ.: 6944363488

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ: ΜΙΑ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ, ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Εισαγωγή

Διαθεματική Διδασκαλία (ΔΔ) είναι η εκπαιδευτική διαδικασία κατά την οποία δύο ή περισσότερα γνωστικά αντικείμενα ενοποιούνται, με στόχο να καλλιεργήσουν και να εμπλουτίσουν τη μάθηση σε κάθε γνωστικό αντικείμενο (Cone, Werner, Cone, & Woods, 1998). Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) προσφέρει γόνιμο έδαφος εφαρμογής διαθεματικών προσεγγίσεων, καθώς μπορεί να διαδραματίσει κυρίαρχο ρόλο στη βιωματική μάθηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων, ενώνοντας πολλούς επιστημονικούς τομείς μέσα σε ένα βιωματικό και ευρηματικό περιβάλλον (Kalyn, 2005; Kahan 1998). Επιπρόσθετα, το μάθημα της ΦΑ συνδέεται άμεσα με την προαγωγή της υγείας, στοχεύει στη διαμόρφωση συμπεριφορών, βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και επιδρά θετικά σε ένα πλήθος παραμέτρων του χαρακτήρα και της προσωπικότητας (Μάγκου & Διγγελίδης, 2019). Κατά συνέπεια, τα κινητικά διαθεματικά προγράμματα, συμβάλουν τόσο στη φυσική-σωματική όσο και στη γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού (Pica & Short, 1999).

Οι κινητικές δραστηριότητες μπορούν να έχουν ενισχυτικό ρόλο στη διδασκαλία, αφού επιδρούν θετικά στην ανάπτυξη διαφορετικών γνωστικών αντικειμένων του σχολικού προγράμματος, όπως είναι τα Μαθηματικά, η Γλώσσα κ.ά. (Werner, 1994; Γώτη, Δέρρη, & Κιουμουρτζόγλου, 2006). Οι στάσεις και τα συναισθήματα που διαμορφώνουν οι μαθητές για τα Μαθηματικά, επηρεάζουν καθοριστικά την όλη διαδικασία διδασκαλίας-μάθησης (Zaslavsky, 1994). Ένα από τα πιο συνηθισμένα συναισθήματα των μαθητών, το οποίο επιδρά αρνητικά στις επιδόσεις τους, είναι ο φόβος των μαθηματικών, δηλαδή η δυσφορία, η ένταση, η ανησυχία, το άγχος και τελικά η φοβία που νιώθουν τα παιδιά όταν ασχολούνται με το μαθηματικό αντικείμενο (Tobias, 1993).

Σύμφωνα με το Διαθεματικό Ενιαίο Πρόγραμμα Σπουδών (Δ.Ε.Π.Σ.) και τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (Α.Π.Σ.) Εργαστηρίων Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης & Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.) (2004), η εφαρμογή της μεθόδου διαθεματικής προσέγγισης κρίνεται ως η πλέον κατάλληλη σε παιδιά με αναπηρίες, διότι η μάθηση δεν γίνεται εξειδικευμένα και συγκεντρωτικά, αλλά ανακαλώντας εμπειρίες από την καθημερινότητά τους, γεγονός που διευκολύνει τη μάθηση σε αυτή την ειδική κατηγορία μαθητών, που χαρακτηρίζονται από δυσκολίες στην επικοινωνία, στην κατανόηση και στην έκφραση του λόγου. Η διαθεματικότητα, ενισχύει τη συσχέτιση των επιμέρους γνώσεων και βοηθάει ώστε να γίνει αντιληπτή η γνώση σε ένα συνολικό και ενιαίο πλαίσιο.

Σκοπός

Σκοπός της πειραματικής εφαρμογής του συγκεκριμένου προγράμματος ήταν, η διαθεματική προσέγγιση των Μαθηματικών και η εφαρμογή τους στην πράξη, μέσω παιγνιωδών κινητικών δραστηριοτήτων ΦΑ, σε μαθητές ειδικού δημοτικού σχολείου.

Μέθοδος

Δείγμα

Η μελέτη διεξήχθη στο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Ορεστιάδας του Νομού Έβρου, με συνολικό αριθμό μαθητών $N=17$. Το πρόγραμμα της διαθεματικής διδασκαλίας εφαρμόστηκε επιλεκτικά σε ένα τμήμα του σχολείου, που αποτελούνταν από 4 αγόρια, ηλικίας 8-10 ετών. Από το συνολικό δείγμα, τρεις μαθητές είχαν Νοητική Υστέρηση ($NY=3$) και ένα άτομο με Σύνδρομο Εύθραυστου Χρωματοσώματος X (Fragile X Syndrome) ($ΣΕΧΧ=1$). Η επιλογή του συγκεκριμένου τμήματος έγινε, λόγω του ότι τη συγκεκριμένη περίοδο αντικείμενο διδασκαλίας στα Μαθηματικά ήταν οι πράξεις της πρόσθεσης και οι αφαιρέσεις.

Διαδικασία

Η συνολική διάρκεια του προγράμματος ήταν 9 εβδομάδες. Αρχικά, για 2 ημέρες την εβδομάδα, διδάχθηκαν οι επιμέρους δραστηριότητες ΦΑ που συνέθεταν το πρόγραμμα, παράλληλα με την διδασκαλία των μαθηματικών, που διεξαγόταν κανονικά από τη δασκάλα του τμήματος. Συνολικά η εκμάθηση των κινητικών δραστηριοτήτων έγινε σε 10 διδακτικές ώρες, όπου δύο μαθητές κάθε φορά, από τους τέσσερις που είχε το τμήμα, μάθαιναν τη διαδικασία και εξοικειώνονταν με τις δραστηριότητες του παιχνιδιού, που έπρεπε να εκτελέσουν. Το διαθεματικό πρόγραμμα στην τελική του μορφή, εκτελέστηκε τις δύο τελευταίες εβδομάδες, σε 4 διδακτικές ώρες διάρκειας 45 λεπτών, με την ταυτόχρονη συμμετοχή και των 4 αγοριών που φοιτούσαν στο τμήμα.

Περιγραφή

Σε συνεργασία με τη δασκάλα του τμήματος και λαμβάνοντας υπόψη ότι στους μαθητές αρέσουν τα επιτραπέζια παιχνίδια, σχεδιάστηκε το πρόγραμμα της διαθεματικής διδασκαλίας της παρούσας μελέτης. Ως χώρος διεξαγωγής των μαθημάτων επιλέχθηκε το Γυμναστήριο του σχολείου, το οποίο διέθετε τόσο τις απαραίτητες υλικοτεχνικές υποδομές όσο και επιπλέον ειδικό αθλητικό υλικό για άτομα με αναπηρίες. Στην ομαλή διεξαγωγή και την σωστή εκτέλεση του προγράμματος, συνέβαλε και η υπεύθυνη Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής του Ειδικού Σχολείου.

Η κεντρική ιδέα του προγράμματος ήταν ένα μεγάλο επιτραπέζιο παιχνίδι φυσικών διαστάσεων, όπου οι μαθηματικές πράξεις και οι αθλητικές δραστηριότητες, εναλλάσσονταν αρμονικά, με σκοπό τη συλλογή πόντων για τον κάθε παίκτη. Το παιχνίδι αποτελούνταν συνολικά από 16 σταθμούς, 7 δραστηριότητες ΦΑ και 7 μαθηματικές πράξεις, ενώ 2 σταθμοί παρέπεμναν

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

σε βήματα μπροστά ή πίσω, στη ροή του παιχνιδιού. Το κάθε παιδί έριχνε ένα ζάρι και μετακινούνταν στο παιχνίδι, ανάλογα με τους πόντους που συγκέντρωνε από το σκορ κάθε δραστηριότητάς ή ανάλογα με το αριθμητικό αποτέλεσμα των μαθηματικών πράξεων, με σκοπό να συγκεντρώσει όσους περισσότερους πόντους μπορούσε για το τελικό σκορ.

Συγκεκριμένα οι δραστηριότητες ΦΑ ήταν οι εξής:

Volley: Πάσες με 2 χέρια στον τοίχο, για 20''. Απόσταση απ τον τοίχο 1,5m. Αν δεν καταφέρει πάσες με δάχτυλα, τότε κάνει πιαστές πάσες. Υλικά: μπάλα volley. Στόχος: χειρισμός μπάλας, συντονισμός ματιού χεριού, πάσα με δύο χέρια.

Ποδόσφαιρο: Σουτ σε εστία, αφού σταματήσει τη μπάλα. Διάρκεια: 20''. Απόσταση από το τέρμα 5m, μέγεθος εστίας 1,5m. Υλικά: μπάλα ποδοσφαίρου, κώνοι και ράβδοι για την εστία. Στόχος: Δυναμική ισορροπία, συντονισμός ποδιού χεριού, ακρίβεια στην κίνηση.

Παλίνδρομο τρέξιμο: Τρέξιμο και μεταφορά όσων το δυνατόν περισσότερων στεφανιών (1 τη φορά) από τον ένα κώνο στον άλλο. Απόσταση: 6m. Υλικά: κώνοι και στεφάνια. Στόχος: ταχύτητα μετακίνησης σώματος με αλλαγή κατεύθυνσης και ακρίβεια στον χειρισμό αντικειμένου.

Ρίψη σε στόχο: Ρίψη με σακουλάκια με άμμο σε στόχο-στεφάνι που είναι ψηλά στον τοίχο, για 20''. Ύψος στόχου: 2,5m. Απόσταση από τον τοίχο: 1,5m. Υλικά: στεφάνια, σακουλάκια άμμου. Στόχος: ευστοχία, δύναμη στη ρίψη, ακρίβεια στον χειρισμό αντικειμένου (Kambas & Venetsanou, 2014).

Ισορροπία: Στατική ισορροπία, πάνω σε να τουβλάκι στέκεται με το ένα πόδι (θέση πελαργού), όσο περισσότερο χρόνο μπορεί. Μέγιστος χρόνος: 20''. Υλικά: πλαστικό τουβλάκι. Στόχος: Στατική ισορροπία, έλεγχος συγκέντρωσης προσοχής.

Πλευρική μετακίνηση: Μετακίνηση δύο τετράγωνων βάσεων (30X30) πλευρικά (ενώ πατάει στην μία βάση μετακινεί την άλλη, πατάει πάνω στη νέα θέση κοκ). Διάρκεια: για 20''. Δεν μας ενδιαφέρει η πλευρά που επιλέγει το παιδί, αλλά να πιάνει και να αφήνει με δύο χέρια και να μετακινείται σε ευθεία. Υλικά: τετράγωνα από αφρώδες υλικό (τατάμι). Στόχος: Ταχύτητα μετακίνησης σώματος, ευλυγισία (Kiphard & Schilling, 1974).

Πλευρικές αναπηδήσεις: Εκτέλεση πλάγιων αναπηδήσεων, αριστερά δεξιά, με δύο πόδια ενωμένα, χωρίς να πατήσει τη γραμμή, μέσα σε ένα πλαίσιο 1mX60cm, που χωρίζεται σε δύο τετράγωνα. Διάρκεια: 20''. Υλικά: ράβδοι και χαρτοταινία. Στόχος: Ταχύτητα μετακίνησης σώματος, ακρίβεια στη θέση σώματος, αλτικότητα (Kiphard & Schilling, 1974).

Οι μαθηματικές πράξεις (προσθέσεις και αφαιρέσεις), ήταν οι ίδιες κάθε φορά, στα συγκεκριμένα τετράγωνα, αλλά δεν υπήρχε ο κίνδυνος αποστήθισης, διότι η τυχαία ρίψη με το ζάρι δεν εξασφάλιζε πάντα τις ίδιες θέσεις, ενώ και λόγω της ΝΥ, η διαδικασία απομνημόνευσης και αυτοματοποίησης της πράξης δεν ήταν δυνατή σε τόσο μικρό χρονικό διάστημα.

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

Συγκεκριμένα, οι μαθηματικές πράξεις της αφαίρεσης ήταν για αριθμούς μικρότερους του είκοσι (για παράδειγμα: 20-7 ή 20-4), ενώ οι πράξεις της πρόσθεσης ήταν για αριθμούς με άθροισμα έως και το πενήντα(για παράδειγμα: 32+8 ή 25+9). Το παιχνίδι έληγε με τον τερματισμό όλων των παιδιών. Στο τέλος, γινόταν η καταμέτρηση των πόντων από κάθε σταθμό του παιχνιδιού, για τον κάθε παίκτη, είτε ήταν κινητική, είτε μαθηματική δραστηριότητα. Σκοπός ήταν να τερματίσουν όλα τα παιδιά, ενώ τελικός νικητής ήταν αυτός με τους περισσότερους πόντους.

Πίνακας 1. Σκορ πόντων παιχνιδιού των τελευταίων προσπαθειών

Προσπάθειες		Παίκτης Α	Παίκτης Β	Παίκτης Γ	Παίκτης Δ
1 ^η προσπάθεια	ΔΦΑ	14	24	26	33
	ΜΠ	51	65	85	76
2 ^η προσπάθεια	ΔΦΑ	34	37	33	48
	ΜΠ	26	60	87	84
3 ^η προσπάθεια	ΔΦΑ	25	40	40	37
	ΜΠ	54	79	91	82
4 ^η προσπάθεια	ΔΦΑ	38	43	48	49
	ΜΠ	44	82	121	90

Σημειώσεις: Δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής (ΔΦΑ), Μαθηματικές Πράξεις (ΜΠ)

Συζήτηση - Συμπεράσματα

Με την ολοκλήρωση του διαθεματικού προγράμματος, παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων ΦΑ, καθώς τα παιδιά συγκέντρωναν περισσότερους πόντους απ' ότι στην αρχή, που προέκυπτε από τον μεγαλύτερο αριθμό επαναλήψεων που κατάφεραν να πραγματοποιήσουν σε κάθε κινητική δραστηριότητα. Επίσης, ο χρόνος αντίδρασης στο ερέθισμα (ζάρι, μετακίνηση στο τετράγωνο, εκτέλεση) μειώθηκε, ενώ υπήρξε εξοικείωση με τον χρόνο εκτέλεσης (20''), βελτίωση στην ακρίβεια εκτέλεσης και συνολικά μετρήθηκαν περισσότερες προσπάθειες στα τελευταία παιχνίδια. Στον παρακάτω πίνακα φαίνεται το τελικό σκορ για τον κάθε παίκτη στις τελευταίες τέσσερις προσπάθειες:

Σε σχέση με τα μαθηματικά, παρατηρήθηκε γρηγορότερη επίλυση των πράξεων, σωστότερος υπολογισμός των αποτελεσμάτων, ενώ στο τέλος η ανατροφοδότηση από τη δασκάλα μετατράπηκε σε επιβεβαίωση του αποτελέσματος. Συνολικά, μειώθηκε ο χρόνος υπολογισμού, γεγονός που επιτάχυνε τη ροή του παιχνιδιού, αλλά και προκλήθηκε από αυτή, καθώς υπήρχε η επιθυμία για συμμετοχή και συναγωνισμό. Επίσης, ξεπεράστηκε η αρχική διστακτικότητα και ο φόβος του λάθους στις πράξεις, ενώ έγινε γρήγορα αντιληπτή η έννοια της συγκέντρωσης πόντων για νίκη, δηλαδή της πρόσθεσης στην πράξη. Τέλος, το παραπάνω

παιχνίδι, παρακίνησε και τα λιγότερο δραστήρια παιδιά του τμήματος να έχουν περισσότερη και ενεργό συμμετοχή.

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι η διαθεματική προσέγγιση στη διδασκαλία μαθητών με αναπηρία, έχει θετική επίδραση στη μάθηση. Συγκεκριμένα, όσον αφορά στα κινητικά θέματα, αυτά δίνουν εξαιρετικά αποτελέσματα σε αυτές ειδικά τις ειδικές κατηγορίες, εφόσον συνδυαστούν μεθοδικά με άλλα γνωστικά αντικείμενα. Με αυτό τον τρόπο αυξάνεται η παρακίνηση των παιδιών, ενώ ταυτόχρονα προωθείται η καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου και η διατήρηση της γνώσης με βιωματικό τρόπο.

Βιβλιογραφία

- Cone, T., Werner, P., Cone, S. & Woods, A. (1998). *Interdisciplinary teaching through physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Γώτη Ε., Δέρρη Β., & Κιουμουρτζόγλου Ε. (2006). Γλωσσική Ανάπτυξη Παιδιών Προσχολικής Ηλικίας μέσω της Φυσικής Αγωγής. *Αναζητήσεις στη Φ.Α. & τον Αθλητισμό*, 4(3), 371 – 378.
- Kambas A. & Venetsanou F., (2014). The Democritos Movement Screening Tool for Preschool Children (DEMOST-PRE©): development and factorial validity. *Research in developmental disabilities* 35(7):1528-1533.
- ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ ΕΝΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ (Δ.Ε.Π.Σ.) και ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (Α.Π.Σ.) ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.), (2004). ΑΘΗΝΑ: ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ - ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ.
- Εμμανουηλίδου Κ., Ευαγγέλου Ε., Παπαδημητρίου Π. & Ταξίδης Χρήστος (2015). Μαθηματικά και Φυσική Αγωγή: Μια διαθεματική διδακτική προσέγγιση στη Β΄ τάξη. *5ο Συνέδριο της Ένωσης Ερευνητών της Διδακτικής των Μαθηματικών* (ΕΝ.Ε.ΔΙ.Μ) Φλώρινα, Πρακτικά Συνεδρίου.
- Kahan, D. (1998) Beanbag number hunt. *Fostering the development of multiple intelligences. Teaching Elementary Physical Education*, 9, 27-28.
- Kalyn, B. (2005). Integration. *Teaching Elementary Physical Education*, 9, 31-36.
- Kiphard, E.J. & Schilling, F. (1974). Körperkoordinationstest für Kinder. Belz test, Weinham.
- Μάγκου Α. & Διγγελίδης Ν. (2019). Μουσειακή Αγωγή και Κίνηση: Ένα Διαθεματικό Πρόγραμμα στο Μουσείο με Δράσεις Εμπνευσμένες από το Ζωγραφικό Δοκίμιο «ΟΜΗΡΟΥ ΟΔΥΣΣΕΙΑ» του Δημοσθένη Κοκκινίδη. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 17 (1), 33 – 44.
- Pica, R. & Short, K. (1999). Moving and Learning Across the Curriculum. *Teaching Elementary Physical Education*, 10, 15-17, 23.
- Tobias, S. (2001). *Overcoming Math Anxiety*. New York: W.W. Norton & CO.
- Werner, P. (1994). Whole physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65, 40-44.
- Zaslavsky, C. (1994). *Fear of Math: How to Get Over it and Get on with Your Life*. New Brunswick, N.J.: Rutgers University Press.

PHYSICAL EDUCATION AND MATHEMATICS: AN INTERDISCIPLINARY TEACHING APPROACH, THROUGH GAME, TO PUPILS OF A SPECIAL EDUCATION PRIMARY SCHOOL

E., Koukoudi, F. Berberidou

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

The aim of this study was to investigate the effect of a cross-thematic approach on the teaching of Physical Education (PE), through playful kinetic activities and the application of Mathematics in practice to Special Elementary School students. The study was selective conducted in a section of the school with four students (N = 4), aged 8-10 years. Of the total sample, 3 students had Mental Disorders (MD = 3) and one person with Fragile X Syndrome (FXS = 1). The process of learning the motor activities of the interdisciplinary program lasted 9 weeks, with a frequency of 2 sessions per week for 45 minutes. At the same time, the Mathematics course was normally held within the standard curriculum of the school. For the interdisciplinary program, a life-size board game was constructed, where mathematical exercises and kinetic activities were rotated to collect points for each player. Initially, there was an explanation and teaching of the activities and familiarity with the play flow, where the children learned the process in pairs. The final version of the program took place in the last two (2) weeks, with all four (4) children participating in the game at the same time. In the latest applications of the game, there has been a remarkable improvement in the performance of motor activities as repetitions and successful efforts have increased. In conclusion, it was found that, a cross-curricular program that combines the practice and teaching of mathematics can significantly enhance learning and create positive attitudes through experiential programs.

Key words: Interdisciplinary teaching, cross- thematic teaching, physical education, mathematics, special physical education

Address for correspondence

Koukoudi Evangelia
Address: Androutsou 16, 68300, Didimoticho
Tel.: 6944363488
E-mail: litsakouk@yahoo.gr

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ & ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΥΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**Κώτσιου, Ν., Κουρτέσης, Θ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100
Κομοτηνή

Περίληψη

Σκοπός της συγκεκριμένης «Καλής Πρακτικής» ήταν η ανάπτυξη και η εφαρμογή ενός προγράμματος που θα συνδύαζε δράσεις ανακύκλωσης με τη φυσική δραστηριότητα και την κίνηση. Το πρόγραμμα αναπτύχθηκε και εφαρμόστηκε σε άτομα με Νοητική Υστέρηση και Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές ενός Κέντρου Δημιουργικής Απασχόλησης Ατόμων με Αναπηρία. Συμμετείχαν 32 άτομα, 21 άνδρες και 11 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας τα 25 έτη. Προτιμήθηκαν άτομα με ελαφριά και μέτρια Νοητική Υστέρηση, με Αυτισμό υψηλής λειτουργικότητας και γενικότερα άτομα με υψηλό αντιληπτικό επίπεδο, ώστε να είναι σε θέση να κατανοήσουν τους όρους και τους κανόνες και να τους εφαρμόσουν στη πράξη. Το πρόγραμμα είχε συνολική διάρκεια τριών εβδομάδων, 24 συνεδρίες των 45 λεπτών, δύο φορές την εβδομάδα. Πραγματοποιήθηκαν έξι διαφορετικές δραστηριότητες, οι οποίες εναλλάσσονταν ανά τρεις στις δύο συναντήσεις της εβδομάδας και επαναλαμβάνονταν στην αντίστοιχη συνάντηση κάθε δεύτερης εβδομάδας. Ο κύριος εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε ήταν ανακυκλώσιμα υλικά, τα οποία οι συμμετέχοντες/ουσες συνέλεξαν από το σπίτι τους και έφεραν για τη διεξαγωγή της δράσης. Φάνηκε πως το σύνολο των εμπλεκόμενων αντιμετώπισε το πρόγραμμα σαν μια αμιγώς ψυχαγωγική δραστηριότητα, η οποία τους δημιουργούσε θετικά συναισθήματα. Το σημαντικότερο όμως όλων είναι ότι όλα τα μέλη που συμμετείχαν χρειάστηκε να συνεργαστούν, να ανταγωνιστούν μέσα στο πλαίσιο μιας ευγενούς άμιλλας, να ακολουθήσουν κανόνες και να αποδεχτούν μια πιθανή ήττα, κατά τον τρόπο που ορίζουν τα κοινωνικά πρότυπα.

Λέξεις-Κλειδιά: Φυσική δραστηριότητα, ανακύκλωση, νοητική υστέρηση

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Κώτσιου Νικόλαος
Φιλίππου 103, Θεσσαλονίκη
Email: Nicolas.reptis@gmail.com
Τηλ.: 6986291953

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ & ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΥΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Εισαγωγή

Η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία σε προγράμματα άσκησης είτε πρόκειται για νοητική υστέρηση είτε για διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή φαίνεται να βοηθάει σημαντικά τα άτομα αυτά και σε πολλά επίπεδα. Σε ό, τι έχει να κάνει με τη νοητική υστέρηση η συστηματική άσκηση μπορεί να ενίσχυση την αυτοεκτίμηση των ατόμων και κατ' επέκταση να αποτελέσει κινητήρια δύναμη στη συνεργασία αλλά και την κοινωνικοποίηση τους (Guidetti et al., 2009). Έπειτα, τα προγράμματα άσκησης προσφέρουν μια βελτίωση στα επίπεδα φυσικής κατάστασης και ειδικά την αντοχή, κάτι που οδηγεί σε περαιτέρω βελτίωση της ζωτικότητας, της δημιουργικότητας και σε μείωση του άγχους και της κατάθλιψης (Jansma & Combs, 1987). Αντίστοιχα αποτελέσματα έχουμε και στα άτομα με διάχυτη αναπτυξιακή διαταραχή. Ειδικότερα, όπως φαίνεται η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις παχυσαρκία. Ωστόσο, ο τομέας που μεταβάλλεται σημαντικά με την άσκηση είναι αυτός της κοινωνικότητας, αφού οι οργανωμένες δραστηριότητες διεξάγονται μέσω κοινωνικής αλληλεπίδρασης, που είναι και η βασικότερη έλλειψη στα άτομα που βρίσκονται στο φάσμα (Γκατζόγια και συν., 2018).

Σκοπός

Σκοπός της συγκεκριμένης «Καλής Πρακτικής» ήταν η ανάπτυξη και η εφαρμογή ενός προγράμματος που θα συνδύαζε δράσεις ανακύκλωσης με τη φυσική δραστηριότητα και την κίνηση.

Μέθοδος

Το πρόγραμμα αναπτύχθηκε και εφαρμόστηκε σε Άτομα με Νοητική Υστέρηση και Διάχυτες Αναπτυξιακές Διαταραχές ενός Κέντρου Δημιουργικής Απασχόλησης Ατόμων με Αναπηρία (Κ.Δ.Α.Π.Α.ΜΕ.Α.) στην πόλη της Θεσσαλονίκης. Το συγκεκριμένο Κ.Δ.Α.Π.Α.ΜΕ.Α. εξυπηρετεί άτομα με ελαφριά, μέτρια και βαριά Νοητική Υστέρηση, με Αυτισμό, με Σύνδρομο Down και αλλά Σύνδρομα όπως επίσης και συνοδές Ψυχικές Διαταραχές. Πιο συγκεκριμένα, από τα 53 μέλη, τα 16 έχουν διαγνωστεί με Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή, τα επτά με διάφορα είδη Χρωμοσωμικών Συνδρόμων, τα 11 με ελαφριά Νοητική Υστέρηση, τα 15 με μέτρια Νοητική Υστέρηση και τα τέσσερα με βαριά Νοητική Υστέρηση. Για λειτουργικούς λόγους, τα άτομα χωρίζονται σε δύο ισάριθμα τμήματα. Το Κ.Δ.Α.Π. Α.ΜΕ.Α. βρίσκεται σε κεντρικό σημείο της πόλης της Θεσσαλονίκης και οι εγκαταστάσεις του καταλαμβάνουν περισσότερους από έναν χώρους. Το γυμναστήριο του Φορέα βρίσκεται σε υπόγειο χώρο χωρίς προαύλιο.

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

Στο Πρόγραμμα συμμετείχαν δύο ομάδες από το κάθε τμήμα και επομένως τέσσερα συνολικά γκρουπ, από οκτώ άτομα το κάθε ένα. Από τα 32 άτομα που συμμετείχαν τα 21 ήταν άνδρες και τα 11 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 25 έτη. Προτιμήθηκαν άτομα με ελαφριά και μέτρια Νοητική Υστέρηση, με αυτισμό υψηλής λειτουργικότητας και γενικότερα άτομα με υψηλό αντιληπτικό επίπεδο, ώστε να είναι σε θέση να κατανοήσουν τους όρους και τους κανόνες και να τους εφαρμόσουν στη πράξη. Το πρόγραμμα είχε συνολική διάρκεια τριών εβδομάδων, 24 συνεδρίες των 45 λεπτών, δύο φορές την εβδομάδα με την κάθε ομάδα.

Πραγματοποιήθηκαν έξι διαφορετικές δραστηριότητες, οι οποίες εναλλάσσονταν ανά τρεις στις δύο συναντήσεις της εβδομάδας και επαναλαμβάνονταν στην αντίστοιχη συνάντηση κάθε δεύτερης εβδομάδας. Ο κύριος εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε ήταν ανακυκλώσιμα υλικά, τα οποία οι συμμετέχοντες/ουσες συνέλεξαν από το σπίτι τους και έφεραν για τη διεξαγωγή της δράσης. Χρησιμοποιήθηκαν συγκεκριμένα πλαστικά αντικείμενα (μπουκάλια κ.α.) καθώς και προϊόντα από χαρτί (εφημερίδες, διαφημιστικά έντυπα, χάρτινες κούτες κ.α.). Δεν επιλέχθηκαν σαν ανακυκλώσιμα υλικά όπως το γυαλί, λευκοσίδηρος και το αλουμίνιο για λόγους ασφαλείας. Οι έξι δραστηριότητες αναφέρονται παρακάτω.

Δραστηριότητα 1 (Υλικά: Εφημερίδες, πλαστικοί κώνοι, αυτοσχέδιος κάδος ανακύκλωσης). Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε δύο ομάδες και σχηματίζονται δύο όμοιες διαδρομές οι οποίες οριοθετούνται από πλαστικούς κώνους. Κάθε ομάδα έχει τη δική της στοίβα από φύλλα εφημερίδας τα οποία πρέπει να καταλήξουν στην ειδική υποδοχή του Κάδου Ανακύκλωσης. Οι συμμετέχοντες/ουσες δεν πρέπει να αγγίξουν την εφημερίδα παραμόνο στην αρχή για να την πιάσουν, να τη σηκώσουν και έπειτα να αρχίσουν να την φυσούν ώσπου να φτάσει στον κάδο. Κερδίζει η ομάδα που έχει τοποθετήσει με επιτυχία τη μεγαλύτερη ποσότητα φύλλων εφημερίδας.

Δραστηριότητα 2 (Υλικά: Χαρτοκόπτες, πλαστικοί κώνοι, αυτοσχέδιος κάδος ανακύκλωσης). Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε δύο ομάδες και σχηματίζονται δύο όμοιες διαδρομές οι οποίες οριοθετούνται από πλαστικούς κώνους. Σε κάθε συμμετέχοντα/ουσα αντιστοιχούν περίπου 3-4 χάρτινες κούτες οι οποίες βρίσκονται συγκεντρωμένες για κάθε ομάδα στην αφετηρία της διαδρομής. Αυτός/ή που βρίσκεται κάθε φορά μπροστά πρέπει να πάρει την κούτα να τη φέρει και να την τοποθετήσει μπροστά του και να περάσει από πάνω της με άλμα μέχρι να φτάσει μπροστά στον Κάδο Ανακύκλωσης. Μόλις φτάσει έχει να τη διπλώσει κατά τέτοιο τρόπο που να μειώσει τον όγκο της και να μπορεί να τοποθετηθεί στον κάδο. Κερδίζει η ομάδα που θα τερματίσει πρώτη.

Δραστηριότητα 3 (Υλικά: Πλαστικά μπουκάλια βαμμένα σε 4 διαφορετικά χρώματα, πλαστικοί κώνοι, medicine balls, κάδος ανακύκλωσης). Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι επιλέγει ένα χρώμα μπουκαλιών, που θα αποτελέσει το βασικό χρώμα του ζευγαριού. Τα πλαστικά μπουκάλια παρατάσσονται κατά χρώμα απέναντί τους, σε απόσταση πέντε μέτρων. Η διαδρομή που θα ακολουθήσει το κάθε ζευγάρι είναι συγκεκριμένη, ορίζεται από

πλαστικούς κώνους και οδηγεί σε θέση απέναντι από το δικό τους χρώμα. Στόχος είναι, η κάθε ομάδα να ρίξει με τη medicine-ball τα μπουκάλια του χρώματός της. Ωστόσο, σε περίπτωση που ρίξουν μπουκάλια άλλου χρώματος, τότε ευνοούν την ομάδα, της οποίας τα μπουκάλια έριξαν. Κάθε μπουκάλι που πέφτει οδηγείται στον Κάδο Ανακύκλωσης. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα, που θα ρίξει το σύνολο από μπουκάλια του χρώματός της πρώτη.

Δραστηριότητα 4 (Υλικά: διαφημιστικά έντυπα, κάδος ανακύκλωσης). Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε δύο ομάδες, καθεμία από τις οποίες επιλέγει ένα χρώμα καθώς τα διαφημιστικά έντυπα που έχουν συλλέξει οι συμμετέχοντες/ουσες έχουν χρωματιστεί προηγουμένως με κόκκινο και μπλε ώστε κάθε ομάδα να έχει το δικό της χρώμα. Σκοπός της κάθε ομάδας είναι να δημιουργήσει από τα διαφημιστικά έντυπα χαρτόμπαλες και να βάλει όσες περισσότερες μπορεί μέσα στον Κάδο ανακύκλωσης, ρίχνοντας από συγκεκριμένη απόσταση βολές. Στη λήξη του παιχνιδιού γίνεται καταμέτρηση των χαρτόμπαλων και κερδίζει η ομάδα με τις περισσότερες επιτυχίες.

Δραστηριότητα 5 (Υλικά: Διάφορα ανακυκλώσιμα είδη από χαρτί και πλαστικό, 2 μεγάλες πάνινες σακούλες, 4 μεγάλα καλάθια, κάδος ανακύκλωσης). Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε δύο ομάδες και η κάθε ομάδα παραλαμβάνει μια μεγάλη σακούλα, που περιέχει μεγάλο αριθμό ανακυκλώσιμων απορριμμάτων διαφόρων ειδών. Στόχος είναι, αφού αφαιρέσουν τα ανακυκλώσιμα υλικά από τη σακούλα, να προσπαθήσουν να τα διαχωρίσουν όσο πιο γρήγορα μπορούν στα δύο καλάθια που έχουν μπροστά τους, σε πλαστικά και χάρτινα. Η ομάδα που θα καταφέρει να τελειώσει πρώτη το διαχωρισμό και να τοποθετήσει τα αντικείμενα στο σωστό καλάθι είναι αυτή που τελικά θα κερδίσει.

Δραστηριότητα 6 (Υλικά: Διάφορα ανακυκλώσιμα είδη από χαρτί και πλαστικό, 2 μεγάλες πάνινες σακούλες, κάδος ανακύκλωσης). Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε δύο ομάδες και η κάθε ομάδα αναλαμβάνει από ένα είδος ανακυκλώσιμων αντικειμένων (χαρτί-πλαστικό). Κατόπιν, μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα πέντε λεπτών, κρύβουν όλα τα αντικείμενα του υλικού τους στο χώρο εναλλάξ. Η άλλη ομάδα μέσα σε διάστημα επίσης πέντε λεπτών πρέπει να βρει όσα περισσότερα αντικείμενα μπορεί από το υλικό της αντίπαλης. Κερδίζει η ομάδα που θα βρει τα περισσότερα και θα τα συλλέξει μέσα στην πάνινη σακούλα, όπως αυτό θα προκύψει μετά από καταμέτρηση στο τέλος του χρόνου.

Συζήτηση και συμπεράσματα

Στο στάδιο που προηγήθηκε της διεξαγωγής και όσο η δράση ακόμα σχεδιαζόταν, πραγματοποιήθηκαν διάφορες δοκιμές με πολλά μέλη του Φορέα. Ωστόσο, τελικά τα άτομα που επιλέχθηκαν ήταν υψηλού γνωστικού και αντιληπτικού επιπέδου, αφού δεν κατάφεραν όλοι να καταλάβουν το αντικείμενο και κατ' επέκταση δεν ήταν σε θέση να διεκπεραιώσουν τις δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες εφαρμόστηκαν όλες με βάση τις αρχές της Ψυχοκινητικής και

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

είχαν πολλαπλά οφέλη για τους εμπλεκόμενους. Αρχικά, είχαν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε δομημένες συνεδρίες εξασκώντας έτσι βασικές τους δεξιότητες. Επιπλέον, μπόρεσαν να έρθουν σε επαφή με τις αρχές της ανακύκλωσης και τα ανακυκλώσιμα υλικά και μάλιστα να τα συλλέξουν από μόνοι τους, για να αξιοποιηθούν στη διαδικασία. Φάνηκε πως το σύνολο των εμπλεκομένων αντιμετώπισε το πρόγραμμα σαν μια αμιγώς ψυχαγωγική δραστηριότητα, η οποία τους δημιουργούσε θετικά συναισθήματα. Το σημαντικότερο όμως όλων είναι ότι όλα τα μέλη που συμμετείχαν χρειάστηκε να συνεργαστούν, να ανταγωνιστούν μέσα στο πλαίσιο μιας ευγενούς άμιλλας, να ακολουθήσουν κανόνες και να αποδεχτούν μια πιθανή ήττα, κατά τον τρόπο που ορίζουν τα κοινωνικά πρότυπα. Αυτό, συμπερασματικά, αποτελεί ένα ουσιαστικό βήμα τόσο για την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων τους όσο και για την κοινωνική τους ένταξη.

Βιβλιογραφία

- Γκατζόγια (Gkatzogia), Δ., Ζάραγκας, Χ., Κούτρας, Β. &Κουτσούκη, Δ. (2018). Η συμβολή του παιχνιδιού και της φυσικής δραστηριότητας στην κοινωνική ανάπτυξη παιδιών με διαταραχή αυτιστικού φάσματος. *Έρευνα στην Εκπαίδευση*, 7(1), 100-108.
- Guidetti, L., Franciosi, E., Emerenziani, G.P. &Gallota, M.C. (2009).Assessing basketball ability players with mental retardation.*British Journal of Sports Medicine*, 43(3):208-12.
- Jansma, P. & Combs, C.S. (1987). The effects of fitness training and reinforcement on maladaptive behaviors of insititutionalized adults classified as mentally retarded/emotionally disturbed. *Education and Training of the Mentally Retarded*, 22, 268-279.

RECYCLING & PHYSICAL ACTIVITY FOR PEOPLE WITH MENTAL RETARDATION & PERVASIVE DEVELOPMENTAL DISORDERS: APPLICATION & EVALUATION

N., Kotsiou, T., Kourtesis

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

The purpose of this "Good Practice" was to develop and implement a program that would combine recycling actions with physical activity and movement. The program was developed and applied to people with Mental Retardation and Pervasive Developmental Disorders of a Center for the Creative Employment of People with Disabilities. Participants were 32 people, 21 men and 11 women, with an average age of 25 years. People with light and moderate Mental Retardation, highly functional Autism and people with a high perceptual level were selected, so to be able to understand the terms and rules and apply them in practice. The program had a total duration of three weeks, 24 sessions of 45 minutes, twice a week. Six different activities were created. In each session three of the activities were applied. The main equipment used was recyclable materials, which the participants collected from their home and brought to carry out the action. It seemed that all the parties involved treated the program as a purely recreational activity, which gave them positive feelings. Most importantly, however, all the members involved had to work together, compete within the framework of a noble rivalry, follow rules, and accept a possible defeat, in the way that they set social standards.

Key words: Physical activity, recycling, mental retardation

Address for correspondence

Kotsiou Nikolaos
Address: Filippou 103, Thessaloniki
Tel.: 6986291953
E-mail: Nicolas.reptis@gmail.com

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ (ΔΑΦ)

Μαρούλη, Ε. Α., Καμπάς, Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100
Κομοτηνή

Περίληψη

Η Ψυχοκινητική είναι μία παιδαγωγική/θεραπευτική προσέγγιση που λειτουργεί ολιστικά στοχεύοντας στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και για τον λόγο αυτό, θεωρείται ιδανική προσέγγιση για την αγωγή των παιδιών με αναπηρία. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης ενός παρεμβατικού προγράμματος Ψυχοκινητικής (ΨΠ), διάρκειας δέκα εβδομάδων, στην ανάπτυξη της κινητικής επιδεξιότητας και των κοινωνικών δεξιοτήτων παιδιών με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 12 παιδιά ηλικίας 6-12 χρόνων, τα οποία φοιτούσαν στο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Ραφήνας, και χωρίστηκαν τυχαία σε πειραματική ομάδα (ΠΟ), η οποία παρακολούθησε το πρόγραμμα ΨΠ, και ομάδα ελέγχου (ΟΕ), η οποία ακολουθούσε το τυπικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου. Η αξιολόγηση της κινητικής επιδεξιότητας και των κοινωνικών δεξιοτήτων έγινε μέσω παρατήρησης και αναλυτικού ημερήσιου ημερολογίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση παραμέτρων της κινητικής επιδεξιότητας, καθώς και βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων στην ΠΟ, ενώ αντίθετα η ΟΕ είχε πολύ μικρή βελτίωση.

Λέξεις-Κλειδιά: Πρόγραμμα παρέμβασης, ΔΑΦ, κινητική επιδεξιότητα, κοινωνικές δεξιότητες

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Μαρούλη Ευαγγελία-Άννα
Αργιθέας 5, 19002, Παιανία
Τηλ.: 6970082426

E-mail: evanmaro@phyed.duth.gr

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ (ΔΑΦ)

Εισαγωγή

Η Ψυχοκινητική ως Παρέμβαση/Θεραπεία βασίζεται στο σκεπτικό της αναπόσπαστης σχέσης μεταξύ ψυχισμού και σώματος (Kírhárd, 1994; Zimmer & Circus, 1995). Με αυτήν την έννοια το «σωματικό-κινητικό» είναι αλληλένδετο με το «συναισθηματικό», το «κοινωνικό» και το «γνωστικό» μέρος της ανθρώπινης προσωπικότητας. Με βάση αυτό το σκεπτικό η Ψυχοκινητική δίνει μεγάλη έμφαση στο να αποκτήσει το άτομο εμπειρίες σε σχέση με το σώμα του, τα υλικά και τον κοινωνικό περίγυρό του (Zimmer, 2007). Επιπλέον, η Ψυχοκινητική διέπεται και από κάποιες διδακτικές αρχές, οι οποίες είναι πολύ σημαντικές για τη διαδικασία. Σύμφωνα με αυτές, το άτομο έχει την επιλογή της συμμετοχής ή μη στη δραστηριότητα, έχει την ευκαιρία της λήψης πρωτοβουλιών, ενώ ακόμη δίνεται έμφαση σε αυτά που μπορεί το άτομο να επιτύχει όχι, στις αδυναμίες του και εν τέλει επικεντρώνει στη συμμετοχή του ατόμου στη δραστηριότητα και όχι στην επίδοσή του. Η Ψυχοκινητική Παρέμβαση (ΨΠ) χαρακτηρίζεται από συνεχή ανατροφοδότηση για την προσπάθεια του ατόμου και παρότρυνση για ομαδική συνεργασία. Επιπλέον, ως παιδαγωγική προσέγγιση, έρχεται σε αντίθεση με την παραδοσιακή έννοια της Φυσικής Αγωγής που στοχεύει κυρίως στη βελτίωση της απόδοσης, καθώς δίνει έμφαση στην ψυχολογική, την συναισθηματική και την γνωστική διάσταση της φυσικής δραστηριότητας (Perrotta, 2011). Παρόλο που η ΨΠ εφαρμόζεται στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης αφενός σε ειδικά περιβάλλοντα μάθησης αφετέρου σε θεραπευτικά πλαίσια (European Forum of Psychomotricity), στην Ελλάδα δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για την αξιοποίησή της σε αντίστοιχες δομές.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης προγράμματος Ψυχοκινητικής σε παιδιά με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος.

Μέθοδος

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν δώδεκα παιδιά με ΔΑΦ (10 αγόρια, δύο κορίτσια), τα οποία έλαβαν διάγνωση από έγκυρα ιατροπαιδαγωγικά κέντρα ή από τα Κέντρα Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (Κ.Ε.Σ.Υ.). Τα παιδιά ηλικίας 6-12 ετών φοιτούσαν σε Ειδικό Δημοτικό Σχολείο και δεν είχαν έρθει ξανά σε επαφή με την ΨΠ. Τα παιδιά ταξινομήθηκαν τυχαία σε ΠΟ (n=6), η οποία ακολούθησε το πρόγραμμα ΨΠ και σε ΟΕ (n=6), η οποία δεν παρακολούθησε την ΨΠ ούτε άλλο πρόγραμμα φυσικής δραστηριοποίησης εκτός από τη Φυσική Αγωγή που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα του Σχολείου.

Διαδικασία

Η αξιολόγηση της κινητικής επιδεξιότητας και των κοινωνικών δεξιοτήτων πραγματοποιήθηκε μέσω παρατήρησης και συμπλήρωσης καθημερινού αναλυτικού ημερολογίου. Η αρχική αξιολόγηση είχε διάρκεια μια εβδομάδας σε καθημερινή βάση και η παρατήρηση επικέντρωνε στις συμπεριφορές του παιδιού στο μάθημα, στα διαλλείματα, στη Φυσική Αγωγή, ενώ σε κάθε μάθημα συμπληρωνόταν ημερολόγιο, στο οποίο περιγράφονταν αναλυτικά οι κινητικές και κοινωνικές συμπεριφορές των παιδιών.

Πρόγραμμα ΨΠ

Το ημερήσιο πρόγραμμα εφαρμόζονταν από ΚΦΑ και περιελάμβανε τέσσερις με πέντε δραστηριότητες και ήταν διαφορετικό σε κάθε μάθημα. Κάποιες δραστηριότητες και παιχνίδια επαναλαμβάνονταν κάθε βδομάδα, για εξάσκηση και κατανόηση από τους μαθητές. Όλα τα μαθήματα πραγματοποιήθηκαν στο κλειστό γυμναστήριο του σχολείου. Το πρόγραμμα ΨΠ εφαρμόστηκε για 10 εβδομάδες, με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα και διάρκεια 35-45 λεπτά.

Αποτελέσματα

Μέσω της παρατήρησης και των ημερήσιων καταγραφών παρατηρήθηκε μεγάλη βελτίωση της κινητικής επιδεξιότητας και των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών της ΠΟ. Αντίθετα τα παιδιά της ΟΕ δεν παρουσίασαν αξιοπρόσεκτες αλλαγές στην κινητική και κοινωνική τους συμπεριφορά. Στο τέλος της ΨΠ η πλειοψηφία των παιδιών βελτιώθηκε στην ισορροπία, στον κινητικό συντονισμό, στο κουτσό, στις αναπηδήσεις και στην ταχύτητα. Στο τομέα των κοινωνικών δεξιοτήτων παρατηρήθηκε αύξηση του χρόνου συμμετοχής και της διάρκειας προσοχής των παιδιών της ΠΟ σε φυσικές δραστηριότητες, βελτιώθηκε η συμπεριφορά τους και η αυτοπεποίθηση τους, συμμετείχαν και αλληλεπιδρούσαν με άλλα παιδιά, έπαιρναν πρωτοβουλίες, πρότειναν δραστηριότητες, είχαν βλεμματική επαφή με τους συμμετέχοντες και τον εκπαιδευτικό. Επιπλέον πρέπει να καταγραφεί η βελτίωση της διάθεσης συμμετοχής των παιδιών και η διασκέδαση που ωστόσο δεν αποτέλεσαν αντικείμενο συστηματικής παρατήρησης.

Συζήτηση

Το αρχικό επίπεδο των 12 παιδιών του δείγματος, τόσο στην κινητική επιδεξιότητα όσο και στις κοινωνικές δεξιότητες ήταν πολύ χαμηλό. Αρκετά παιδιά στον κινητικό τομέα στα πρώτα μαθήματα δεν μπορούσαν να κάνουν αναπηδήσεις, κουτσό, να ρίξουν τη μπάλα, αντιμετώπιζαν δυσκολίες στην ισορροπία, στον συντονισμό άνω και κάτω άκρων, παρουσίαζαν καθυστερημένο χρόνο αντίδρασης και κίνησης. Στον κοινωνικό τομέα πολλά παιδιά είχαν δυσκολία και άρνηση στην ομαδική συμμετοχή σε ένα κινητικό παιχνίδι ή μια ομαδική δραστηριότητα, εμφάνιζαν άρνηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης, αδυναμία σύνδεσης με άλλους, αποφυγή βλεμματικής επαφής, παρουσίαζαν διαταραχές και απότομες αλλαγές συμπεριφοράς, ενώ είχαν μικρή συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα. Σταδιακά παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στην κινητική και

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

κοινωνική συμπεριφορά τους. Το πρόγραμμα ΨΠ που εφαρμόστηκε φαίνεται να επίδρασε θετικά στην κινητική επιδεξιότητα, εύρημα με το οποίο συμφωνεί ο Park κ. συν. (2011) αλλά και οι Liu και Elgarhy (2016). Βελτίωση όμως παρατηρήθηκε και στις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών. Τα ευρήματα της μελέτης του Afshari (2012), συμφωνούν εν μέρει με τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αναφορικά με τον αυξημένο χρόνο προσοχής των παιδιών σε μια δραστηριότητα.

Συμπεράσματα-Προτάσεις

- i. Ένα πρόγραμμα ΨΠ, μπορεί να βελτιώσει την κινητική επιδεξιότητα και τις κοινωνικές δεξιότητες παιδιών με ΔΑΦ ηλικίας 6-12 ετών, ακόμη και αν εφαρμόζεται για σύντομο χρονικό διάστημα.
- ii. Αν και η ΟΕ απέιχε από το πρόγραμμα ΨΑ, τα αποτελέσματα έδειξαν μία πολύ μικρή βελτίωση. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην συμμετοχή των παιδιών στο προγράμματα Φυσικής Αγωγής, με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα.
- iii. Το μικρό χρονικό διάστημα διεξαγωγής της έρευνας δεν επέτρεψε την εμφάνιση μεγαλύτερων βελτιώσεων. Αν το πρόγραμμα είχε μεγαλύτερη χρονική διάρκεια ενδεχομένως τα αποτελέσματα να ήταν καλύτερα.

Κατά συνέπεια θα πρέπει να μελετηθεί η επίδραση της ΨΠ σε ειδικά περιβάλλοντα μάθησης με εφαρμογή μεγαλύτερης διάρκειας, αλλά και με κριτήριο την εξασφάλιση σχετικής ομοιογένειας δείγματος, προκειμένου να πιστοποιηθούν οι θετικές της επιδράσεις.

Βιβλιογραφία

- Afshari, J. (2012). The effect of perceptual-motor training on attention in the children with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6(4), 1331-1336.
- European Forum of Psychomotricity (2020). <https://psychomot.org>
- Kiphard, E. J. (1994). *Mototherapie. Teil 2*. Dortmund: Moderns Lernen.
- Liu, T., & ElGarhy, S. G. (2014). Psychomotor training program as a treatment intervention for children with autism spectrum disorder. In R. Todaro(Ed.), *Physical education research: Role of school programs, children's attitudes and health implications* (pp. 73–89). Hauppauge, NY: Nova Science.
- Park, W. H., Jeong, Y. S., & Bornman, J. (2011). The effect of psycho-motor play on motor and body perception competence for young children with developmental delays. *South African Journal of Occupational Therapy*, 41(1), 13-18.
- Perrotta, F. (2011). A project for the education psychomotor for developmental age. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(1), 102.
- Zimmer, R. (2007). *Εγχειρίδιο Ψυχοκινητικής. Θεωρία και Πράξη της Ψυχοκινητικής Παρέμβασης*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.
- Zimmer, R. & Circus, H. (1993). *Psychomotorik: Neue Ansätze im Sportförderunterricht und Sonderturnen*. Schorndorf: Hofmann.

EFFECTS OF A PSYCHOMOTOR INTERVENTION ON CHILDREN IN THE AUTISTIC SPECTRUM DISORDER (ASD)

E. A., Marouli, A., Kampas

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

Psychomotricity is a pedagogical/therapeutic approach, which has a holistic effect aiming the development of the personality, that's why is supposed to be an appropriate approach for the education of children with disability. The aim of the present study was to examine the effect of a ten-week psychomotor intervention program (PI) on the motor proficiency and the social skills of children with Autism Spectrum Disorder (ASD). Twelve children with ASD aged 6-14 years old, who attended the Special Education School in Rafina, participated in the research. Participants were randomly assigned to the experimental group (EG), which attended the PI, and the control group (CG), that followed the lesson of Physical Education, which is defined by the curriculum of the school. Children's motor proficiency and social skills were evaluated through observation and detailed daily recording. The results revealed that in contrast to the CG, the EG showed higher improvement on parameters of motor proficiency and on their social skills.

Key words: Intervention program, ASD, motor dexterity, social skills

Address of correspondence

Marouli Evangelia Anna
Address: Argitheas 5, 19002, Paiania
Email: evanmaro@phyed.duth.gr
Tel.: 6970082426

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΧΩΡΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΤΥΦΛΩΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

Μαρλαγκούτσου, Δ., Δέρρη, Β.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100
Κομοτηνή

Περίληψη

Τα παιδιά με αμβλυωπία ή τύφλωση δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερα κινητικά προβλήματα. Ωστόσο, παρατηρείται συχνά το φαινόμενο της μη ικανοποιητικής συμμετοχής τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Αυτό συμβαίνει γιατί αν και δεν παρουσιάζουν συχνά πολλαπλές αναπηρίες υπάρχουν μεγάλες ελλείψεις σε εξοπλισμό και εγκαταστάσεις. Η εργασία πραγματοποιήθηκε σε σχολική μονάδα της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, στην Αθήνα, με εξήντα έναν συμμετέχοντες, 37 μαθητές και 24 μαθήτριες. Ενώ μόνο οι 19 έκαναν χρήση αναπηρικού αμαξιδίου, τα 2/3 των μαθητών του σχολείου δεν είχαν επίσης αυτόνομη μετακίνηση, ενώ όλοι οι μαθητές ήταν με πολλαπλές αναπηρίες. Σκοπός της εργασίας ήταν να διαμορφωθεί ο χώρος του γυμναστηρίου σε δύο σημεία/δραστηριότητες και να παρατηρηθούν ενδεχόμενες αλλαγές στη διάρκεια παραμονής των μαθητών σε αυτές ή και γενικότερα σε δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον. Τα αποτελέσματα ήταν θετικά αφού παρουσιάστηκε βελτίωση του χρόνου παραμονής των μαθητών στα δύο σημεία αλλαγής (αύξηση του χρόνου εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων και μείωση του χρόνου χαλάρωσης στην μπαλοπισίνα) αλλά και στην αυτονομία τους γενικότερα στο σχολικό περιβάλλον (π.χ. μετακίνηση στο χώρο – από αίθουσα σε αίθουσα ή στο διάλλειμα).

Λέξεις-Κλειδιά: Κινητικές δεξιότητες, χώρος, χρόνος παραμονής, αυτονομία, χρόνος δραστηριότητας

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Μαρλαγκούτσου Δέσποινα
Μεγάλου Αλεξάνδρου 14, Νέα Ιωνία, Αττική
Email: d_marlagoutsou@yahoo.gr
Τηλ.: 6931231757

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΧΩΡΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΤΥΦΛΩΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

Εισαγωγή

Τα παιδιά με αμβλυωπία ή τύφλωση δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερα κινητικά προβλήματα. Όμως λόγω της απουσίας της όρασης καθυστερεί η ψυχοκινητική ολοκλήρωση, έχοντας ως αποτέλεσμα τόσο οι αδρές όσο και οι λεπτές κινητικές δεξιότητες να καθυστερούν να αναπτυχθούν περίπου δύο μήνες (Τσιόλα, 2007). Λόγω της δυσκολίας που υπάρχει στην όραση, τα παιδιά δεν έχουν και την αυτοπεποίθηση να περπατούν με άνεση. Παρουσιάζουν κλίση της κεφαλής ή και του κορμού προς τα εμπρός. Οι στερεοτυπικές κινήσεις, οι οποίες παρουσιάζονται συχνότερα στα άτομα με πλήρη απώλεια της όρασης, συνίστανται σε λίκνισμα του κορμού μπρος-πίσω και τρίψιμο των ματιών. Η καθημερινή ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες αποτρέπει σε μεγάλο βαθμό τη στερεοτυπική συμπεριφορά.

Τα άτομα με τύφλωση εμφανίζουν προβλήματα στην ισορροπία, η οποία ως ουσιώδες στοιχείο της κίνησης, επηρεάζει όλες τις κινητικές δεξιότητες. Τα παιδιά με προβλήματα όρασης πρέπει να εκπαιδευτούν αρχικά με ερεθίσματα που θα διεγείρουν την απτική και κιναισθητική τους αντίληψη. Πρέπει να εξοικειωθούν με τους χώρους, τις αποστάσεις, τα έπιπλα των γυμναστηρίων, καθώς και με τα όργανα που χρησιμοποιούνται στα διάφορα αθλήματα ώστε να αντιληφθούν το σχήμα, το μέγεθος, το βάρος και τη σύστασή τους (Τσιόλα, 2007).

Η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για τα άτομα με αναπηρία, αφού βελτιώνει και διατηρεί σε καλό επίπεδο την ποιότητα ζωής τους- σύμφωνα με την προσωπική τους αντίληψη- και επιδρά θετικά και στην καρδιαγγειακή ικανότητα (Blauwet & Willick, 2012). Θα μπορούσε να χρησιμεύσει και για προληπτικούς σκοπούς σε διάφορα προβλήματα υγείας όπως για παράδειγμα η οστεοπόρωση, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο διαβήτης τύπου II (Haskell et al., 2007).

Παρ' όλα τα οφέλη που προκύπτουν από τη φυσική δραστηριότητα, υπάρχουν ορισμένα εμπόδια ή καταστάσεις που δυσκολεύουν τη συμμετοχή των ατόμων. Τέτοια είναι ορισμένα δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως για παράδειγμα η ηλικία και η κοινωνική κατάσταση αλλά και άλλες καταστάσεις όπως η ύπαρξη κάποιας αναπηρίας, η έλλειψη κινήτρου, ο φόβος για πιθανό τραυματισμό και η έλλειψη κατάλληλου περιβάλλοντος για άθληση όπως οι μη ικανοποιητικές εγκαταστάσεις (Buffart, Westendorp, van den Berg-Emons, Stam & Roebroek, 2009). Ένα ακόμα σημαντικό εμπόδιο στη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στην άσκηση είναι οι οικονομικοί λόγοι, όπως διαπιστώθηκε από έρευνα σε γυναικείο πληθυσμό με αναπηρία από χώρες της Αφρικής και της Αμερικής (Rimmer, Rubin, & Braddock, 2000).

Τα άτομα με τύφλωση δεν συμμετέχουν σε ικανοποιητικό βαθμό στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και αυτό γιατί είναι πολύ πιθανό κάποια στιγμή να τραυματιστούν. Ένας τραυματισμός

μπορεί να είναι ελαφρύς αλλά μπορεί να οδηγήσει και σε χρόνια προβλήματα ή – σε ακραίες περιπτώσεις- ακόμη και στο θάνατο. Η υπερβολική καταβολή προσπάθειας μπορεί να είναι αιτία σοβαρού τραυματισμού για άτομα νεαρής και μεγαλύτερης ηλικίας. Ωστόσο, η τακτική άσκηση βελτιώνει διάφορους τομείς που συμβάλλουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία του ανθρώπινου οργανισμού (Χουρσανίδου & Δημητρίου, 2018) και επομένως πιθανή διαφοροποίηση σε κάποιον ή κάποιους από τους προαναφερόμενους παράγοντες επίδρασης στη φυσική δραστηριότητα θα οδηγούσε σε οφέλη για την υγεία ατόμων με τύφλωση.

Σκοπός

Σκοπός της εργασίας, η οποία πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της Πρακτικής Άσκησης, ήταν η διαμόρφωση του χώρου του γυμναστηρίου και η παρατήρηση των μαθητών με τύφλωση και πολλαπλές αναπηρίες στις νέες συνθήκες ώστε να διαπιστωθεί εάν θα λειτουργούσε θετικά στην αύξηση του χρόνου συμμετοχής τους σε κινητικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο σχολικό περιβάλλον (π.χ. μετακίνηση στο χώρο – από αίθουσα σε αίθουσα ή στο διάλλειμα) ή σε δραστηριότητες εντός του γυμναστηρίου (π.χ. οπτικοκινητικού συντονισμού, λεπτής κινητικότητας κ.ά.).

Μέθοδος

Η εργασία πραγματοποιήθηκε σε σχολική μονάδα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Αθήνα, στην οποία φοιτούσαν μαθητές με προβλήματα όρασης και πολλαπλές αναπηρίες. Ο διαχωρισμός των τμημάτων των μαθητών γίνεται με κριτήριο τη χρονολογία που εισάγονται στη σχολική μονάδα. Για το λόγο αυτό υπάρχουν μαθητές διαφορετικών ηλικιών και συνοδών αναπηριών στο ίδιο τμήμα. Όπως προαναφέρθηκε, εκτός από προβλήματα όρασης οι μαθητές παρουσιάζουν και άλλες αναπηρίες (π.χ. εγκεφαλική παράλυση, υδροκεφαλία, σύνδρομο Down, σύνδρομο Cri du Chat κ.α.). Εκεί εργάζονταν δύο αναπληρωτές εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής με ένα και δύο έτη προϋπηρεσίας, αντίστοιχα.

Ο συνολικός αριθμός των μαθητών στη σχολική μονάδα ήταν εξήντα ένας, τριάντα επτά αγόρια και είκοσι τέσσερα κορίτσια. Λόγω των πολλαπλών αναπηριών που υπάρχουν, το κριτήριο του διαχωρισμού τους ήταν η χρήση αναπηρικού αμαξιδίου. Συγκεκριμένα, οι μαθητές που χρησιμοποιούσαν αναπηρικό αμαξίδιο ήταν δέκα εννιά μαθητές (13 αγόρια και 6 κορίτσια) ενώ εκείνοι που δε το χρησιμοποιούσαν ήταν σαράντα δύο (23 αγόρια και 19 κορίτσια). Αξίζει να σημειωθεί ότι πολλοί από τους μαθητές που δεν χρησιμοποιούσαν αμαξίδιο δεν είχαν την ικανότητα της αυτόνομης βάδισης.

Στη δομή, το γυμναστήριο είναι παρόμοιο με ενός γενικού σχολείου, διαστάσεων περίπου 12m² X 10m², και έχει διαμορφωθεί για να μπορεί να καλύψει, όσο το δυνατόν, τις υπάρχουσες εκπαιδευτικές ανάγκες. Βρίσκεται στο ισόγειο και έχει τρία ανοιγόμενα μικρά παράθυρα και δύο

εισόδους. Η μία είσοδος αποτελεί και ενδιάμεση πόρτα με άλλη τάξη, η οποία έχει με τη σειρά της είσοδο απευθείας από τον προαύλιο χώρο. Η δεύτερη είσοδος είναι από την πίσω πλευρά των μπροστινών αιθουσών και οδηγεί σε ένα εξωτερικό αλλά στεγασμένο διάδρομο.

Ο χώρος, λόγω της βασικής αναπηρίας που χαρακτηρίζει τους μαθητές της δομής (τύφλωση ή αμβλυωπία), έχει έντονα χρώματα στους τοίχους και στα αντικείμενα που υπάρχουν σε αυτούς καθώς και αντιολισθητικό δάπεδο. Στην είσοδο της αίθουσας και στη μία πλευρά της, στον τοίχο, είναι τοποθετημένο ένα πλαίσιο με τρεις μορφές ονοματοδοσίας του χώρου (1^η με αντικείμενο που χαρακτηρίζει την αίθουσα, 2^η η ονομασία της αίθουσας με γραφή Braille και 3^η με απλή εικόνα – που χαρακτηρίζει την αίθουσα). Αυτό γίνεται γιατί όπως προαναφέρθηκε υπάρχουν και πολλαπλές αναπηρίες που συνοδεύονται με την κύρια.

Τα όργανα γυμναστικής που υπάρχουν και γενικότερα ο εξοπλισμός βρίσκεται περιμετρικά της αίθουσας, καθώς και σε υψηλά επίπεδα – τοποθετημένα σε ειδικές χειροποίητες κατασκευές – για αποφυγή τραυματισμών των μαθητών. Πάνω σε κάθε όργανο γυμναστικής υπάρχει η ονομασία του σε γραφή Braille.

Στο χώρο, τα όργανα γυμναστικής που υπάρχουν είναι τα εξής: ένα πολύοργανο πολλαπλών θέσεων (Ηρακλής), ένας διάδρομος γυμναστικής, ένα όργανο κωπηλατικής, ένα καθιστό μαγνητικό ποδήλατο και ένα εργοποδήλατο (ποδήλατο τετραπληγίας). Υπάρχουν ακόμη διάφορες βάσεις ισορροπίας, λάστιχα, μπάλες γυμναστικής σε διάφορα μεγέθη και χρώματα, μπάλες Reflexball και Sensyball, μπάλες διάφορων αθλημάτων (τένις, βόλεϊ, μπάσκετ κλπ.), μπάλες διαφόρων υλικών και βάρους (αερόμπαλες, αφρώδεις, medicine ball, μπάλες με ήχο κ.α.), στεφάνια διαφόρων μεγεθών και χρωμάτων, κώνοι με τρύπες και ράβδοι και στρώματα διαφορετικού πάχους και μεγέθους. Στους τοίχους είναι κρεμασμένοι δύο στόχοι με μπαλάκια, για εξάσκηση και βελτίωση οπτικοκινητικού συντονισμού και ρίψης, ενώ σε έναν τοίχο βρίσκεται και ο κανονικός μαυροπίνακας της αίθουσας αλλά δεν χρησιμοποιείται.

Επιπλέον, υπάρχει μία μπαλοπισίνα με ψηλά και καλυμμένα με προστατευτικό υλικό, περιμετρικά τοιχία, για αποφυγή τραυματισμών των μαθητών όπως και ένα μονό κρεβάτι χειροποίητης κατασκευής με δερμάτινη επένδυση, για τη χρήση κυρίως από την υπεύθυνη Φυσικοθεραπεύτρια. Ακόμη, υπάρχει ένας πάγκος εργασίας – γραφείο – όπου διεξάγονται όλες οι δραστηριότητες λεπτής κινητικότητας και ορισμένες οπτικοκινητικού συντονισμού, μία ορθοπεδική περπατούρα, πατερίτσες αγκώνα και ένας γερανός ανύψωσης ατόμων με ειδικές ανάγκες.

Η αλλαγή που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης ήταν η μεταφορά της μπαλοπισίνας, από το σημείο που βρισκόταν (κάτω και μπροστά από το παράθυρο), σε πιο σκιερό μέρος (η μία της πλευρά ακουμπάει σε τοίχο), εφόσον χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο για χαλάρωση. Παράλληλα, ο πάγκος – γραφείο δραστηριοτήτων λεπτής κινητικότητας και οπτικοκινητικού συντονισμού, του οποίου η μία του πλευρά εφάπτονταν σε τοίχο, μεταφέρθηκε σε

πιο φωτεινό μέρος (κάτω και μπροστά από παράθυρο) για καλύτερη ορατότητα των μαθητών κατά τη δραστηριότητα. Όλη η διαμόρφωση έγινε με συνεργασία των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής και της Φυσικοθεραπεύτριας.

Έπειτα από τις αλλαγές στο χώρο και κατά τη διάρκεια του πρώτου μαθήματος Φυσικής Αγωγής οι μαθητές ξεναγήθηκαν στο χώρο, για να νιώσουν και να «δουν» τις καινούργιες θέσεις των οργάνων. Η αρχική παρατήρηση των μαθητών όσον αφορά το χρόνο προσοχής – παραμονής στη δραστηριότητα αφορούσε τα πρώτα 9 μαθήματα. Στη συνέχεια, μετά τη διαμόρφωση του χώρου, οι μαθητές παρατηρήθηκαν σε 17 μαθήματα συνολικά, μέχρι δηλαδή την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης. Ο σκοπός, όπως προαναφέρθηκε ήταν να διαπιστωθεί πιθανή βελτίωση της διάρκειας παραμονής στη δραστηριότητα στο γυμναστήριο καθώς και αντίστοιχη διαφοροποίηση κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.

Τελικά, από την παρατήρηση των μαθητών, στο προαναφερόμενο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης, και την καταγραφή του χρόνου προσοχής – παραμονής στη δραστηριότητα, φάνηκε ότι οι μαθητές αύξησαν τη διάρκεια παραμονής τους κατά 40%, σε σχέση με την αρχική τους παραμονή. Συγκεκριμένα σε 35 λεπτά καθαρού χρόνου μαθήματος η αρχική συμμετοχή ήταν κατά μέσο όρο 10 λεπτά ενώ μετά τις τροποποιήσεις του χώρου αυξήθηκε στα 14 λεπτά στις δραστηριότητες λεπτής κινητικότητας και οπτικοκινητικού συντονισμού, ενώ εκτελούσαν πιο γρήγορες και επιτυχημένες προσπάθειες σε αυτές. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να κάνουν και πιο ασφαλείς μετακινήσεις στα διαλλείματα και στις αλλαγές των μαθημάτων (από τάξη σε τάξη). Παράλληλα, μειώθηκε ο χρόνος που χρειάζονταν για να ηρεμήσουν στην μπαλοπισίνα, από 9 λεπτά κατά μέσο όρο στα 6 λεπτά, ενώ αντίθετα αυξήθηκε ο χρόνος διατήρησης της χαλάρωσης, με αποτέλεσμα να μπορούν να συνεχίζουν κάποια άλλη δραστηριότητα πιο γρήγορα μετά τη λήξη της προηγούμενης (από δύο συνεχόμενες δραστηριότητες συμμετείχαν σε πέντε συνεχόμενες).

Συμπεράσματα – προτάσεις

Συμπερασματικά, και μετά τη σύγκριση των χρόνων προσοχής – παραμονής στη δραστηριότητα (αρχική και τελική παρατήρηση) μπορεί να ειπωθεί πως αν και ο χώρος δεν είναι ο κατάλληλος, από άποψη εξοπλισμού, αντικειμένων και εγκαταστάσεων για την πραγματοποίηση των μαθημάτων Φυσικής Αγωγής (στον ίδιο χώρο πραγματοποιούνται μαθήματα από δύο καθηγητές Φυσικής Αγωγής και συνεδρίες από την υπεύθυνη Φυσικοθεραπεύτρια), η αλλαγή στη διαμόρφωση του χώρου είχε θετικά αποτελέσματα για τους μαθητές που φοιτούσαν στη σχολική αυτή δομή, κυρίως στην αυτονομία τους ως προς τη συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες.

Θα ήταν καλό λοιπόν μελλοντικά να μπορούν να παρέχονται τα κατάλληλα μέσα και οι υποδομές σε τέτοιες σχολικές δομές, αφού η αυτονομία αυτών των ατόμων είναι υψίστης σημασίας. Επίσης, θα μπορούσε να μετρηθεί αν υπάρχει βελτίωση στη φυσική κατάσταση των μαθητών, αλλάζοντας τη θέση των σταθερών οργάνων που υπάρχουν στο συγκεκριμένο χώρο.

Βιβλιογραφία

- Blauwet, C., & Willick, S. E. (2012). The Paralympic Movement: using sports to promote health, disability rights, and social integration for athletes with disabilities. *The American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, 4(11): 851- 856.
- Buffart, L. M., Westendorp, T., van den Berg-Emons, R. J., Stam, H. J., & Roebroeck, M. E. (2009). Perceived barriers to and facilitators of physical activity in young adults with childhood-onset physical disabilities. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41(11): 881-885.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9): 1081.
- Rimmer, J. H., Rubin, S. S., & Braddock, D. (2000). Barriers to exercise in African American women with physical disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 81(2):182-188.
- Τσιόλα, Μ. (2007). Η ομαδική άσκηση σε παιδιά με αισθητηριακές και αναπτυξιακές διαταραχές, *Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας Τμήμα Φυσικοθεραπείας*. Ανακτήθηκε 12/02/2020 από: http://eureka.teithe.gr/jspui/bitstream/123456789/8789/2/Tsiola_Malamati.pdf
- Χουρσανίδου Α. & Δημητρίου Ξ. (2018), Διερεύνηση ποιότητας ζωής αθλουμένων και μη αθλουμένων ατόμων με τύφλωση, *Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία (Διατμηματικό ΠΜΣ)*. Ανακτήθηκε 12/02/2020 από [GRI-2018-21235.pdf](http://gri-2018-21235.pdf)

DESIGN OF THE EXERCISE ENVIRONMENT AND ITS MANAGEMENT BY STUDENTS WITH BLINDNESS AND MULTIPLE DISABILITIES

D., Marlagoutsou, V. Derri

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

Children with amblyopia or blindness do not have particularly motor problems. However, the phenomenon of their unsatisfactory participation in the physical education course is often observed. This is because although there are often no multiple disabilities, there are major shortages in equipment and facilities. The present study was carried out at a secondary school unit in Athens with sixty – one pupils, of whom 37 were boys and 24 girls. While only 19 used a wheelchair, the other 2/3 of the schoolchildren did not have autonomous movement, while all students were with multiple disabilities. The purpose of this project was to modify the gym space in two areas/activities to identify whether there would be any alteration of the pupils' stay at these but also in activities in the school environment, in general. The results were positive since in both gym areas there was an improvement in students' stay time (increase in motor skill performance and decrease in relax time in ball pit), but also in their autonomy in general in the school environment (movement in space, from class to class or in school intervals).

Key words: Motor skills, school space, stay time, autonomy, exercise time

Address of correspondence

Marlagoutsou Despoina
Address: Megalou Alexandrou 14, Nea Ioania, Attiki
Tel.: +30 6931231757
Email: d_marlagoutsou@yahoo.gr

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Μπαγλατζή, Ε. Ι., Κούλη, Ο.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100
Κομοτηνή

Περίληψη

Τα άτομα με Νοητική Υστέρηση εμφανίζουν πιο χαμηλά σκορ στις κινητικές ικανότητες, και κυρίως στην ισορροπία, καθώς επίσης και μειωμένη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Η σημαντικότητα της άσκησης από μικρή ηλικία είναι ευρέως γνωστή και ευεργετική για κάθε άτομο, όχι μόνο στον κινητικό τομέα, αλλά και στον κοινωνικό, το γνωστικό, το συμπεριφοριστικό. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η παρατήρηση της επίδρασης ενός παρεμβατικού προγράμματος άσκησης, με έμφαση στις ασκήσεις ισορροπίας, διάρκειας πέντε εβδομάδων, στην ανάπτυξη της ισορροπίας παιδιών με Νοητική Υστέρηση. Η συγκεκριμένη παρατήρηση έλαβε χώρα στα πλαίσια της Πρακτικής Άσκησης για το Π.Μ.Σ. «Δημιουργική και Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή». Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οκτώ παιδιά ηλικίας 6-8 χρόνων με Νοητική Υστέρηση, από τα οποία τρία ήταν αγόρια και πέντε κορίτσια τα οποία φοιτούσαν σε Ειδικό Δημοτικό Σχολείο της Αττικής και ακολούθησαν ένα οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης που είχε ως στόχο τη βελτίωση της ισορροπίας των παιδιών. Η αξιολόγηση της κινητικής επιδεξιότητας έγινε μέσω παρατήρησης και αναλυτικού ημερήσιου ημερολογίου. Από την παρατήρηση αυτή προέκυψε σημαντική βελτίωση της ισορροπίας. Για το λόγο αυτό προτείνεται, προς όφελος των παιδιών με Νοητική Υστέρηση, να συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, στα οποία θα εκτελούν ασκήσεις-δραστηριότητες ισορροπίας, καθότι σύμφωνα με τα αποτελέσματα παρατήρησης προέκυψε βελτίωση και συνεπώς καλύτερη ποιότητα ζωής των παιδιών με Νοητική Υστέρηση. Τέλος, μελλοντικά θα πρέπει να μελετηθεί η επίδραση ενός προγράμματος άσκησης με έμφαση στις ασκήσεις ισορροπίας σε μεγαλύτερο δείγμα, καθώς επίσης προτείνεται να εφαρμοστεί το πρόγραμμα άσκησης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Λέξεις κλειδιά: Παρέμβαση, άσκηση, ισορροπία, νοητική υστέρηση

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Μπαγλατζή Ευαγγελία-Ιωάννα
Προφήτη Ηλία 61-63, Μεταμόρφωση, Αττική
Email: evnvolley@gmail.com
Τηλ.: +306988576871

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ**Εισαγωγή**

Τα άτομα με Νοητική Υστέρηση εμφανίζουν πιο χαμηλά σκορ σε διάφορους τομείς, όπως για παράδειγμα σε γνωστικό, κοινωνικό, κινητικό (Pitetti & Boneh, 1995; Van de Vliet, Rintala, Fröjd, Verellen, Van Houtte, Daly, & Vanlandewijck, 2006). Η πλειοψηφία των ατόμων με Νοητική Υστέρηση (NY) παρουσιάζει κάποιες ιδιαίτερες και διαφορετικές λειτουργίες στο κεντρικό νευρικό σύστημα που επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη του ατόμου (Fotiadou, Neofotistou, Sidiropoulou, Tsimaras, Mandroukas, & Angeloroulou, 2009). Πιο συγκεκριμένα, στον κινητικό τομέα εμφανίζουν χαμηλότερα σκορ στον οπτικοκινητικό συντονισμό, αντίληψη χώρου, δύναμη, αντοχή, κινητικό συντονισμό και ευλιγισία (Golubović, Maksimović, Golubović, & Glumbić, 2012). Επιπροσθέτως, τα άτομα με NY παρουσιάζουν δυσκολία στην ακρίβεια της κίνησης και στη στατική και δυναμική ισορροπία (Golubovicetal., 2012; Lee, Lee, Shin, Shin, & Song, 2014; Fotiadou et al., 2009). Η ισορροπία αποτελεί μια κινητική ικανότητα, η οποία συσχετίζεται με τη νοημοσύνη και στην οποία τα άτομα με NY δυσκολεύονται πιο πολύ (Fotiadou et al., 2009).

Επιπλέον, σε ότι αφορά τα παιδιά, η Zimmer (2007) υποστηρίζει ότι η κίνηση και η αισθητική αντίληψη παίζουν ουσιαστικό ρόλο από τη στιγμή της γέννησης του παιδιού έως την ενηλικίωσή του. Το παιδί από τη γέννησή του είναι ικανό να ελέγχει, να απορρίπτει, να επιβεβαιώνει και να τροποποιεί καταστάσεις. Μέσω των κινητικών εμπειριών, τα παιδιά διαμορφώνουν προσδοκίες, θεωρίες και υποθέσεις. Μέσα από δραστηριότητες, όπως είναι το τρέξιμο, το περπάτημα, το σκαρφάλωμα, το πήδημα, το σύρσιμο, το να κάνουν τσουλήθρα, το γλίστρημα, το να κρέμονται, τα παιδιά βιώνουν και απολαμβάνουν μια πρωτόγνωρη εμπειρία, η οποία μπορεί να είναι εύκολη ή δύσκολη, καθώς επίσης μπορεί να χρειάζεται ισορροπία ή και ρυθμό. Τα κινητικά αυτά βιώματα οδηγούν τα παιδιά τόσο στην ευαισθητοποίηση της αντίληψης του σώματός τους όσο και στην εμπιστοσύνη των ικανοτήτων τους, καθιστώντας τη κίνηση πολύ σημαντική σε κάθε ηλικιακή ομάδα.

Από την παραπάνω βιβλιογραφία προκύπτει ότι τα άτομα με Νοητική Υστέρηση εμφανίζουν πιο χαμηλά σκορ κινητικής επιδεξιότητας, και κυρίως στην ισορροπία, καθώς επίσης και μειωμένη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης. Για το λόγο αυτό θεωρήθηκε ότι θα έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον μια παρατήρηση των πιθανών αλλαγών και των αποτελεσμάτων που θα μπορούσε να έχει ένα οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης με σκοπό την αύξηση τη ισορροπίας, σε παιδιά με Νοητική Υστέρηση των συγκεκριμένων ηλικιών. Συνεπώς, γίνεται αντιληπτό το πόσο σημαντική είναι η ισορροπία για τα παιδιά με Νοητική Υστέρηση και για αυτό το λόγο εφαρμόσαμε το οργανωμένο πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής με έμφαση στην ισορροπία.

Σκοπός

Με βάση τα παραπάνω, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης ενός οργανωμένου προγράμματος άσκησης με στόχο την ανάπτυξη της ισορροπίας παιδιών με ΝΥ.

Μέθοδος

Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν παιδιά που φοιτούσαν σε ένα Ειδικό Δημοτικό Σχολείο στο Νομό Αττικής. Συνολικά τα παιδιά ήταν οκτώ, από τα οποία τρία ήταν αγόρια και πέντε κορίτσια. Όλα τα παιδιά είχαν ΝΥ, από ήπια μέχρι και βαριά και τα περιστατικά ήταν όλα πιστοποιημένα από ειδικά ιατροπαιδαγωγικά κέντρα. Η ηλικία των συμμετεχόντων ήταν από έξη έως και οκτώ ετών και όλα τα παιδιά προέρχονταν από το Νομό Αττικής. Τα παιδιά αυτά συμμετείχαν στο οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης με στόχο τη βελτίωση ισορροπίας δυο φορές την εβδομάδα κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Τα παιδιά αυτά δεν συμμετείχαν σε άλλο αθλητικό πρόγραμμα άσκησης.

Διαδικασία

Για την αξιολόγηση της κινητικής επιδεξιότητας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της παρατήρησης και συμπλήρωσης καθημερινού αναλυτικού ημερολογίου. Η αρχική αξιολόγηση είχε διάρκεια μια εβδομάδας και η παρατήρηση εστίαζε στην ισορροπία των παιδιών στα διαλλείματα και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Επιπλέον, σε κάθε μάθημα συμπληρωνόταν ημερολόγιο, στο οποίο περιγράφονταν αναλυτικά οι κινητικές δυσκολίες κάθε παιδιού και το επίπεδο ισορροπίας που εμφάνιζε.

Πρόγραμμα Παρέμβασης

Το ημερήσιο οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης (παρέμβαση) με στόχο την ανάπτυξη της ισορροπίας, περιλάμβανε 5-7 δραστηριότητες και ήταν διαφορετικό σε κάθε μάθημα. Οι δραστηριότητες αυτές συμπεριλάμβαναν τρέξιμο, άλματα σε στεφάνια, άλματα πάνω από εμπόδια, παιχνίδια με μπάλα, ασκήσεις πετοσφαίρισης και ασκήσεις ισορροπίας. Όλες οι δραστηριότητες ήταν οργανωμένες με στόχο την ανάπτυξη της ισορροπίας. Κάποιες δραστηριότητες και παιχνίδια επαναλαμβάνονταν κάθε εβδομάδα, για εξάσκηση και κατανόηση από τους μαθητές. Όλα τα μαθήματα πραγματοποιήθηκαν στον ανοιχτό χώρο του σχολείου και στα γήπεδα που υπάρχουν στο χώρο του συγκεκριμένου σχολείου. Το οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης εφαρμόστηκε για πέντε εβδομάδες, με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα και διάρκεια 35-45 λεπτά.

Αποτελέσματα

Μέσω της παρατήρησης και των ημερήσιων καταγραφών παρατηρήθηκε μεγάλη βελτίωση της κινητικής επιδεξιότητας και πιο συγκεκριμένα της ισορροπίας των παιδιών. Παρατηρήθηκε και καταγράφηκε βελτίωση τόσο της στατικής όσο και της δυναμικής ισορροπίας των παιδιών. Η βελτίωση στο τελευταίο μάθημα ήταν εμφανής. Τα παιδιά κατάφεραν να κάνουν μία με δύο

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

επαναλήψεις επιτόπιων αναπηδήσεων με τα δυο πόδια αλλά και με μονοποδική στήριξη, ενώ στη φάση παρατήρησης η πλειοψηφία των παιδιών αδυνατούσε να κάνει. Επίσης, σε δοκό ισορροπίας αυξήθηκε ο αριθμός βημάτων που πετύχαιναν στα τελευταία μαθήματα. Επιπλέον, με βάση την παρατήρηση και την συζήτηση με τους γονείς σε ότι αφορά στην καθημερινή ενασχόληση των παιδιών με τις διάφορες δραστηριότητες τους, προέκυψε ότι η βελτίωση στην ισορροπία επέδρασε θετικά και στην υπόλοιπη κινητική καθημερινότητα των παιδιών τόσο μέσα αλλά και έξω από το σχολείο. Τέλος, στο στατική ισορροπία πέτυχαν μεγαλύτερο χρόνο παραμονής. Αξίζει να αναφερθεί η μεγάλη προθυμία των παιδιών να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα, καθώς επίσης τα χαμόγελα και η εκδήλωση χαράς που εμφάνιζαν μετά το πρόγραμμα άσκησης που εφαρμόστηκε.

Συζήτηση

Με βάση την παρατήρηση και την καταγραφή, το αρχικό επίπεδο των οκτώ παιδιών του δείγματος, στην ισορροπία ήταν πολύ χαμηλό. Αρκετά παιδιά εμφάνισαν στα πρώτα μαθήματα κινητικές δυσκολίες σε επιμέρους παραμέτρους της κινητικής επιδεξιότητας, όπως στο χειρισμό αντικειμένου, και πιο συγκεκριμένα της μπάλας, αδυναμία εκτέλεσης αναπηδήσεων και κουτσό, επιπλέον αντιμετώπιζαν πολύ μεγάλες δυσκολίες στην ισορροπία και στον αμφίπλευρο συντονισμό άκρων. Σταδιακά παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στην κινητική συμπεριφορά τους. Το πρόγραμμα άσκησης που εφαρμόστηκε φαίνεται να επίδρασε θετικά την ισορροπία, εύρημα με το οποίο συμφωνεί ο Golubovic και οι συνεργάτες του (2012) αλλά και οι Stojanović, Aleksandrović και Aleksić-Veljković (2016). Κάποιοι ερευνητές μελέτησαν την επίδραση ενός προγράμματος ρυθμικής γυμναστικής και κατέληξαν επίσης σε βελτίωση της ισορροπίας των παιδιών με ΝΥ (Fotiadou et al., 2009). Τέλος, οι Lee και συνεργάτες τους (2014) και ο Oniedo και συνεργάτες του (2014), μελέτησαν επίσης ένα πρόγραμμα άσκησης με έμφαση στις ασκήσεις ισορροπίας και τα ευρήματα των ερευνών τους συμφωνούν με της παρούσας εργασίας, όσον αφορά τη βελτίωση της ισορροπίας των παιδιών.

Συμπεράσματα-Προτάσεις

Ένα πρόγραμμα οργανωμένης άσκησης με στόχο την ανάπτυξη της ισορροπίας, θα μπορούσε να βελτιώσει την ισορροπία παιδιών με ΝΥ ηλικίας 6-8 ετών, ακόμη και αν εφαρμόζεται για σύντομο χρονικό διάστημα. Ωστόσο χρειάζεται περαιτέρω μελέτη και διερεύνηση για να μπορέσουν να υπάρχουν πιο ολοκληρωμένα συμπεράσματα και προτάσεις.

Ο μικρός αριθμός συμμετεχόντων και ο τρόπος αξιολόγησης μέσω παρατήρησης, δεν επέτρεψε την εμφάνιση στατιστικά σημαντικών διαφορών για την καταγραφή των πιθανών βελτιώσεων. Κατά συνέπεια μελλοντικά θα πρέπει να μελετηθεί η επίδραση ενός προγράμματος άσκησης με έμφαση στις ασκήσεις ισορροπίας σε μεγαλύτερο δείγμα, καθώς επίσης προτείνεται να εφαρμοστεί το πρόγραμμα άσκησης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

Τέλος, προτείνεται, προς όφελος των παιδιών με ΝΥ, να συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, στα οποία θα εκτελούν ασκήσεις-δραστηριότητες ισορροπίας, καθότι σύμφωνα με τα αποτελέσματα παρατήρησης προέκυψε ότι η βελτίωση στην ισορροπία επέδρασε θετικά και στην υπόλοιπη κινητική καθημερινότητα των παιδιών τόσο μέσα αλλά και έξω από το σχολείο και συνεπώς καλύτερη ποιότητα ζωής των παιδιών με ΝΥ.

Βιβλιογραφία

- Fotiadou, E. G., Neofotistou, K. H., Sidiropoulou, M. P., Tsimaras, V. K., Mandroukas, A. K., & Angelopoulou, N. A. (2009). The effect of a rhythmic gymnastics program on the dynamic balance ability of individuals with intellectual disability. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(7), 2102-2106.
- Golubović, Š., Maksimović, J., Golubović, B., & Glumbić, N. (2012). Effects of exercise on physical fitness in children with intellectual disability. *Research in developmental disabilities*, 33(2), 608-614.
- Lee, K.J., Lee, M.M., Shin, D.C., Shin, S.H., & Song, C.H. (2014). The effects of a balance exercise program for enhancement of gait function on temporal and spatial gait parameters in young people with intellectual disabilities. *Journal of physical therapy science*, 26(4), 513-516.
- Oviedo, G.R., Guerra-Balic, M., Baynard, T., & Javierre, C. (2014). Effects of aerobic, resistance and balance training in adults with intellectual disabilities. *Research in developmental disabilities*, 35(11), 2624-2634.
- Pitetti, K. H., & Boneh, S. (1995). Cardiovascular fitness as related to leg strength in adults with mental retardation. *Medicine and science in sports and exercise*, 27(3), 423-428.
- Stojanović, M., Aleksandrović, M., & Aleksić-Veljković, A. (2018). The effects of exercise program on the balance of young people with intellectual disabilities. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 16(1), 221-228.
- Van de Vliet, P., Rintala, P., Fröjd, K., Verellen, J., Van Houtte, S., Daly, D. J., & Vanlandewijck, Y. C. (2006). Physical fitness profile of elite athletes with intellectual disability. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16(6), 417-425.
- Zimmer, R. (2007). *Εγχειρίδιο Ψυχοκινητικής. Θεωρία και Πράξη της Ψυχοκινητικής Παρέμβασης*. Αθήνα: Εκδόσεις Αθλότυπο.

THE EFFECT OF AN ORGANIZED EXERCISE PROGRAM IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

E. I., Baglatzi, O. Kouli.

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

People with intellectual disability have difficulty in motor skills, and especially in balance, also often it seems that the participation in exercise programs is reduced. The importance of exercise from an early age is widely known and beneficial for every person, not only in the motor sector, but also in the social, cognitive and in behavioral sector. The purpose of this study was to observe the effect of an intervention program, with an emphasis on five-week balance exercises, in due to develop the balance of children with Intellectual Disability. The specific observation took place in the context of the Practical Exercise II for the "Creative and Adapted Physical Education" master. The research sample consisted of eight children aged 6-8 years with mental retardation, of whom three were boys and five girls who were attending the Special Primary School of Attica and followed an organized exercise program aimed at improving children's balance. The assessment of motor skills was done through observation and detailed daily diary. This observation resulted in, a significant improvement in children's equilibrium. For this reason, it is proposed, for the benefit of children with intellectual disability to participate in organized exercise programs, in which they will perform balance exercises-activities, as according to the results of observation there was an improvement in balance and a better quality of life of those children. Finally, in the future, the effect of an exercise program with an emphasis on balance exercises in a larger sample should be studied, and it is also suggested that the exercise program be implemented for a longer period.

Key words: Intervention, exercise, balance, intellectual disability

Address of correspondence

Baglatzi Evangelia Ioanna
Address: Profiti Ilia 61-63, Metamorfofi, Attica
Tel.: +30 6988576871
Email: evnvolley@gmail.com

Ο ΧΟΡΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΚΟΗΣ

Μπονέλης, Γ., Αλμπανίδης, Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν εφαρμογή και παρατήρηση της επίδρασης ενός προσαρμοσμένου προγράμματος διδασκαλίας παραδοσιακών χορών σε μαθητές με προβλήματα ακοής μέσα από το μάθημα φυσικής αγωγής. Το δείγμα αποτέλεσαν 14 άτομα με προβλήματα ακοής ηλικίας 8 έως 14 ετών, από τους οποίους 12 αγόρια και 2 κορίτσια. Όλοι ήταν μαθητές του 1ου Δημοτικού Σχολείου Κωφών Βαρήκων Πάτρας. Παρατηρήθηκε και αξιολογήθηκε η συμπεριφορά τους από τους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς στο σχολείο πριν και μετά την εφαρμογή προγράμματος εκμάθησης παραδοσιακών χορών. Οι χοροί που διδάχθηκαν ήταν ο *Συρτός στα τρία*, ο *Άη Γιώργης* και τα *Παλαμάκια*. Χρησιμοποιήθηκε η συμμετοχική παρατήρηση για να εξαχθούν συμπεράσματα, αναφορικά με το υπό μελέτη ζήτημα. Κατά τη διάρκεια της συμμετοχικής παρατήρησης, συμμετείχαμε ενεργά στην καθημερινή ζωή της ομάδας την οποία μελετούσαμε μαζί με τους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς της σχολικής ομάδας. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η συμμετοχική παρατήρηση που επιλέχθηκε να αξιοποιηθεί εντάσσεται στην κατηγορία της ελεύθερης παρατήρησης. Καταγράψαμε στο ημερήσιο ημερολόγιο και πλάνο μαθημάτων στοιχεία που αφορούσαν στη συμμετοχή των μαθητών με κώφωση στο μάθημα της φυσικής αγωγής και της διδασκαλίας παραδοσιακών χορών αλλά και στοιχεία της συμπεριφοράς τους και της ψυχολογίας τους στα υπόλοιπα μαθήματα πριν και μετά τον χορό. Η επίδραση των μαθημάτων χορού στα παιδιά, πάντα σύμφωνα με τους εκπαιδευτικούς, υπήρξε ευεργετική στον ψυχοκοινωνικό τομέα (π.χ. συναισθήματα, κοινωνική αλληλεπίδραση, αυτοεκτίμηση, εξωστρέφεια). Είναι εύλογο λοιπόν το συμπέρασμα ότι τα μαθήματα χορού θα πρέπει να αποτελέσουν αναπόσπαστο μέρος του συνολικού προγράμματος εκπαίδευσης των παιδιών με προβλήματα ακοής στα σχολεία Κωφών Βαρήκων.

Λέξεις κλειδιά: Κωφοί μαθητές, παραδοσιακός χορός, φυσική αγωγή

Διεύθυνση Αλληλογραφίας

Μπονέλης Γεώργιος
Τομπάζη 9, 26224, Πάτρα
E-mail: georbone@phyed.duth.gr
Τηλ.: 6344535656

Ο ΧΟΡΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΚΟΗΣ

Εισαγωγή

Η ακοή είναι ο πιο δυνατός και ουσιώδης δεσμός του ανθρώπου με τον έξω κόσμο Huettig (1990). Η κώφωση έχει ονομασθεί από πολλούς ερευνητές «αόρατη αναπηρία». Η σοβαρή έκπτωση της ακοής αποτελεί χρόνιο πρόβλημα με σοβαρές επιπτώσεις στην αντίληψη, κατανόηση και έκφραση του προφορικού λόγου, στον έλεγχο της ατομικής και κοινωνικής συμπεριφοράς καθώς και στην κινητική ανάπτυξη (Φωτιάδου, 2002).

Η βλάβη της ακοής μπορεί να είναι συγγενής ή επίκτητη. Η ηλικία εμφάνισης της διαταραχής είναι αποφασιστικός παράγοντας που καθορίζει το επίπεδο της μαθησιακής ικανότητας του κωφού ή βαρήκοου παιδιού. Όσο πιο έγκαιρα έρθει ένα παιδί σε επαφή με τον ήχο τόσο καλύτερα μαθαίνει να χρησιμοποιεί την ομιλία. Η κώφωση μπορεί να σχετίζεται με δευτερεύουσα νοητική καθυστέρηση ή μαθησιακές δυσκολίες. Εξ αιτίας των δυσκολιών που δημιουργεί, συχνά κωφοί μαθητές αποφοιτούν από τη μέση εκπαίδευση σε ηλικία περίπου 20 ετών (Wölk και Schildroth, 1986).

Παλαιότερα υπήρχε η εντύπωση ότι τα κωφά ή βαρήκοα άτομα είχαν χαμηλότερη ευφυΐα. Σ' αυτό συνηγορούσε και το γεγονός ότι τα κωφά παιδιά είχαν κατώτερες επιδόσεις στα λεκτικά τεστ νοημοσύνης σε σχέση με τα ακούντα. Η γλωσσική ιδιαιτερότητα των κωφών ατόμων δημιουργεί σοβαρούς φραγμούς στην επικοινωνία. Η εκπαίδευση των κωφών και βαρήκων παιδιών πρέπει να αρχίζει από πολύ νωρίς. Πρέπει να γίνεται χρήση ακουστικών βοηθημάτων για την αξιοποίηση των υπολειμμάτων ακοής, αν υπάρχουν. Είναι καλό να χρησιμοποιούνται διάφορα συστήματα ολικής επικοινωνίας και να λαμβάνεται υπόψη κάθε φορά, πριν αποφασιστεί το σύστημα που θα ακολουθηθεί η ιδιαιτερότητα του κάθε ατόμου.

Μια από τις παρενέργειες της αισθητηριακής αυτής διαταραχής είναι να δυσκολεύονται να βελτιώσουν τις κινητικές και κοινωνικές τους ικανότητες μέσα από το παιχνίδι. Έτσι τα κωφά παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν διαταραχές συμπεριφοράς, όπως άγχος, συναισθηματική ανωριμότητα, υπερκινητικότητα. Σημαντικό ρόλο παίζει η αποδοχή που έχουν τα παιδιά αυτά από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Από τις μεγαλύτερες δυσκολίες που συναντούν τα κωφά παιδιά είναι η κατανόηση και η αίσθηση της χρονικής διάρκειας και κατ' επέκταση του ρυθμού. Τα κωφά παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν διαταραχές στο λαβύρινθο, τους ημικύκλιους σωλήνες ή το αιθουσαίο νεύρο. Οι διαταραχές αυτές επηρεάζουν αρνητικά την ικανότητα τους για ισορροπία (Φωτιάδου, 2002).

Η συμμετοχή των κωφών ή βαρήκων παιδιών στα σπορ είναι πολύ σημαντική. Η πιο παλιά Εταιρία (Οργανισμός) ατόμων με ειδικές ανάγκες είναι η Διεθνής Εταιρία Σιωπηλών Αθλημάτων, που ιδρύθηκε το 1924 (Comité International des Sports des Sourds (CISS)). Παγκόσμιοι αγώνες για κωφούς γίνονται από το 1924 (Παρίσι) και κάθε τέσσερα χρόνια (Stewart, 1991).

Κωφά και βαρήκοα παιδιά μπορούν να εκπαιδευτούν σε κοινά προγράμματα φυσικής αγωγής με ακούοντα. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί να μετριάσει τα ψυχικά και κοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Ωστόσο απαιτούνται ειδικές στρατηγικές και εξατομικευμένα προγράμματα φυσικής αγωγής για την ανάπτυξη και ολοκλήρωση δεξιοτήτων που καθυστερούν καθώς και τη βελτίωση ικανοτήτων που υπολείπονται λόγω της πάθησης όπως είναι η ισορροπία, ο προσανατολισμός στο χώρο, η κιναισθητική ικανότητα και η ικανότητα αντίληψης του ρυθμού η οποία επηρεάζει τον παλμό, το συντονισμό και τη διαδοχικότητα των κινήσεων. (Lewis, Higham & Cherry, 1985)

Στόχος της φυσικής αγωγής εκτός από την ανάπτυξη της κινητικότητας και της φυσικής κατάστασης είναι η προσπάθεια για αποτροπή της κοινωνικής απομόνωσης μέσα από το ομαδικό παιχνίδι και τις ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες. Παρόλο που η βαρηκοΐα ή κώφωση δεν δημιουργούν προβλήματα στο μυοσκελετικό σύστημα και στις καθημερινές κινητικές δραστηριότητες των ατόμων, η ενασχόληση με τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό συναντά δυσκολίες που προέρχονται από τη μειωμένη αντίληψη του ρυθμού και τη μειωμένη ικανότητα ισορροπίας, όταν συνυπάρχει και προσβολή της αιθουσαίας λειτουργίας. Η έλλειψη ακουστικών και λεκτικών ερεθισμάτων, η καθυστέρηση αντίληψης της γλώσσας και συναισθηματικοί παράγοντες παρεμβαίνουν δυσμενώς στις κινητικές δεξιότητες των κωφών παιδιών (Wiegersma & Van Der Velde, 1983). Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι τα κωφά και βαρήκοα άτομα όταν έχουν ίσες ευκαιρίες για άσκηση παρουσιάζουν όμοιες επιδόσεις με αυτές των ακουόντων. Οι περισσότερες δυσκολίες στην εκπαίδευσή τους αφορούν την επικοινωνία. Ιδιαίτερα προβλήματα που παρουσιάζουν οι κωφοί είναι η μειωμένη ικανότητα ισορροπίας και η μειωμένη αντίληψη του ρυθμού.

Παρόλες τις αντικρουόμενες απόψεις, σύμφωνα με την πρόσφατη διεθνή βιβλιογραφία (Sherrill, 1998) φαίνεται ότι τα κωφά και βαρήκοα άτομα δεν παρουσιάζουν διαφορές ως προς τη φυσική κατάσταση (καρδιοαναπνευστική ικανότητα, μυϊκή δύναμη, αντοχή, ταχύτητα και ευλυγισία) (Hattin, Frasser & Ward, 1986, Winnick & Short, 1986). Περισσότερο αξιόλογη θεωρείται η μελέτη των Winnick και Short (1986), κατά την οποία 1045 κωφοί και βαρήκοοι μαθητές 10-17 ετών ήταν όμοιοι με συνομηλίκους τους με φυσιολογική ακοή, ως προς τη μυϊκή δύναμη, την ευλυγισία, την ταχύτητα και την αντοχή. Διαφορές παρατηρήθηκαν, χωρίς αυτό να μπορεί να αιτιολογηθεί, ως προς τη μυϊκή δύναμη των κοιλιακών μυών. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας όσον αφορά στην κινητική ανάπτυξη των κωφών και βαρήκοων παιδιών παρουσιάζει αντικρουόμενα συμπεράσματα. Οι λόγοι είναι ότι συνήθως α) δεν λαμβάνεται υπόψη η αιτιολογία της κώφωσης ή βαρηκοΐας β) ο τρόπος επικοινωνίας κατά τη διάρκεια των δοκιμασιών δεν είναι κατάλληλος και γ) δεν εξετάζονται οι εμπειρίες που έχουν τα παιδιά στην άσκηση (Schmidt, 1985, Goodman και Hopper, 1992).

Ρυθμός. Ρυθμός είναι ο τρόπος διαδοχής κινήσεων, πράξεων, φυσικών λειτουργιών, λόγου και μουσικής σε καθορισμένα και επαναλαμβανόμενα χρονικά όρια, είτε ίσα είτε άνισα. Ο ρυθμός αποτελεί πρωταρχικό στοιχείο στο σύμπαν, στη ζωή και στην τέχνη. Καθορίζει την τάξη και τη συμμετρία στο χρόνο. Στη μουσική ο ρυθμός έχει ταυτόσημη σημασία με τη διευθέτηση του χρόνου επειδή ρυθμίζει τις χρονικές σχέσεις μεταξύ των διαφόρων μουσικών ήχων και δημιουργεί το μουσικό μέτρο. Χαρακτηριστικά στοιχεία του ρυθμού είναι η συνεχόμενη κίνηση, η επανάληψη και η περιοδικότητα (Karolyi, 1976; Παναγοπούλου, 1985; Μιχαηλίδης, 1989; Ward, 1990; Χατζηδημητρίου, 1991; Ματέυ-Ρουσοπούλου, 1992; Billmann, 1995; Τολικά, 1995).^[5] Η συμβολή του ρυθμού στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό είναι πολύ σημαντική. Οι κινήσεις όλων των αθλημάτων και ιδιαίτερα σε επίπεδο υψηλών επιδόσεων, θεωρούνται επιτυχημένες μόνον όταν η δομή τους χαρακτηρίζεται από σωστό ρυθμό (Clarke & Clement, 1987). Ο λανθασμένος ρυθμός μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη απόδοση. Ο ιδανικός ρυθμός αντιστοιχεί στην καλύτερη αυξομείωση της προσπάθειας και στην ιδανική εναλλαγή της σύσπασης και χαλάρωσης των μυών. Για τον λόγο αυτό, τα συστήματα ρυθμικής αγωγής που προαναφέρθηκαν θεωρούνται απαραίτητο συμπλήρωμα των σπουδών της αθλητικής επιστήμης διότι με αυτά επιτυγχάνεται εξοικονόμηση νευρομυϊκής ενέργειας, βελτίωση της ταχύτητας, της δεξιοτεχνίας και της ικανότητας εκμάθησης νέων κινήσεων (Χατζηδημητρίου, 1991; Σοφιάδης & Kashabov, 2000).

Χορός. Χορός είναι μια ακολουθία κινήσεων με συνοδεία φωνητικής ή οργανικής μουσικής. Το ανθρώπινο σώμα είναι κατασκευασμένο για να κινείται. Ο χορός είναι ένα από τα πιο βασικά στοιχεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Κουρουπή, 1999). Ανθρωπολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι από τις πρώτες κοινωνίες, ο χορός χρησιμοποιήθηκε ως άρρηκτο κομμάτι της ανθρώπινης κουλτούρας. Η κίνηση είναι τόσο σημαντικό στοιχείο στη ζωή του ανθρώπου, όσο και ο αέρας που αναπνέει, και δίκαια αναγνωρίζεται ως ο πιο άμεσος τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων (Cohan, 1986; Clarke & Clement, 1987). Βασικά στοιχεία που αποτελούν το χορό είναι: ο ρυθμός (εσωτερικός και εξωτερικός), η αναπνοή, η οποία πρέπει πάντα να είναι συγχρονισμένη με την κίνηση, η ισορροπία όχι μόνο με τη στενή της έννοια αλλά παράλληλα η καλλιέργεια μιας εσωτερικής αίσθησης ισορροπίας όλων των κινήσεων, η σωστή στάση και κίνηση του σώματος, η συνεχής προσπάθεια για υπερνίκηση της βαρύτητας μέσω της κίνησης, ο συντονισμός των κινήσεων, οι εκφραστικές χειρονομίες (λύπη, χαρά, θυμός) και η σωστή και ακριβής χρήση του χώρου.

Φυσική αγωγή στις διαταραχές της ακοής ή στην κώφωση. Για τα παιδιά με κώφωση η κινητική έκφραση είναι απαραίτητο κομμάτι της ζωής τους, γιατί τα περισσότερα έχουν μειωμένες ικανότητες έκφρασης με τον προφορικό λόγο και έτσι κάνουν χρήση της νοηματικής γλώσσας που ουσιαστικά αποτελεί εκφραστική συνδυασμένη κίνηση του σώματος και των μυών του προσώπου τους. Οι δυσκολίες ξεκινούν από το γεγονός ότι δεν αντιλαμβάνονται πολλές έννοιες και παραγγέλματα, είτε απλά, είτε σύνθετα, από την αδυναμία τους να αντιληφθούν τον ρυθμό και από

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

τη μειωμένη ικανότητα ισορροπίας και προσανατολισμού. Έτσι η εκπαίδευση πρέπει να αρχίζει με τη διδασκαλία των παραγγελμάτων με επίδειξη. Προϋπόθεση είναι ο κωφός να έχει πάντα οπτική επαφή με τον γυμναστή, ο οποίος έχει εκπαιδευτεί κατάλληλα και παρακολουθεί τα χείλη του και τις κινήσεις του. Η μειωμένη ικανότητα ισορροπίας επηρεάζει όλες τις κινητικές δεξιότητες, γι' αυτό και τα παιδιά με προβλήματα ακοής και ιδιαίτερα λαβυρίνθου πρέπει να εξασκούνται στη βελτίωση της ισορροπίας τους. Ασκήσεις που προκαλούν παρενέργειες είναι οι γρήγορες και επαναλαμβανόμενες στροφές της κεφαλής και του κορμού, που μπορεί να προκαλέσουν ζάλη, ίλιγγο και λιποθυμία. Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να αποφεύγονται.

Παρά τις παρενέργειες που περιγράφηκαν, αθλήματα όπως ο χορός, η ενόργανη και η ρυθμική γυμναστική με τροποποιημένες τεχνικές, μπορούν να εφαρμοσθούν, για να αυξήσουν τη χρήση της υπολειπόμενης αιθουσαίας λειτουργίας. Ο χορός είναι άθλημα που προσφέρει κίνηση, ευχαρίστηση και ψυχαγωγία. Με τις χορευτικές κινήσεις τα παιδιά βρίσκουν ένα δημιουργικό τρόπο να αντιλαμβάνονται το σώμα τους και να εκφράζουν τις ιδέες και τα συναισθήματά τους, διαφοροποιώντας την κίνηση ανάλογα με το συναίσθημά τους.

Προσαρμογές και τροποποιήσεις. Ως βασικός κανόνας, όταν μια αίσθηση μειονεκτεί, η επικοινωνία πρέπει να μεγιστοποιείται μέσω των υπόλοιπων αισθήσεων.

Ανάπτυξη ρυθμού. Στα πρώτα χρόνια του δημοτικού, το πρόγραμμα της φυσικής αγωγής θα πρέπει να επικεντρωθεί στην ανάπτυξη βασικών κινητικών ικανοτήτων μέσα από παιχνίδια και ρυθμικές δραστηριότητες. Μουσικά όργανα όπως τα τύμπανα, το ταμπούρο και άλλα κρουστά είναι πολύτιμα για τις δραστηριότητες αυτές, γιατί είναι ικανά να παράγουν δονήσεις, στις οποίες τα παιδιά αυτά μπορούν να ανταποκριθούν. Αυτά τα όργανα χρησιμοποιήθηκαν κατά την διάρκεια των μαθημάτων χορού. Στην αρχή του μαθήματος, ειδικά για την εκμάθηση του ρυθμικού μοτίβου.

Ανάπτυξη ισορροπίας. Πρωταρχικά, θα πρέπει να δίνεται σημασία στην ανάπτυξη της φτωχής ικανότητας ισορροπίας του ασκούμενου παιδιού με κατάλληλες δραστηριότητες. Ασκήσεις ισορροπίας που μπορούν να συμπεριληφθούν στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι ασκήσεις με αλλαγές κατεύθυνσης, απότομο σταμάτημα και ξεκίνημα, κυνηγητό, βάδισμα σε δοκό ισορροπίας τοποθετημένη στο έδαφος, και ισορροπία στο ένα πόδι, έτσι ώστε το άλλο να χρησιμοποιηθεί για να κλωστήσει ή να σταματήσει μια μπάλα. Οι κινητικές προσδοκίες της κάθε άσκησης πρέπει πάντοτε να προσαρμόζονται σε περίπτωση εκδήλωσης προβλημάτων ισορροπίας και τα κινητικά λάθη να διορθώνονται άμεσα. Στα μαθήματά μας έγιναν ασκήσεις ισορροπίας στατικής και σε δοκό ισορροπίας αλλά και πάνω σε γραμμές που σχεδιάζαμε με κιμωλία στο πάτωμα του γυμναστηρίου.

Επίδειξη. Η διδασκαλία πρέπει να γίνεται κυρίως μέσω της επίδειξης του τρόπου εκτέλεσης των ασκήσεων από το γυμναστή. Οι μαθητές με κώφωση είναι έξοχοι μιμητές. Αντικείμενα που οπτικοποιούν τις κινήσεις (π.χ. τοποθετώντας ίχνη ποδιών στο έδαφος για την επίδειξη της κίνησης των ποδιών κατά την άσκηση) είναι καλό να χρησιμοποιούνται. Η προβολή βίντεο, φιλμ και άλλων

οπτικών μέσων βοηθάει πολύ στην εξήγηση κανονισμών. Η χρησιμοποίηση βασικών νοημάτων κατά τη διάρκεια της άσκησης (π.χ. καλό, κακό, ξεκίνα, σταμάτα, σήκω, κάθισε, περπάτα, τρέξε) είναι απαραίτητη. Στο σχολείο και ειδικότερα στο γυμναστήριο δεν υπήρχε βιντεοπροβολέας οπότε και η επίδειξη γινόταν από τον γυμναστή του σχολείου.

Διατήρηση οπτικής επαφής. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η διατήρηση της οπτικής επαφής του ασκούμενου με το γυμναστή, έτσι ώστε να μπορεί να παρακολουθεί τις κινήσεις των χειλιών του εκπαιδευτή και τα νοήματά του. Ο γυμναστής θα πρέπει να μιλάει με την κανονική κίνηση των χειλιών του στο ύψος που βρίσκεται ο μαθητής, για να διευκολύνει την ανάγνωσή τους από τον ασκούμενο. Η ομιλία του πρέπει να είναι καθαρή και περιληπτική και να μην χρησιμοποιούνται υποκοριστικά. Το μάσημα τσίγλας, το γύρισμα της πλάτης και η τοποθέτηση χεριού μπροστά στο στόμα κατά την ομιλία αντενδείκνυνται. Ο επαρκής φωτισμός της αίθουσας είναι απαραίτητος με τον εκπαιδευτή να αποφεύγει να κάθεται στη σκιά. Το παιδί πρέπει να τοποθετείται σε σημείο που μπορεί να δει εύκολα το γυμναστή. Οι υπόλοιποι μαθητές της τάξης θα πρέπει επίσης να διδαχθούν από το γυμναστή να μιλούν διατηρώντας πάντοτε την οπτική επαφή με το συμμαθητή τους.

Αποφυγή συνδυασμού επίδειξης και ομιλίας. Η επίδειξη του τρόπου εκτέλεσης των ασκήσεων ταυτόχρονα με την ομιλία πρέπει να αποφεύγεται, γιατί είναι δύσκολο για το παιδί να παρακολουθεί και τα δύο την ίδια στιγμή.

Ενεργή συμμετοχή – συνεργασία. Οι ασκήσεις που επιλέγονται πρέπει να επιτρέπουν την ενεργή συμμετοχή και να ενθαρρύνουν τη συνεργασία μεταξύ συμμαθητών. Η χρήση συνασκούμενου στις ασκήσεις είναι πολύ σημαντική. Οι μαθητές με κώφωση πρέπει να τοποθετούνται ο ένας κοντά στον άλλον, για να ενθαρρύνεται η επικοινωνία μεταξύ τους. Δραστηριότητες που απαιτούν απ' τα παιδιά να περιμένουν πολύ ώρα είναι περιττές.

Αποδοχή – ασφάλεια. Μια συμπεριφορά που μπορούν εύκολα να παρατηρήσουν οι άλλοι μαθητές, είναι η παροχή άμεσης αποδοχής, αγάπης και ασφάλειας στο μαθητή με κώφωση. Ωστόσο, όλοι οι μαθητές πρέπει να επαινούνται όταν το αξίζουν, και η υπερπροστασία πρέπει να αποφεύγεται.

Πειθαρχία. Δεν πρέπει κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες να επιτραπεί στο μαθητή με προβλήματα ακοής να κάνει ότι θέλει, αγνοώντας την προσπάθεια που ο γυμναστής κάνει για να του τραβήξει την προσοχή. Θα πρέπει να γίνει ξεκάθαρο στο παιδί ότι είναι δική του ευθύνη να προσέχει τον καθηγητή την ώρα του μαθήματος και ότι οι κανόνες πειθαρχίας είναι ίδιοι για όλους.

Αποφασίστηκε λοιπόν σε συνεργασία με τη διεύθυνση του 1ου Ειδικού Σχολείου Κωφών Βαρήκων Πάτρας να εφαρμόσουμε μαζί με την καθηγήτρια φυσικής αγωγής του σχολείου πρόγραμμα εκμάθησης παραδοσιακών χωρών. Οι χοροί που επιλέχθηκαν ήταν οι: Συρτός στα τρία, Αη Γιώργης και Παλαμάκια, προσαρμοσμένοι στους μαθητές με προβλήματα ακοής ώστε να παρατηρηθούν τυχόν θετικές επιδράσεις του προγράμματος πάνω στους μαθητές. Για τους χορούς

πρώτα έγινε εκμάθηση του ρυθμικού μοτίβου με τη χρήση τυμπάνων. Στη συνέχεια έγιναν ασκήσεις ισορροπίας βάζοντας τους μαθητές να περπατήσουν σε δοκό ισορροπίας, σε σκοινάκια αλλά και σε κυκλικό μοτίβο περπατώντας πάνω σε γραμμή που είχαμε ζωγραφίσει με κιμωλία στο γυμναστήριο. Ακολούθως έγινε επίδειξη του χορού από την καθηγήτρια φυσικής αγωγής και μετά όλοι μαζί χορέψαμε τον χορό. Για τον ρυθμό χτυπούσαμε ένα ξύλο στο πάτωμα έτσι με την βοήθεια και άλλων αισθήσεων οι μαθητές χόρευαν στον ρυθμό της μουσικής.

Σκοπός

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν η μελέτη της επίδρασης προσαρμοσμένου προγράμματος χορού στη συμπεριφορά και τις ψυχοκοινωνικές δεξιότητες παιδιών με κώφωση. Η μελέτη διεξήχθη στο 1ο ειδικό σχολείο κωφών βαρήκων Πατρών.

Μέθοδος

Δείγμα

Ο αριθμός των μαθητών του 1ου ειδικού σχολείου κωφών βαρήκων Πάτρας που παρακολούθησε το πρόγραμμα εκμάθησης παραδοσιακών χορών ήταν $n=14$ (12 αγόρια και 2 κορίτσια) με ηλικίες 8 – 14 ετών. Το πρόγραμμα διήρκεσε για 3 μήνες περίπου και περιλάμβανε ομαδικά μαθήματα διάρκειας 1 ώρας για δύο φορές την εβδομάδα. Η διδασκαλία πραγματοποιήθηκε στο γυμναστήριο του σχολείου, πρωινές ώρες ενσωματώνοντας προφορικές και απτικές μεθόδους διδασκαλίας μετά από ενδελεχή μελέτη της βιβλιογραφίας. Οι χοροί που διδάχτηκαν ήταν οι Συρτός στα τρία, ο Αη Γιώργης, και τα Παλαμάκια. Ο λόγος που επιλέχθηκαν οι παραπάνω χοροί ήταν γιατί θεωρήθηκαν κατάλληλοι στο να διδαχθούν σε μαθητές χωρίς προηγούμενη εμπειρία χορού. Επίσης η κίνηση στους παραπάνω χορούς δεν εμπεριέχει γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης ή μεγάλες αναπηδήσεις που ενδεχομένως θα προκαλούσε κίνδυνο τραυματισμού λόγω των προβλημάτων και δυσκολιών στην ισορροπία. Η μουσική εκτελούταν από το φορητό ηχητικό σύστημα που τοποθετήθηκε στο πάτωμα του γυμναστηρίου. Χρησιμοποιήθηκε η συμμετοχική παρατήρηση για να εξαχθούν συμπεράσματα, αναφορικά με το πως θα επηρεάσει η εκμάθηση χορού την μετέπειτα συμπεριφορά των μαθητών στο σχολείο. Η συγκεκριμένη μέθοδος εστιάζει στα κοινωνικά φαινόμενα καθώς διαδραματίζονται στο φυσικό τους περιβάλλον. Η συμμετοχική παρατήρηση επιτρέπει στον ερευνητή να παρουσιάσει ένα αυθεντικό κομμάτι του φαινομένου που μελετά. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η συμμετοχική παρατήρηση που επιλέχθηκε να αξιοποιηθεί εντάσσεται στην κατηγορία της ελεύθερης. Καταγράψαμε καθημερινά εγώ και οι συνάδελφοι μου στοιχεία που αφορούσαν στη συμπεριφορά των μαθητών πριν και μετά το μάθημα του χορού. Σημειώναμε αν περίμεναν να γίνει το μάθημα με ανυπομονησία και πως συμπεριφέρονταν στην τάξη. Καταγράψαμε τον τρόπο αλληλεπίδρασης με τους συμμαθητές τους και φυσικά τη μείωση ή όχι των αρνητικών συμπεριφορών. Επίσης μετά το μάθημα καταγράφηκε η συμπεριφορά των παιδιών στη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Σημειώναμε επίσης κατά πόσο ο χορός

επιδρούσε στα παιδιά μετά το μάθημα κατά τη διάρκεια της ημέρας τους στο σχολείο μέσα στην τάξη ή στα διαλείμματα.

Η παρατήρηση της επίδρασης των μαθημάτων χορού πάνω στους μαθητές πραγματοποιήθηκε μετά από εκτενείς ελεύθερες συζητήσεις με τους δασκάλους των μαθητών, πριν, κατά την διάρκεια και μετά την αποπεράτωση του προγράμματος. Οι συζητήσεις με τους δασκάλους μαγνητοφωνήθηκαν και καταχωρήθηκαν οι εκτιμήσεις τους σε ηλεκτρονικό αρχείο. Στο τέλος έγινε επίσης συζήτηση και με τους γονείς των παιδιών η οποία μας επιβεβαίωσε τα αποτελέσματα που ήδη είχαμε βγάλει μαζί με τους συναδέλφους.

Αποτελέσματα

Οι δάσκαλοι παρότι στις συζητήσεις μας πριν την εκτέλεση του προγράμματος ήταν επιφυλακτικοί για το αν τα παιδιά θα κατάφερναν να το παρακολουθήσουν και εξέφραζαν την ανησυχία τους για τις ψυχολογικές επιπτώσεις πιθανής αποτυχίας τους, διαφοροποιήθηκαν ήδη μετά τον πρώτο μήνα εφαρμογής του προγράμματος. Μετά την πάροδο ικανού χρόνου ανέφεραν ότι το χορευτικό πρόγραμμα βοήθησε τους μαθητές τους να βελτιώσουν τον συντονισμό και την ισορροπία τους. Με αυξημένη σωματική δραστηριότητα και ελευθερία κινήσεων, ορισμένοι μαθητές έχασαν βάρος και βελτίωσαν την αυτοεικόνα τους.

Ο χορός χρησιμεύει επίσης ως μέσο επικοινωνίας και ανθρώπινης σύνδεσης με δυνατότητα να αυξήσει σημαντικά τις διαπροσωπικές δεξιότητες. Οι περισσότεροι από τους δασκάλους μας ανέφεραν ότι οι μαθητές τους έγιναν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους, τόσο όσον αφορά στη διάθεση συμμετοχής όσο και στην εκφραστικότητα. Στην τάξη λειτουργούσαν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Συμμετείχαν περισσότερο κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Οι μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα φάνηκε να έχουν καλύτερη αλληλεπίδραση με τους άλλους. Τα προβλήματα συμπεριφοράς μειώθηκαν και με την εκτόνωση λόγω του χορού οι μαθητές ήταν πιο ήρεμοι κατά τη διάρκεια των άλλων σχολικών δραστηριοτήτων. Με βελτιωμένη αυτοεκτίμηση επέτρεψαν να εκφραστούν καλύτερα και σε άλλους τομείς της καθημερινότητάς τους, στο σχολείο, στις φιλικές διαπροσωπικές σχέσεις και στις εξωσχολικές δραστηριότητες. Οι μαθητές απολάμβαναν το χορό και ήταν πιο πρόθυμοι να δοκιμάσουν άλλες κινητικές δραστηριότητες. Αυτοί που συμμετείχαν στα προγράμματα χορού στη συνέχεια ήταν πιο δεκτικοί να διδαχθούν και αθλοπαιδιές. Καθώς εξελίσσονταν άλλωστε η εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος των χορών αρχίσαμε να προσθέτουμε σταδιακά μετά το χορό, δραστηριότητες μπάσκετ, πινκ πονγκ και βόλεϊ. Όταν μάλιστα συμπεριλήφθηκαν στα μαθήματα και συμμετέχοντες χωρίς προβλήματα ακοής είχαμε σημαντικά θετικά ψυχολογικά και ψυχοκοινωνικά αποτελέσματα. Οι δάσκαλοι ανέφεραν οφέλη στην κοινωνική αλληλεπίδραση τόσο μέσα όσο και έξω από το γυμναστήριο όπου γινόντουσαν τα μαθήματα χορού, επισημαίνοντας ότι τα παιδιά έγιναν πιο εξωστρεφή, κοινωνικά και συνεργατικά. Μέσα από το χορευτικό πρόγραμμα, μοναδικά προσαρμοσμένο για τις φυσικές ικανότητές τους, οι

συμμετέχοντες μαθητές με προβλήματα ακοής ανέπτυξαν δεξιότητες για να κατανοήσουν, να ενσωματώσουν και να εκτελέσουν πιο περίπλοκες χορογραφίες. Αυτές οι δεξιότητες επίσης τους επέτρεψαν να δοκιμάζουν να χορεύουν, άγνωστους σε αυτούς χορούς, με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην κίνηση και την αυτο-παρουσίασή τους.

Συμπεράσματα

Αυτό που αναμενόταν από τη βιβλιογραφία και την εμπειρία άλλων επιστημόνων παρατηρήθηκε και στους μαθητές του 1ου Δημοτικού Σχολείου Κωφών και Βαρήκων Πάτρας που παρακολούθησε το πρόγραμμα εκμάθησης παραδοσιακών χορών. Η επίδραση των μαθημάτων χορού στα παιδιά, πάντα σύμφωνα με τους δασκालους, η οποία επαληθεύτηκε και από τους γονείς, υπήρξε ευεργετική στον ψυχοκοινωνικό τομέα (π.χ. συναισθήματα, κοινωνική αλληλεπίδραση, αυτοεκτίμηση, εξωστρέφεια). Είναι εύλογο λοιπόν το συμπέρασμα ότι τα μαθήματα χορού θα πρέπει να σχεδιαστούν κατάλληλα ώστε να αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του συνολικού προγράμματος εκπαίδευσης των παιδιών με αισθητηριακές διαταραχές όπως η κώφωση. Τέλος η συγκεκριμένη παρέμβαση χρήζει περαιτέρω διερεύνησης αφού τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης παρέμβασης στοιχειοθετούνται από τις προσωπικές μου παρατηρήσεις ή τις παρατηρήσεις των δασκάλων. Απαιτούνται λοιπόν επιπλέον έρευνες που θα στηρίζονται στην καταγραφή μετρήσεων των στοιχείων της φυσικής κατάστασης και της ψυχοκοινωνικής βελτίωσης των μαθητών, μετά το κατάλληλα σχεδιασμένο πρόγραμμα παραδοσιακών χορών, χρησιμοποιώντας εξειδικευμένες προς αυτό κλίμακες.

Βιβλιογραφία

- Αβραμίδης, Η., & Καλύβα, Ε. (2006). *Μέθοδοι έρευνας στην Ειδική Αγωγή: Θεωρία και εφαρμογές*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Angelopoulou, N., Fotiadou, E., Tsimaras, V. & Giagazoglou, P. (1999). Assessment of dynamic balance in deaf children. A comparative study. *Proceedings of International Conference Movement & Health*, Olomouc.
- Γιαννικοπούλου, Β., Τσιμάρας, Β. & Σακαντάμη, Ν. (2006). Αδρή κινητικότητα παιδιών με Κώφωση Βαρηκοία και φυσιολογική ακοή. *Παιδιατρική Βορείου Ελλάδος*, 18, 341-346.
- Κοκαρίδας, Δ. (2010). *Άσκηση και αναπηρία: εξεταστικότητα, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Lampropoulou, V. (1995). The Integration of Deaf Children in Greece: Results of a Needs Assessment Study. *Proceedings of the 18th International Congress on Education of the Deaf*. Tel-Aviv, Israel, July, 16-20.
- Lewis, S., Higham, L. & Cherry, D.B. (1985). Development of an exercise program to improve the static and dynamic balance of profoundly hearing-impaired children. *American Annals of the Deaf*, 130, 278-284.
- Stewart, D. & Ammons, D. (1994). Awakenings: the 1993 World Games for the Deaf. *Palaestra*, 3, 26-31.
- Φωτιάδου Ε. (2002) *Διδασκαλία ρυθμικής και χορού σε Κωφά παιδιά. Επίδραση στην κίνηση και την συμπεριφορά*. (σσ. 33-49). Διδακτορική διατριβή ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ.
- Φωτιάδου Ε. & Αγγελοπούλου Ν. (2002) Ρυθμός και βαρηκοία. *Παιδιατρική Βορείου Ελλάδος*, 14, 31-38.
- Fotiadou, E.G, Tsimaras, V.K, Giagazoglou, P.F., Sidiropoulou, M.P., Karamouzi A.M., & Angelopoulou, N.A. (2006). Effect of rhythmic gymnastics on the rhythm perception of children with deafness. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 20 (2), 298- 303.

TRADITIONAL DANCE TEACHING PROGRAM ON STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENTS THROUGH THE PHYSICAL EDUCATION CLASS

G., Bonelis, E., Almpandis

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

The purpose of the present study was to implement and observe the effect of a customized traditional dance teaching program on students with hearing impairments through the physical education class. The sample consisted of 14 children with hearing impairment aged 8 to 14 years old, including 12 boys and 2 girls. All were pupils of the 1st Primary School for the Deaf and Hearing Impaired of Patras. Their behavior was observed and evaluated by other teachers in the school before and after the implementation of a traditional dancing learning program. The dances that were taught were Sirtos sta tria, Ai Giorgis and Palamakia. Participatory observation was used to draw conclusions on the subject under consideration. During participatory observation, we actively participated in the daily life of the group we were studying with the other teachers of the school group. In this case, the participatory observation chosen to be used falls into the category of free observation. In the daily calendar and lesson plan we recorded data on the deaf students' participation in the physical education class and teaching of traditional dances as well as their behavior and psychology in the rest of the lessons before and after the dance classes. The influence of dance lessons on children, always according to the teachers, was beneficial on a psychosocial level (eg. emotions, social interaction, self esteem, extroversion). It is therefore reasonable to conclude that dance lessons should form an integral part of the overall curriculum for hearing impaired children in Deaf and Hearing Impaired schools.

Key words: Deaf children, traditional Greek dance, physical education

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Bonelis George

Address: Tompazi 9, 26224, Patra

Tel.: 6344535656

E-mail: georbone@phyed.duth.gr

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΑΥΛΙΟΥ ΧΩΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

Ντάλα, Σ., Μπάτσιου, Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Είναι δεδομένο ότι η εμπλοκή των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες ασκεί σημαντικές επιδράσεις στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους. Αυτό ισχύει τόσο για μαθητές τυπικής ανάπτυξης όσο και για μαθητές με αναπηρία. Σημαντική είναι η συμβολή της κατάλληλα διαμορφωμένης αυλής στο επίπεδο συμμετοχής στο μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά και των διαλειμμάτων των μαθητών στο πλαίσιο του σχολείου. Σκοπός της παρούσας πρακτικής ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της διαμόρφωσης του αύλειου χώρου της σχολικής μονάδας ειδικής αγωγής, στο επίπεδο συμμετοχής των μαθητών με διάγνωση στο φάσμα του αυτισμού και νοητικής υστέρησης, σε φυσικές δραστηριότητες. Το ερευνητικό εργαλείο που αξιοποιήθηκε ήταν η συμμετοχική παρατήρηση για την εξαγωγή των συμπερασμάτων. Στη διάρκεια της πρακτικής για 1 εβδομάδα παρατήρησα εάν συμμετείχαν 12 μαθητές σε φυσικές δραστηριότητες, κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και των διαλειμμάτων. Στη συνέχεια συναποφασίστηκε (εγώ, εκπαιδευτικό εικαστικών και των μαθητών) η διαμόρφωση του αύλειου χώρου. Η παρατήρηση πραγματοποιήθηκε για μία εβδομάδα. Διαπιστώθηκαν σημαντικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μαθητών και στην ενασχόλησή τους με κινητικές δραστηριότητες. Τα βασικά συμπεράσματα από την συγκεκριμένη παρέμβαση ήταν ότι όταν οι μαθητές με αναπηρία εμπλέκονται στη διαμόρφωση και στην αναπροσαρμογή του χώρου, παρακινούνται να ασκούνται περισσότερο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αλλά και στη διάρκεια των διαλειμμάτων.

Λέξεις Κλειδιά: Αύλειος χώρος, παρακίνηση, μαθητές με αναπηρία, φυσική δραστηριότητα

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Ντάλα Σοφία

Αραβαντινού 1 Πάργα, Νομός Πρέβεζας

Email: dalasofia@yahoo.gr

Τηλέφωνο: +306972998723

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΑΥΛΙΟΥ ΧΩΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

Εισαγωγή

Σύμφωνα με το νόμο 3699/2008 (άρθρο 3) «*Μαθητές με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες θεωρούνται όσοι για ολόκληρη ή ορισμένη περίοδο της σχολικής τους ζωής εμφανίζουν σημαντικές δυσκολίες μάθησης εξαιτίας αισθητηριακών, κινητικών, νοητικών, γνωστικών, αναπτυξιακών προβλημάτων, ψυχικών και νευροψυχικών διαταραχών οι οποίες, σύμφωνα με τη διεπιστημονική αξιολόγηση, επηρεάζουν τη διαδικασία της σχολικής προσαρμογής και μάθησης.....*»

Όταν η φοίτηση των μαθητών με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες καθίσταται ιδιαίτερα δύσκολη στα σχολεία του κοινού εκπαιδευτικού προγράμματος ή στα τμήματα ένταξης, λόγω των ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών τους, η εκπαίδευση των μαθητών αυτών παρέχεται σε αυτοτελείς Σχολικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης (ΣΜΕΑ). Τα άτομα που φοιτούν στις μονάδες αυτές παρουσιάζουν μεταξύ των άλλων δυσκολίες στη νευρομυϊκή συναρμογή, στα κινητικά πρότυπα, στον οπτικοκινητικό συντονισμό, στην ισορροπία, στην αυτογνωσία του σώματος, στην προσοχή, στη συγκέντρωση και προβλήματα στην κοινωνική συμπεριφορά τους (Segal et al., 2016). Ειδικά ο επιπολασμός της παχυσαρκίας, στους νέους με ΝΥ είναι σχεδόν διπλάσιος από εκείνον των νέων του γενικού πληθυσμού (Segal et al., 2016).

Σχολείο-αύλειος χώρος

Το σχολείο συνιστά έναν ιδιαίτερο ζωτικό χώρο που είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη των παιδιών. Ιδιαίτερη έχει αποδειχθεί η συμβολή του σωστά διαμορφούμενου αύλειου χώρου στην αύξηση της ακαδημαϊκής επίδοσης των μαθητών, στην ενίσχυση της κοινωνικής και κινητικής τους ανάπτυξη (Black, 2006). Είναι ένα πλαίσιο, όπου το παιδί πρέπει να νιώθει καλά και ασφαλές. Ακόμη, πρέπει να παρέχει στους μαθητές τις κατάλληλες ευκαιρίες για να αναπτύξουν το επίπεδο συμμετοχής τους σε φυσικές δραστηριότητες (Bundy et al., 2009; Haug, Torsheim & Samdal, 2008; Shannon, Stewart & Stewart, 2009; Willenberg et al., 2010). Οι αύλειοι χώροι που δεν παρέχουν ερεθίσματα για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες συμβάλλουν στον ανενεργό τρόπο ζωής των μαθητών και σε υψηλά επίπεδα παιδικής παχυσαρκίας. Αυτοί με την κατάλληλη διαμόρφωση πρέπει να διεγείρουν τη φαντασία, να καλλιεργούν δεξιότητες συνεργασίας, να παρακινούν τους μαθητές να εμπλέκονται σε κινητικές δραστηριότητες (Simmens et al., 2007).

Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι ο σχεδιασμός των σχολικών αύλειων χώρων βασίζεται σε ένα αναχρονιστικό, παραδοσιακό μοντέλο διδασκαλίας, αυτό δηλαδή που εφαρμόζεται και στις σχολικές αίθουσες. Σε πολλές αυλές κυριαρχεί το μπετόν και το τσιμέντο, χωρίς την ενσωμάτωση

παιχνιδιών, καθιστώντας αυτές αφιλόξενες και εχθρικό το περιβάλλον στη μαθησιακή διαδικασία (Παπαϊωάννου, Σακοβέλη & Λάζαρης, 2015). Συχνά παρατηρείται ότι στη σχολική αυλή τοποθετούνται βιομηχανοποιημένα παιχνίδια και μειώνονται οι χώροι για παιχνίδι. Τα παραπάνω δεν ενσωματώνονται στο παιδαγωγικό πρόγραμμα που ακολουθεί το σχολείο και ως εκ τούτου δεν καλύπτουν τις γνωστικές, φυσικές, κοινωνικές και αναπτυξιακές ανάγκες των μαθητών/τριών (Simmens et al., 2007). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά να υιοθετούν αρνητική στάση απέναντι στη φυσική δραστηριότητα (Ταμουτσέλη, 2003). Αντίθετα οι Brink και συν., (2010), διαπίστωσαν πως η συχνότητα χρήσης των σχολικών αύλειων χώρων μετά την κατάλληλη διαμόρφωση ήταν σημαντικά υψηλότερη από εκείνη σε μη διαμορφωμένες σχολικές αυλές, ενώ οι μαθητές ήταν πολύ πιο δραστήριοι.

Ορισμός προβλήματος

Εάν ο χώρος της αυλής λειτουργεί περιοριστικά για την ανάπτυξη των παιδιών χωρίς αναπηρία, είναι πιθανό να περιορίζει σε μεγαλύτερο βαθμό τα παιδιά που έχουν αναπηρία, τα οποία παρουσιάζουν σε μεγάλο βαθμό δυσκολίες τόσο στην αδρή, όσο και στη λεπτή κινητικότητα αλλά και ελλείμματα στις αντιληπτικές δεξιότητές τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επηρεάζεται σημαντικά το επίπεδο συμμετοχής τους σε φυσικές δραστηριότητες (Χαρίτου, 2008). Για την κατάλληλη διαμόρφωση της αυλής των ΣΜΕΑ είναι απαραίτητο να υπάρχει συνεργασία μεταξύ επιστημόνων διαφορετικών ειδικοτήτων (εκπαιδευτικών, μηχανικών, ..) με στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών με αναπηρία. Η ανάπτυξη συνεργατικών πρακτικών θα βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων του σχολείου.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας πρακτικής ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της διαμόρφωσης του αύλειου χώρου της σχολικής μονάδας ειδικής αγωγής, στο επίπεδο συμμετοχής των μαθητών με διάγνωση στο φάσμα του αυτισμού και νοητικής υστέρησης, σε φυσικές δραστηριότητες.

Μέθοδος

Η σχολική μονάδα στην οποία πραγματοποιήθηκε η πρακτική άσκηση είναι ένα ειδικό σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του γεωγραφικού διαμερίσματος της Ηπείρου. Οι μαθητές που φοιτούν στο συγκεκριμένο σχολείο έχουν διαγνωστεί ως μαθητές με αναπτυξιακές διαταραχές [νοητική υστέρηση (5), στο φάσμα του αυτισμού (5) και εγκεφαλική παράλυση (2)]. Πιο συγκεκριμένα, η παρατήρηση αφορούσε τρία (3) τμήματα του Ειδικού Σχολείου, τα οποία αποτελούνταν από τέσσερα (4) παιδιά το κάθε τμήμα. Τα παιδιά που απαρτίζουν τις συγκεκριμένες ομάδες έχουν λάβει διάγνωση αυτισμού και νοητικής υστέρησης.

Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής που υπηρετεί στο σχολείο είναι διορισμένος και αποσπάται τα τελευταία τρία (3) χρόνια στη συγκεκριμένη σχολική μονάδα. Το μάθημα της φυσικής αγωγής διεξάγεται σε μία αίθουσα του σχολείου και στην αυλή. Στη σχολική αυλή, υπάρχει ένα γήπεδο

καλαθοσφαίρισης, ποδοσφαίρου (διαστάσεων 7X7) και ένας ελεύθερος χώρος διαστάσεων 10μ, όπου τα παιδιά οργανώνουν παιχνίδια ή τρέχουν. Ο συγκεκριμένος χώρος είναι ιδιαίτερα ψυχρός, ενώ δεν υπάρχουν κατασκευές και ποικιλία υλικών.

Όργανα

Η αρχική παρατήρηση διάρκειας μιας (1) εβδομάδας των μαθητών έγινε κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής αλλά και των διαλειμμάτων για να διαπιστωθεί ο τρόπος που αξιοποιούν το χρόνο του διαλείμματος τα παιδιά στον προαύλιο χώρο. Εάν δηλ. οργανώνουν παιχνίδια ή εκτελούν διάφορες κινητικές δραστηριότητες.

Χρησιμοποιήθηκε η συμμετοχική παρατήρηση για να εξαχθούν συμπεράσματα, αναφορικά με το υπό μελέτη ζήτημα. Η συγκεκριμένη μέθοδος εστιάζει στα κοινωνικά φαινόμενα καθώς διαδραματίζονται στο φυσικό τους περιβάλλον. Η συμμετοχική παρατήρηση επιτρέπει στον ερευνητή να παρουσιάσει ένα αυθεντικό κομμάτι του φαινομένου που μελετά (Slice of life). Κατά τη διάρκεια της συμμετοχικής παρατήρησης, συμμετείχα ενεργά στην καθημερινή ζωή της ομάδας την οποία μελετούσα (Αβραμίδης & Καλύβα, 2006; Βρασιδάς, 2014). Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η συμμετοχική παρατήρηση που επιλέχθηκε να αξιοποιηθεί εντάσσεται στην κατηγορία της ελεύθερης. Κατέγραφα στο ημερολόγιό μου στοιχεία που αφορούσαν τη συμμετοχή των μαθητών με αναπηρία στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής πριν και μετά τη διαμόρφωση του προαύλιου χώρου.

Διαδικασία

Η αυλή είναι ο χώρος συνάντησης εκπαιδευτικών και εκπαιδευόμενων. Η σύγχρονη εκπαιδευτική – κοινωνική πραγματικότητα επαναπροσδιορίζει και ανασκευάζει τις δυνατότητες που παρέχει ο αύλειος χώρος στην εκπαίδευση γενικά αλλά και στη Φυσική Αγωγή. Η αναδιαμόρφωση της σχολικής αυλής χαρακτηρίζει την πολιτισμική – εκπαιδευτική ταυτότητα των εκπαιδευτικών που συνέδραμαν στη διαμόρφωσή του . Η διαμόρφωση της αυλής διήρκησε δύο (2) εβδομάδες .

Για τη διαμόρφωση της αυλής, αφού πήρα την έγκριση του Διευθυντή, συνεργάστηκα με τους μαθητές και την εκπαιδευτικό των εικαστικών. Συγκεκριμένα σχεδιάστηκαν επιδαπέδια παιχνίδια στην αυλή. Οι μαθητές μου πρότειναν τα παιχνίδια γιατί ήθελα την άποψή τους. πολλά τετράγωνα (όπου θα εκτελούν ασκήσεις ισορροπίας στατικής ή δυναμικής) ζωγραφίζοντας μέσα σε κάθε τετράγωνο ότι επιθυμούσαν οι μαθητές, ένα κυκλικό στόχο με ακτίνες ευθείες και τεθλασμένες και twister για εκτέλεση διάφορων κινητικών δραστηριοτήτων στατικής και δυναμικής ισορροπίας. Η συμβολή της καθηγήτριας των εικαστικών ήταν σημαντική για το σχεδιασμό των παιχνιδιών στον προαύλιο χώρο. Ιδιαίτερα μεγάλη προσοχή δόθηκε να υλοποιηθούν οι προτάσεις των μαθητών στο σχεδιασμό των παιχνιδιών, τα χρώματα, τα μεγέθη και το χώρο που θα καταλάμβαναν στον προαύλιο χώρο (Εικόνα 1, Εικόνα 2, Εικόνα 3).

Πραγματοποιήθηκε παρατήρηση των δραστηριοτήτων των μαθητών για μία εβδομάδα. Η παρακίνηση των μαθητών για συμμετοχή αυξήθηκε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αλλά και στο διάλειμμα. Παρατηρήσαμε σημαντικές αλληλεπιδράσεις στην διάθεση και στην ενασχόληση με κινητικές δραστηριότητες των παιδιών.



Εικόνα 1.



Εικόνα 2



Εικόνα 3 Twister game

Συζήτηση

Την πρώτη εβδομάδα παρατήρησης διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές δεν συμμετείχαν σε κινητικές δραστηριότητες στη διάρκεια των διαλειμμάτων αλλά και στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Μετά από τη διαμόρφωση του χώρου η οποία πραγματοποιήθηκε με τη δική τους συμμετοχή διαφάνηκε ότι παρακινήθηκαν σε μεγάλο βαθμό. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής προσάρμοσε το μάθημά του, με την επιλογή ασκήσεων που διεξάγονταν στο χώρο που βρίσκονταν τα επιδαπέδια παιχνίδια γιατί αυτό ζητούσαν οι μαθητές.. Για παράδειγμα, το twister μετατράπηκε από παιχνίδι ισορροπίας σε παιχνίδι με μικρές μπάλες και στόχους και σε παιχνίδι αρίθμησης. Με άλλα λόγια, τα παιδιά τοποθετούσαν χαρτιά με αριθμούς που είχαν γράψει και γυρνώντας το ρολόι του twister αναγνώριζαν τον αριθμό και πρόσθεταν τους πόντους που μάζευαν. Ακόμα, προσπάθησαν να παίξουν στόχους πετώντας μπάλες μέσα στον κύκλο. Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών μας παρακίνησε να συζητήσουμε και το ενδεχόμενο συνεργασίας και με άλλες ειδικότητες για επιπλέον εμπλουτισμό του μαθήματος της φυσικής αγωγής με διαθεματικές προεκτάσεις.

Συμπεράσματα

Η μικρή παρέμβαση που πραγματοποιήθηκε στην αυλή του σχολείου είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση του επιπέδου συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες των μαθητών της σχολικής μονάδας.

Το κόστος της παρέμβασης ήταν μικρό.

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

Η συμμετοχή των μαθητών στην επιλογή των παιχνιδιών αλλά και στο σχεδιασμό τους λειτουργήσε ως παρακίνηση για τη δραστηριοποίησή τους.

Η συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών διαφορετικών ειδικοτήτων είχε πολύ καλά αποτελέσματα.

Προτάσεις

Η διαμόρφωση της αυλής των σχολικών μονάδων ειδικής αγωγής και εκπαίδευσης θα πρέπει να είναι κατάλληλα διαμορφωμένη για να ενισχύει την ασφαλή συμμετοχή των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες αλλά να συμβάλει και στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους.

Η ανάπτυξη συνεργατικών πρακτικών είναι απαραίτητη στην επίτευξη των στόχων του σχολείου.

Οι προτάσεις των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στη λήψη των αποφάσεων για τις οποιεσδήποτε αλλαγές στους χώρους εκπαίδευσης θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη γιατί αυτό αυξάνει την ενεργό συμμετοχή τους στη διαδικασία της μάθησης.

Βιβλιογραφία

- Αβραμίδης, Η., & Καλύβα, Ε. (2006). *Μέθοδοι έρευνας στην Ειδική Αγωγή: Θεωρία και εφαρμογές*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Black, S., (2006). Landscape Learning: Some of the world's best classrooms are out of doors: *American School Board Journal RESEARCH*. 193 (3).
- Βρασίδης, Χ. (2014). *Εισαγωγή στην Ποιοτική Έρευνα*. Nicosia: Cardet Press.
- Brink, L., Claudio R. Nigg, C., Lampe, S., Kingston, B., Mootz, A., & Vliet, W., (2010). Influence of Schoolyard Renovations on Children's Physical Activity: The Learning Landscapes Program. *American Journal of Public Health*, 100(9): 1672–1678.
- Bundy, A., Lockett, T., Tranter, P., Naughton, G., Wyver, S., Ragen, J., & Spies, G. (2009). The risk is that there is 'no risk': a simple, innovative intervention to increase children's activity levels. *International Journal of Early Years Education*, 17, 33-45.
- Haug, E., Torsheim, T., & Samdal, O. (2008). Physical environmental characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: the health behaviour in school-aged children study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 47.
- NΟΜΟΣ ΥΠ' ΑΡΙΘ. 3699 ΦΕΚ Α 199/2.10.2008
- Παπαϊωάννου, Ι., Σακοβέλη, Π. Λάζαρης, Α., (2015). Η αρχιτεκτονική πάει σχολείο. Πρακτικά 7^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου ΠΕΕΚΠΕ, Βόλος, 8-10 Μαΐου.
- Segal, M., Eliasziw, M., Phillips, S., Bandini, L., Curtin, C., Kral, T. V., & Must, A. (2016). Intellectual disability is associated with increased risk for obesity in a nationally representative sample of US children. *Disability and Health Journal*, 9(3), 392-398.
- Shannon, H. A., Stewart, I. B., & Stewart, K. L. (2009, September). Preventing physical activity induced heat illness in school settings. In *Proceedings of the 26th ACHPER International Conference: Creating Active Futures* (pp. 271-281). School of Human Movement Studies, Queensland University of Technology.
- Simmens, H., Ponessa, J., Jones, G., Kunz, W., Millen, D., Petolino, D., Perantoni, J., Silver, K., Steinhagen, R. & Edwards, W. (2007). *Schoolyard planning and design in New Jersey. Enhancing outdoor play and learning. The center for architecture and building science research*. New Jersey: New Jersey Institute of Technology Newark.
- Ταμουτσέλη, Κ., (2003). Προγράμματα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, σύντομος Οδηγός για την υλοποίηση Προγραμμάτων περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης. Γραφείο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Διεύθυνσης ΔΕ Δυτικής Θεσσαλονίκης.
- Χαρίτου, Σ., Αναβάθμιση και επέκταση του θεσμού της εκπαίδευσης ατόμων με σοβαρά προβλήματα υγείας που βρίσκονται για μεγάλο διάστημα σε νοσηλευτικά ιδρύματα ή στο σπίτι, στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ημερομηνία Ανάκτησης : 30/01/2020. [http:// respiratory.edulll.gr/retrieve/2236/697.pdf](http://respiratory.edulll.gr/retrieve/2236/697.pdf)
- Willenberg, L., Ashbolt, R., Holland, D., Gibbs, L., MacDougall, C., Garrard, J., Green, J. & Waters, E. (2010). Increasing school playground physical activity: a mixed methods study combining environmental measures and children's perspectives. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, 210-216.

THE IMPACT OF SPACE CONFIGURATION OF THE SCHOOLYARD ON THE MOTIVATION OF STUDENTS WITH DISABILITY FOR PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES IN THE SCHOOL UNIT

S., Ntala, S., Batsiou

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

It is acknowledged that the involvement of students in physical activities has a significant impact on their general development. This applies to both developmentally typical students and students with disabilities. The contribution of a well-designed courtyard to the level of student participation in the physical education lesson and during their breaks in the school is important. The purpose of the present internship was to investigate the effect of shaping the backyard area of the special education unit on the level of participation in physical activities of students diagnosed with autism and mental retardation. The research tool that was utilized was participatory observation in order to draw conclusions. During the first week of the internship I observed the participation of 12 students in physical activities during the Physical Education lesson and the breaks. Then, the designation of the backyard was co-decided by myself, the art teacher and the pupils and another week of observation followed. Significant interactions were noted between the students and their involvement in motor activities. The main conclusions deriving from this intervention is that when students with disabilities are involved in shaping and adapting the space, they are encouraged to be more active during Physical Education courses and during breaks.

Key words: Yard, motivation, students with disability, physical activities

Address of correspondence

Ntala Sofia
Address : Aravantinou 1, Parga, Preveza
Tel.: +306972998723
Email: dalasofia@yahoo.gr

ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ΜΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Χαραλαμπόπουλος, Α., Μπαξεβάνη, Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100
Κομοτηνή

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να διερευνηθεί η δυνατότητα των μαθητών με Νοητική Υστέρηση (ΝΥ) να αναγνωρίζουν τα χρώματα και ακολούθως να εκτελούν την κινητική δεξιότητα που αντιστοιχεί σε κάθε χρώμα. Ως Νοητική Υστέρηση (ΝΥ), ορίζεται εκείνη που βρίσκεται κάτω από τα επίπεδα φυσιολογικής νοημοσύνης, με αρχή κοντά στο 18^ο έτος της ηλικίας του ατόμου. Για την επιλογή του δείγματος οι μαθητές με ΝΥ υποβλήθηκαν σε τεστ αναγνώρισης χρωμάτων. Πέντε στεφάνια διαφόρων χρωμάτων τοποθετήθηκαν στο έδαφος. Οι μαθητές στο άκουσμα του χρώματος, έπρεπε να κατευθυνθούν και να πατήσουν το στεφάνι αντίστοιχου χρώματος. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν οκτώ μαθητές του σχολείου (5 αγόρια και 3 κορίτσια), ηλικίας 22-30 ετών, που ανήκαν σε τμήματα υψηλής λειτουργικότητας. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε δύο φορές την εβδομάδα και απαιτούσε τη συμμετοχή του κάθε μαθητή για 10' λεπτά τη φορά. Η παρέμβαση συνολικά διήρκεσε οκτώ εβδομάδες. Ακόμη ζητήθηκε από τους μαθητές να εκτελέσουν κουτσό σε κάθε πόδι, επιτόπια αλματάκια και επιτόπιο skipping. Τα αποτελέσματα αρχικά έδειξαν σημαντική βελτίωση στην ικανότητα μνήμης των μαθητών με την επιτυχή αντιστοίχιση χρωμάτων –κινητικών δεξιοτήτων. Βελτίωση παρατηρήθηκε και στις κινητικές δεξιότητες των παιδιών καθώς επέδειξαν καλύτερη ισορροπία στο κουτσό, καλύτερη τεχνική εκτέλεση του skipping ενώ αυξήθηκε και ο αριθμός εκτέλεσης στα επιτόπια αλματάκια. Συμπερασματικά, η εξάσκηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων με ταυτόχρονη απαίτηση ανάκλησης μνήμης για την αντιστοίχιση αυτών με τα χρώματα σε άτομα με ΝΥ οδήγησε σε βελτίωση της μνήμης αλλά και σε βελτίωση των κινητικών τους δεξιοτήτων.

Λέξεις-Κλειδιά: Κινητικές δεξιότητες, νοητική υστέρηση, αντιστοίχιση χρωμάτων

Διεύθυνση αλληλογραφίας

Χαραλαμπόπουλος Αλέξανδρος
Μικράς Ασίας 9, 16452, Αργυρούπολη
Email: alejandroschar@gmail.com, alexchar5@phyed.duth.gr
Τηλ.: 6983880699

ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ΜΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τον ορισμό του Αμερικάνικου Συνδέσμου Νοητικής Υστέρησης (American Association on Mental Retardation, 1992), η Νοητική Υστέρηση (NY) ορίζεται ως μία σημαντικά κάτω από το μέσο όρο γενική νοητική λειτουργία, που ταυτόχρονα συνδέεται με την ανεπάρκεια στην προσαρμοστική συμπεριφορά (αυτοεξυπηρέτηση, ζωή μέσα στο σπίτι, κοινωνικές δεξιότητες, προσανατολισμός στον χώρο) και εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου. Επιπλέον, κάθε άτομο με δείκτη νοημοσύνης (ΔΝ) κάτω του μέσου όρου (100 ± 15) θεωρείται άτομο με Νοητική Υστέρηση (Thomas, Lee & Thomas, 1988). Η πλειονότητα των ατόμων αυτών, εντάσσεται στην ελαφριά ή μέτρια NY και σύμφωνα με την κλίμακα AAMR (1992) πρόκειται για οριακή NY (IQ 68-83), για ελαφριά NY (IQ 52-67), για μέτρια NY (IQ 37-51), για σοβαρή NY (IQ 20-35) και για βαριά NY (IQ <20).

Τα άτομα με Νοητική Υστέρηση (NY) αποτελούν το 3,5% του γενικού πληθυσμού (Carmeli, Barchad, Lenger & Coleman, 2002) και χαρακτηρίζονται από έλλειψη προσοχής. Δεν μπορούν να αφομοιώσουν εύκολα τα δεδομένα και τις καταστάσεις που βιώνουν, ενώ παρατηρείται διαταραχή και στη μνήμη τους. Καθώς τα άτομα με NY έχουν την τάση για καθιστική ζωή, αποφεύγουν να ασκούνται, συνεπώς είναι σημαντικό να τους δοθεί κίνητρο για κίνηση και εξάσκηση ώστε να αποφευχθούν προβλήματα υγείας συνεπακόλουθα της καθιστικής ζωής. Το κοινωνικό περιβάλλον, η τεχνολογία, ο εκπαιδευτικός, οι ομαδικές δραστηριότητες κ.α., θεωρούνται κίνητρα για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα (Michalsen, Anke, Hartvigsen, Jaccheri & Arntzen, 2020), ενώ σημαντικό ρόλο παίζει και ο συνδυασμός των κινήτρων και ο τρόπος προσέγγισης αυτών (Lin, Lin, Lin, Chang, Wu & Wu, 2009).

Καθώς τα άτομα με NY χαρακτηρίζονται από έλλειψη προσοχής, έλλειψη μνήμης και κινήτρων για άσκηση, τα παρεμβατικά προγράμματα είναι ιδανικά για την ομαλή εκπαίδευσή τους μέσα από ένα δομημένο και οργανωμένο πλαίσιο, μια ρουτίνα, που βοηθάει τα άτομα με NY να εμπεδώσουν και να αφομοιώσουν καλύτερα μια δεξιότητα και να αναπτύξουν τις κινητικές και γνωστικές τους δεξιότητες (Seguin & Nelson, 2003).

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να διερευνηθεί η δυνατότητα των μαθητών με Νοητική Υστέρηση (NY) να αναγνωρίζουν τα χρώματα και ακολούθως να εκτελούν την κινητική δεξιότητα που αντιστοιχεί σε κάθε χρώμα.

Μέθοδος

Δείγμα

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ» Δ.Π.Θ. και έλαβε χώρα στο Κέντρο απασχόλησης και διήμερης φροντίδας, για άτομα με κυρία νοητική υστέρηση, φάσμα αυτισμού και σύνδρομα. Στη Δομή, λειτουργούν τμήματα μαθητών υψηλής και χαμηλής λειτουργικότητας. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οκτώ μαθητές του σχολείου (5 αγόρια και 3 κορίτσια), ηλικίας 22-30 ετών, που ανήκαν σε τμήματα υψηλής λειτουργικότητας. Οι μαθητές υποβλήθηκαν στο ακόλουθο τεστ αναγνώρισης χρωμάτων: πέντε στεφάνια με διαφορετικό χρώμα τοποθετήθηκαν στο έδαφος και οι μαθητές έπρεπε να κατευθυνθούν και να πατήσουν το στεφάνι με το αντίστοιχο χρώμα. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε δύο φορές την εβδομάδα και απαιτούσε τη συμμετοχή του κάθε μαθητή για 10' λεπτά τη φορά. Η παρέμβαση συνολικά διήρκεσε οκτώ εβδομάδες.

Όργανο μετρήσεων

Η αξιολόγηση των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκε μέσω παρατήρησης και συμπλήρωσης καθημερινού αναλυτικού ημερολογίου στο οποίο καταγράφονταν οι ατομικές επιδόσεις των μαθητών και η ικανότητά τους να εκτελούν με ευκολία ή δυσκολία τις δοκιμασίες της ημέρας (π.χ. επιτυχημένη εκτέλεση δίχως καθοδήγηση ή αδυναμία αντιστοίχισης χρωμάτων με την απαιτούμενη κινητική δραστηριότητα).

Πρόγραμμα παρέμβασης

Σε κάθε συνεδρία, οι μαθητές συγκεντρώνονταν στο γυμναστήριο όπου ο χώρος ήταν οργανωμένος με τέσσερα στεφάνια διαφορετικού χρώματος στο έδαφος. Οι μαθητές έπρεπε να εκτελέσουν: επιτόπια skipping μέσα στο ροζ στεφάνι, επιτόπια αλματάκια μέσα στο μπλε στεφάνι, να ισορροπήσουν στο δεξί πόδι στο κόκκινο στεφάνι και τέλος, να ισορροπήσουν στο αριστερό πόδι μέσα στο κίτρινο στεφάνι. Αρχικά πραγματοποιήθηκαν δοκιμασίες σε ομάδες των τεσσάρων με τυχαία επιλογή.

Οι πρώτες δυο εβδομάδες αφιερώθηκαν στην εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με την αναγνώριση των χρωμάτων και τις απαιτούμενες δεξιότητες. Την τέταρτη εβδομάδα, έγινε ατομική αξιολόγηση των μαθητών, δίνοντας το παράγγελμα: « (Στέφανε)... πήγαινε στο κόκκινο στεφάνι και δείξε μου την άσκηση».

Το επόμενο βήμα ήταν οι μαθητές να δείξουν την κίνηση που εκτελείται στο κάθε στεφάνι δίχως παράγγελμα. Κατόπιν έγιναν αλλαγές στη σειρά απεικόνισης του χρωματικού μοτίβου των στεφανιών στο πάτωμα που μέχρι τότε διατηρούνταν σταθερά η ίδια. Στη συνέχεια, προστέθηκαν κι άλλα στεφάνια.

Η τελική αξιολόγηση έγινε στον προαύλιο χώρο, ο αριθμός των στεφανιών αυξήθηκε από 4 σε 10, και το κάθε παιδί εκτελούσε ατομικό πέρασμα στην πίστα με τα στεφάνια. Για κάθε επιτυχημένη προσπάθεια ο μαθητής λάμβανε έναν πόντο.

Αποτελέσματα

Μέσω της παρατήρησης και των ημερήσιων καταγραφών, τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική και ακολούθως απομνημόνευσης και επιτυχούς αντιστοίχισης αυτών με τις απαιτούμενες δεξιότητες. Αν και μόνο ένας μαθητής εκτέλεσε επιτυχώς τις ασκήσεις σε όλα τα στεφάνια και σκόραρε υψηλά (έλαβε 10 πόντους), οι υπόλοιποι συμμετέχοντες κατάφεραν να απομνημονεύσουν τουλάχιστον τέσσερις δεξιότητες και δεν πραγματοποιούσαν άσχετη με τον σχεδιασμό κίνηση. Επιπρόσθετα, παρατηρήθηκε βελτίωση και στην εκτέλεση των δεξιοτήτων τους, επιδεικνύοντας καλύτερη ισορροπία στο κουτσό και στα δύο πόδια, καλύτερη τεχνική εκτέλεση στο skipping και υψηλότερο αριθμό επιτόπιων αλμάτων σε κάθε εκτέλεση.

Συζήτηση

Παρά το γεγονός ότι στα πρώτα μαθήματα ήταν ελλιπές το κίνητρο για συμμετοχή, απουσίαζε το ενδιαφέρον και η έλλειψη προσοχής ήταν εμφανής, στην πορεία της παρέμβασης το κλίμα βελτιώθηκε καθώς με το χτίσιμο της επικοινωνίας αναπτύχθηκαν σχέσεις εμπιστοσύνης ανάμεσα στον ερευνητή και στους μαθητές. Αυτό έρχεται σε συμφωνία με τους Michalsen, και συνεργάτες (2020) οι οποίοι αναφέρουν ότι για τα άτομα με Νοητική Υστέρηση υψηλό κίνητρο για συμμετοχή στη φυσική άσκηση αποτελεί η παρουσία του εκπαιδευτικού.

Παρατηρήθηκε, ότι τα κίνητρα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη ψυχολογία των μαθητών και στις επιδόσεις τους σε κάθε συνεδρία. Για παράδειγμα, μια μαθήτρια του δείγματος, σημείωσε την καλύτερη προσωπική επίδοση, έχοντας ως επιβράβευση τη λήψη πρωινού γεύματος στη Δομή, μετά το πέρας της αξιολόγησής της εκείνη την ημέρα. Ακόμη, παρατηρήθηκε πως η αλλαγή της καθημερινής ρουτίνας στο σπίτι, ήταν ορισμένες φορές αρκετή για να φέρει σύγχυση ή ευφορία στον μαθητή, με εμφανείς ανάλογες μεταβολές στις επιδόσεις του στο πρόγραμμα παρέμβασης.

Επιπλέον, μετά το πέρας της έρευνας, παρατηρήθηκε ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων μεταξύ των συμμετεχόντων και ανάπτυξη συναισθηματικών σχέσεων με τον εκπαιδευτή. Τέλος, κατά τη διάρκεια του σχολικού διαλλείματος, ορισμένοι από τους μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα, εκτελούσαν τις δεξιότητες που διδάχθηκαν για τις ανάγκες της μελέτης (ισορροπία στο δεξί και αριστερό πόδι αντίστοιχα, πηδηματάκια στατικά, skipping). Η παρατήρηση αυτή έρχεται σε συμφωνία με τους ερευνητές Seguin και Nelson (2003), οι οποίοι τονίζουν τα σημαντικά οφέλη που δέχονται τα άτομα με ΝΥ από την εφαρμογή ενός καλά οργανωμένου παρεμβατικού προγράμματος στην ανάπτυξη των κινητικών τους προτύπων.

Συμπέρασμα - Προτάσεις

Ένα παρεμβατικό πρόγραμμα καλλιέργειας της μνήμης σε συνδυασμό με την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων:

- I. βοηθάει τον ενήλικα με ΝΥ να αναπτύξει τις βασικές του κινητικές δεξιότητες μέσα σε κατάλληλο περιβάλλον με σταθερές συνθήκες και παρουσία ρουτίνας
- II. βελτιώνει τη φυσική και ψυχολογική του κατάσταση καθώς αναπτύσσονται οι κινητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες
- III. δημιουργεί επιπλέον κίνητρα για συμμετοχή σε ομάδες, παρεμβατικά προγράμματα, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα ζωής του.

Προτείνεται να πραγματοποιηθούν αντίστοιχα παρεμβατικά προγράμματα σε άτομα με ΝΥ καθώς επιδρούν θετικά τόσο στον κινητικό όσο και στον ψυχολογικό τομέα ενώ οι μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να συμπεριλάβουν υψηλότερο αριθμό συμμετεχόντων για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων.

Τέλος, προτείνεται να εκπονηθούν μελέτες που να συμβάλλουν στην εκπαίδευση των ατόμων με ΝΥ στην αυτόνομη και ασφαλή μετακίνησή τους, αντιστοιχίζοντας για παράδειγμα τα χρώματα με την κυκλοφοριακή αγωγή (κίνηση στην πόλη, υπακοή σε σήματα κυκλοφορίας, διάβαση κεντρικών δρόμων και ασφαλή συμπεριφορά ως πεζός). Τέτοιες έρευνες, θα συμβάλλουν σημαντικά στη βελτίωση της καθημερινότητας και της ποιότητας της ζωής τους.

Βιβλιογραφία

- AAMR (1992). *Mental Retardation: Definition, Classification and Systems of Support*. Washington DC: American Association on Mental Retardation.
- AAMR (2002). *Mental Retardation: Definition, Classification and Systems of Support, Workbook*. Washington DC: American Association on Mental Retardation.
- Carmeli, E., Barchad, S., Lenger, R. & Coleman, R. (2002). Muscle power, locomotor performance and flexibility in aging mentally-retarded adults with and without Down's syndrome. *Musculoskeletal Neuronal Interaction*, 2 (5): 457-462.
- Lin, J., Lin, P., Lin, L., Chang, Y., Wu, S. & Wu, J. (2009). Physical activity and its determinants among adolescents with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 31(1): 263-269.
- Mischalen, H., Wangberg, S., Anke, A., Hartvigsen, G., Jaccheri, L. & Arntzen, C. (2020). Family members and health care workers' perspectives on motivational factors of participation in physical activity for people with intellectual disability: A qualitative study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(4):259-270.
- Seguin, R. & Nelson, M.(2003).The benefits of strength training for older adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 25:141-149.
- Thomas, J., Lee, A. & Thomas, K. (1988). Physical Education for Children. Champaign, Illinois, *Human Kinetics Book*.

MATCHING COLOURS WITH SPECIFIC MOTOR SKILLS FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

A., Charalampopoulos, M., Baxevani

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

The purpose of this research was to explore the ability of students with Intellectual Disability (ID) to recognize colors and then perform the motor skills corresponding to each color. Intellectual Disability, is defined as the one below the levels of normal intelligence, with its onset occurring in adulthood, i.e. at 18 years old. For the selection of the sample, students underwent a color recognition test. Five hula hoops of various colors were placed on the ground. The students, in the sound of color, had to direct to the proper hula hoop of the corresponding color. The sample of the survey consisted of eight high-functioning students (5 boys and 3 girls), aged between 22-30 years old. The program was implemented twice a week and required each student to participate for 10 minutes at a time. The intervention lasted a total of eight weeks. Students were also asked to perform lame on each leg, on-site jumps and on-site skipping. The results initially showed a significant improvement in students' memory ability by successfully matching color-skills. Improvement was also observed in children's skills as they demonstrated a better balance in the lame, improvement in technical execution of skipping, while the number of executions on the field increased. In conclusion, the practice of basic motor skills with the simultaneous requirement of recalling memory to match those with colors in people with ID led to an improvement in memory but also to an improvement in their motor skills.

Key words: Motor skills, intellectual disability, color matching

Address of correspondence

Charalampopoulos Alexandros

Address: Mikras Asias 9, 16452, Argiroupoli

Tel.: 6983880699

Email: alejandroschar@gmail.com, alexchar5@phyed.duth.gr

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Χρυσοστομίδου, Ε., Μπερμπερίδου, Φ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100 Κομοτηνή

Περίληψη

Στα πλαίσια του προγράμματος της πρακτικής άσκησης (ΠΑ) σε Σχολείο Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, πραγματοποιήθηκε η κατασκευή ενός διαδραστικού διαδρόμου, με στόχο τη μεγαλύτερη συμμετοχή των μαθητών κατά τη διάρκεια της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και τη γενικότερη κινητική ενεργοποίηση αυτών. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν όλοι μαθητές του σχολείου $N=32$, από τους οποίους οι 17 ήταν άτομα με διαταραχές αυτιστικού φάσματος ($\Delta\Phi=17$), 12 με νοητική υστέρηση ($NY=12$), 2 με ψυχικές διαταραχές ($\Psi\Delta=2$) και ένας με εγκεφαλική παράλυση ($ΕΠ=1$). Ο χώρος του Γυμναστηρίου διαμορφώθηκε με τέτοιο τρόπο, ώστε να προσελκύει το ενδιαφέρον των παιδιών, ενώ όλη η σειρά των διαδραστικών κινητικών δραστηριοτήτων εμπλουτίστηκε με την αφήγηση μιας ιστορίας, με στόχο να διεγείρει την φαντασία των συμμετεχόντων. Σκοπός της παρούσας εργασίας πρακτικής εφαρμογής ήταν να παρατηρηθεί εάν, η διαδραστική αυτή παρέμβαση θα λειτουργούσε θετικά στην αύξηση του χρόνου συμμετοχής των μαθητών του Ειδικού Σχολείου σε κινητικές δραστηριότητες, όχι μόνο στο μάθημα της ΦΑ αλλά και γενικότερα κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο σχολικό περιβάλλον. Από τη μελέτη προέκυψαν χρήσιμα συμπεράσματα, σχετικά με τον βαθμό και την διαφορετική επίδραση που είχε η χρήση του διαδραστικού διαδρόμου πάνω στους συμμετέχοντες. Παρ' όλο που τα συμπεράσματα της παρούσας μελέτης δεν μπορούν να γενικευτούν για το σύνολο των μαθητών, καθώς για κάτι τέτοιο απαιτείται μεγαλύτερο δείγμα και επαναλαμβανόμενες έρευνες, θα μπορούσαν να αποτελέσουν μια ενδιαφέρουσα πρόταση για παραπέρα μελέτη.

Λέξεις-Κλειδιά: Διαδραστικός διάδρομος, νοητική υστέρηση, ψυχολογικές διαταραχές, αυτισμός, εγκεφαλική παράλυση, άσκηση, συμπεριφορά

Διεύθυνση Αλληλογραφίας

Χρυσοστομίδου Ευτυχία
Αριστέιδη Σαράτσογλου 15, 73131, Χανιά
E-mail: evtychry@phyed.duth.gr
Τηλ.: 6976463377

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ**Εισαγωγή**

Η πρακτική άσκηση έλαβε χώρα στο Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.) Χανίων. Πρόκειται για Δημόσιο Σχολείο Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, το οποίο ανήκει στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Χανίων. Οι στόχοι του Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. είναι να αποκτήσουν οι μαθητές γενική και πρακτική προεπαγγελματική ή επαγγελματική εκπαίδευση ανάλογη με τις δυνατότητές τους, να ενταχθούν στην παραγωγική διαδικασία και να εξελιχθούν σε ισότιμα μέλη της κοινωνίας που ζουν (ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ Ε.Ε.Ε.Ε.Κ., 2004). Για να πετύχει τα παραπάνω το σχολείο, διαθέτει καλλιτεχνικό εργαστήριο, εργαστήριο μαγειρικής και εργαστήριο κηπουρικής. Επίσης, δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων επικοινωνίας, ώστε οι μαθητές να γίνουν πιο ανεξάρτητοι στην καθημερινή τους ζωή και να υπάρξει μια αλλαγή στάσης και ευαισθητοποίηση απέναντι στα ΑμεΑ, με όραμα μια ανθρώπινη και πιο αξιοπρεπή κοινωνία.

Στη συγκεκριμένη σχολική μονάδα φοιτούν μαθητές με νοητική υστέρηση (ΝΥ), διαταραχές αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ), εγκεφαλική παράλυση (ΕΠ) και ψυχολογικές διαταραχές (ΨΔ). Η νοητική υστέρηση αποτελεί μια αποκλίνουσα διαταραχή. Πρόκειται για μία πολύπαθη και πολυμελετημένη διαταραχή, η οποία εσωκλείει πληθώρα ανομοιογενών παθολογικών περιπτώσεων ως προς την αιτιολογία, το βαθμό σοβαρότητας, το δείκτη νοημοσύνης, την προσαρμοστική συμπεριφορά και την συνύπαρξη άλλων συνοδών δυσκολιών. Το κοινό χαρακτηριστικό γνώρισμα αυτών των περιπτώσεων είναι η ανολοκλήρωτη ανάπτυξη των ατομικών νοητικών λειτουργιών (Στασινός, 2013). Είναι επακόλουθο τα παιδιά με νοητική υστέρηση να εμφανίζουν χαμηλότερες δυνατότητες και στην κινητική τους ανάπτυξη λόγω συχνών νευρολογικών προβλημάτων. Συγκεκριμένα παρουσιάζεται επιβράδυνση στα εξελικτικά στάδια της ευρύτερης κινητικότητάς τους, μειωμένη φυσική κατάσταση και συνεπώς αποχή από φυσικές δραστηριότητες. Αυτή η κατάσταση οφείλεται συνήθως σε υπερευκαμψία των αρθρώσεων, μέσω της οποίας προκαλείται έλλειψη συντονισμού κορμού και ισορροπίας. Στα φυσικά χαρακτηριστικά συγκαταλέγονται και αδυναμίες στην οπτική ικανότητα, μιας και δεν υφίσταται ορθός συντονισμός μεταξύ ματιών και άκρων (Κρασανάκης, 2009).

Η διαταραχή στο φάσμα του αυτισμού επηρεάζει τη συνολική λειτουργία του ατόμου και πολλούς τομείς της ανάπτυξής του. Τα αίτια του αυτισμού οφείλονται ως επί το πλείστον σε βιολογικό υπόβαθρο και σε κληρονομική προδιάθεση και πιο σπάνια σε περιβαλλοντικές συνθήκες. Η κινητική συμπεριφορά των ατόμων με αυτισμό εκτείνεται από την αδράνεια έως και την υπερδραστηριότητα, με κύρια χαρακτηριστικά την δυσκολία στην ισορροπία, στον συντονισμό και στην εκτέλεση ενός κινητικού προτύπου ή αντιθέτως τις ακατάπαυστα επαναλαμβανόμενες σωματικές κινήσεις, (Grandin, 1995). Οι εκδηλώσεις αυτές χαρακτηρίζονται ως κινητικές

* Η υποβολή, αξιολόγηση και έγκριση του άρθρου πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο

* The submission, review and acceptance of the paper is certified through this electronic file

στερεοτυπίες και μπορούν να τις εκτελούν εξαιρετικά έντονα για πολύ ώρα, χωρίς σημάδια κόπωσης και χωρίς να μειώνουν την ένταση εκτέλεσης τους, μέχρι κάποιος να τους διακόψει ή να μετατεθεί η προσοχή τους σε κάποια άλλη ελκυστική δραστηριότητα ή αντικείμενο.

Ο όρος εγκεφαλική παράλυση χρησιμοποιείται για να περιγράψει την κλινική εικόνα ενός ατόμου, που λόγω κάποιου εγκεφαλικού τραύματος αντιμετωπίζει προβλήματα στην κινητικότητα των άνω ή/και κάτω άκρων και του κορμού του σώματος. Ανάλογα με τον βαθμό εγκεφαλικής παράλυσης, τα κινητικά του χαρακτηριστικά μπορεί να είναι η υπερτονία (κοινά επονομαζόμενη σπαστικότητα) ή η υποτονία (χαμηλό επίπεδο κινητικής δραστηριότητας), η αθέτωση (μη ελεγχόμενες και ακανόνιστες κινήσεις), η αταξία (φτωχή αίσθηση ισορροπίας και χρήσης των χεριών), η δυσκαμψία και ο τρόμος (tremor) (Martin, 2006). Ενώ δυνητικά μπορεί να υπάρχει επίπτωση στη νοημοσύνη, συνήθως τα άτομα με εγκεφαλική παράλυση έχουν φυσιολογική νοημοσύνη. Προκαλείται συνήθως κατά την εμβρυική περίοδο ή κατά τη διάρκεια του τοκετού, ενώ σε ένα μικρό ποσοστό είναι επίκτητη.

Τέλος, οι ψυχικές ή καλύτερα ψυχιατρικές διαταραχές θεωρούνται εκείνες οι καταστάσεις, που παρεμβαίνουν αρνητικά ή και καταστροφικά στην ικανότητα του ανθρώπου να εκδηλώνει τους εκάστοτε αναγκαίους προσαρμοστικούς μηχανισμούς στην κοινωνική και στην εργασιακή του ζωή, αλλά κυρίως στις διαπροσωπικές του σχέσεις, οι οποίες εκδηλώνονται με μείωση της απόδοσης στις παραπάνω λειτουργικές δυνατότητες, που συνοδεύονται από δυσφοριόγνο συμπτωματολογία του πάσχοντος ή του περιβάλλοντός του (Αγγελόπουλος, 2009).

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας εργασίας πρακτικής εφαρμογής ήταν, να διαπιστωθεί εάν η διαδραστική διαμόρφωση του χώρου του Γυμναστηρίου θα λειτουργούσε θετικά στην αύξηση του χρόνου συμμετοχής των μαθητών του Ειδικού Σχολείου σε κινητικές δραστηριότητες, όχι μόνο στο μάθημα της ΦΑ αλλά και γενικότερα κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο σχολικό περιβάλλον.

Μέθοδος

Δείγμα

Η πρακτική άσκηση πραγματοποιήθηκε στο Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.) Χανίων, δημόσιο Σχολείο Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, το οποίο ανήκει στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Χανίων. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν όλοι μαθητές του σχολείου $N=32$, από τους οποίους οι 17 ήταν άτομα με διαταραχές αυτιστικού φάσματος ($\Delta\text{Α}\Phi=17$), 12 με νοητική υστέρηση ($\text{N}\Upsilon=12$), 2 με ψυχικές διαταραχές ($\Psi\Delta=2$) και ένας με εγκεφαλική παράλυση ($\text{Ε}\Pi=1$).

Διάρκεια

Η συνολική διάρκεια του προγράμματος ΠΑ ήταν 9 εβδομάδες, με συχνότητα 3 ημέρες την εβδομάδα. Οι ημέρες εφαρμογής του διαδραστικού διαδρόμου ήταν στη διάρκεια των 7 τελευταίων εβδομάδων. Η διαμόρφωση του χώρου του Γυμναστηρίου και η δημιουργία των επιμέρους κομματιών που συνθέταν τον διαδραστικό διάδρομο, έγινε κατά τη διάρκεια των 2 πρώτων εβδομάδων, σε συνεργασία με τις καθηγήτριες των καλλιτεχνικών και τους μαθητές. Τις επόμενες εβδομάδες, έγινε η επεξήγηση και στη συνέχεια η εκτέλεση του προγράμματος. Για κάθε τμήμα που θα εκτελούσε για πρώτη φορά, γινόταν ταυτόχρονη αφήγηση της ιστορίας «βόλτα στο δάσος» και επίδειξη ώστε να εμπεδώσουν τον τρόπο που πρέπει να το διασχίσουν.

Περιγραφή

Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε στο Γυμναστήριο του σχολείου, που στεγάζεται στο ισόγειο και διέθετε τις απαραίτητες υλικοτεχνικές υποδομές. Ο χώρος ο οποίος διαμορφώθηκε για να διεξαχθούν η δραστηριότητες του διαδραστικού διαδρόμου, ήταν το πάτωμα του Γυμναστηρίου. Το πρόγραμμα της ΠΑ εφαρμόστηκε σχεδόν σε όλους τους μαθητές του Σχολείου, κατά τη διάρκεια των μαθημάτων Φυσικής Αγωγής. Στην ομαλή διεξαγωγή και στη σωστή εκτέλεση του προγράμματος, συνέβαλαν οι δύο Καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ), οι οποίες απασχολούνται χρόνια στη συγκεκριμένη σχολική μονάδα.

Ο διαδραστικός διάδρομος δημιουργήθηκε από τα παιδιά (με καθοδήγηση) και την συνδρομή τριών καθηγητριών των Καλλιτεχνικών. Το βασικό υλικό κατασκευής ήταν 5 λεπτά στρωματάκια γυμναστικής, στα οποία τα παιδιά σχημάτισαν τις πατούσες και τις παλάμες τους με μαρκαδόρο και στη συνέχεια τις έκοψαν. Επίσης δημιούργησαν ένα μεγάλο ποτάμι ζωγραφίζοντας το στο μπλε στρωματάκι και πέντε βράχους σε στρωματάκι χρώματος μαύρο, τα οποία στη συνέχεια επίσης έκοψαν με το ψαλίδι. Με πιστόλι σιλικόνης κολλήθηκαν πάνω τους διάφορα μικρά κομμάτια υφάσματος γκρι χρώματος, ώστε να μοιάζουν με βράχια. Με μια μακρόστενη λωρίδα υφάσματος 1-1,5 μέτρο μήκος, δημιουργήθηκε το «στενό μονοπάτι ισορροπίας», όπως και 3 «βατραχάκια». Σε ένα τετράγωνο κομμάτι στρώματος, κολλήθηκαν ένα ζευγάρι πατούσες (δεξιά και αριστερή) και από πάνω ένα ζευγάρι παλάμες (δεξιά και αριστερή) και στη μέση έναν βάτραχο από χαρτόνι. Τέλος, ο διαδραστικός διάδρομος συμπληρώθηκε από έναν «ανεμοστρόβιλο», ο οποίος δημιουργήθηκε από μικρά κομμάτια στρώματος, που σχημάτιζαν ένα «σαλιγκάρι».

Οι κινητικές δραστηριότητες του διαδρόμου

Οι μαθητές έπρεπε να εκτελέσουν άλμα στα δύο πόδια και να μετακινηθούν από βράχο σε βράχο, χωρίς να πέσουν/πατήσουν στο ποτάμι. Στη συνέχεια, τοποθετήθηκαν οι πατούσες, στις οποίες έπρεπε να εκτελέσουν αλματάκια στα δύο πόδια, κουτσό με το δεξί (όπου έβλεπαν μια δεξιά πατούσα) και με το αριστερό (όπου έβλεπαν μια αριστερή). Τοποθετήθηκαν και πλαγίως πατούσες, ώστε να κάνουν αλματάκι με ταυτόχρονη στροφή και προσγείωση προς τα δεξιά ή προς τα

αριστερά. Έπειτα ακολουθούσε το στενό δρομάκι στο οποίο έπρεπε να ισορροπήσουν πάνω του, πατώντας στην ευθεία το ένα πόδι μετά το άλλο, προσπαθώντας να μην πατήσουν εκτός. Στην πορεία εκτελούσαν τα «βατραχάκια», στα οποία έπρεπε να κάνουν άλμα και να προσγειωθούν ταυτόχρονα στα πόδια και στα χέρια και τέλος περνούσαν από τον «ανεμοστρόβιλο» στον οποίο, αφού πατούσαν επάνω του, εκτελούσαν μια στροφή γύρω από τον εαυτό τους.

Συμπεράσματα-Προτάσεις

Από την πρώτη μέρα εφαρμογής του διαδραστικού διαδρόμου, παρατηρήθηκε ότι οι μαθητές έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και συμμετείχαν με ενθουσιασμό στο πρόγραμμα. Συγκεκριμένα, τα παιδιά με ΔΑΦ ανταποκρίθηκαν καλύτερα από όλους στον κινητικό τομέα και στις ασκήσεις συντονισμού που απαιτούνταν για την ολοκλήρωση της διαδρομής. Το μόνο κομμάτι που τους δυσκόλεψε ήταν η στροφή γύρω από τον εαυτό τους, λόγω της δυσκολίας στην ισορροπία που χαρακτηρίζει τα άτομα με αυτισμό (Fombonne, 2003). Η πλειονότητα των παιδιών με ΝΥ δυσκολεύτηκε στο κουτσό, στα πλάγια αλματάκια με ταυτόχρονη στροφή και στο μονοπάτι ισορροπίας, που απαιτούσε και περισσότερο συντονισμό κινήσεων (Κρασανάκης, 2009). Η περίπτωση του μαθητή με ΕΠ (ημιπληγία) ανταποκρίθηκε σύμφωνα με τις δυνατότητες του παραλείποντας τις ασκήσεις ισορροπίας και τα άλματα. Τα παιδιά με ΨΔ ολοκλήρωσαν επιτυχώς την διαδρομή και παρότι συνήθως δεν συμμετέχουν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, επέδειξαν ιδιαίτερο ζήλο. Πέρα όμως από την κινητική απόδοση των μαθητών, εμφανές ήταν το ενδιαφέρον τους και ο ενθουσιασμός της συμμετοχής τους σε μια νέα και πρωτότυπη κινητική δραστηριότητα.

Σημαντική υπήρξε η συνεισφορά των υπόλοιπων καθηγητών του σχολείου, οι οποίοι παρουσιάστηκαν δεκτικοί σε νέες μεθόδους και αγκάλιασαν με ιδιαίτερη θέρμη το όλο εγχείρημα.

Συμπερασματικά, ο διαδραστικός διάδρομος προσέλκυσε σε μεγάλο βαθμό το ενδιαφέρον και την συμμετοχή των μαθητών, οι οποίοι διασκέδασαν, ενεργοποιήθηκαν και δραστηριοποιήθηκαν μέσα από αυτόν. Εναλλακτικά, θα μπορούσε το διαδραστικό πρόγραμμα να λάβει χώρα στο διάδρομο ή στην αυλή του σχολείου, δίνοντας τη δυνατότητα σε όλους τους μαθητές να εξασκούνται και να εκτονώνονται σε κάθε διάλειμμα. Τέλος, η συμβολή και η συνεργασία όλων των ειδικοτήτων εκπαιδευτικών σε Ειδικά Σχολεία κρίνεται από σημαντική έως και απαραίτητη, αφού τα θετικά αποτελέσματα τέτοιων δράσεων διαχέονται τόσο στην φυσική-κινητική όσο και στη γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών με ιδιαιτερότητες.

Βιβλιογραφία

- Αγγελόπουλος, Ν. Β. (2009). *Ψυχολογία και Ψυχοπαθολογία: Μια σύγχρονη ψυχιατρική*, Τόμος Β'. Εκδόσεις ΒΗΤΑ, Αθήνα.
- Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (Α.Π.Σ.) Εργαστηρίων Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης & Κατάρτισης (Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.), (2004), ΑΘΗΝΑ: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

- Bishop D, & Norbury C. (2002). Exploring the borderlands of autistic disorder and specific language impairment: a study using standardized diagnostic instruments. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Applied Disciplines*, 43:917-29.
- Fombonne. E. (2003). Epidemiological Surveys of Autism and other Pervasive Developmental Disorders: An Update. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 33:365-382.
- Grandin, T. (1995). The learning style of people with autism: An autobiography. In K. Quill (Ed.), *Teaching children with autism: Strategies to enhance communication and socialization* (pp. 33–52). New York: Delmar.
- Kanner, L. (1943). *Autistic Disturbances of Affective Contact*. *Nervous Child*, 217-250.
- Κρασανάκης, Γ. (2009). *Παιδιά με Νοητική Ανεπάρκεια*. Εκδόσεις Γρηγόρη, Αθήνα.
- Levy SE, Mandell DS, & Schultz, R.T. (2009). *Autism*. *Lancet*, 7:1627-38.
- Martin, S. (2006). *Teaching Motor Skills to Children with Cerebral Palsy and Similar Movement Disorders: A Guide for Parents and Professionals*. MD:Woodbine House.
- Στασινός, Δ. (2013). *Η Ειδική Εκπαίδευση 2020. Για μια Συμπεριληπτική ή Ολική Εκπαίδευση στο Νέο-Ψηφιακό Σχολείο με Ψηφιακούς Πρωταθλητές*. Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα.

CONSTRUCTION OF INTERACTIVE PATH FOR STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

E., Chrisostomidou, F., Berberidou

Democritus University of Thrace School of Physical Education & Sports Science, 69100 Komotini

Abstract

In the framework of the internship at Special Education School, an interactive path was constructed to increase student's participation in Physical Education (PE) and to improve their kinetic activation. A group of thirty-two (N=32) students took part in the study. The group consisted of seventeen students with autistic spectrum disorders (ASD = 17), twelve with intellectual disability (ID = 12), two with mental disorders (MD = 2) and one with cerebral palsy (CP = 1). The area of the Gym was designed to elicit the interest of the children, while the whole range of interactive kinetic activities was enriched by telling a story, in order to stimulate the imagination of the participants. The purpose of the present study was to determine whether this interactive intervention would work positively in the time spent by these students in kinetic activities, not only in the physical education lesson but also during their stay at school. The study provided useful conclusions about the extent and the different impact that the use of the interactive path had on the participants. Although the conclusions of this study cannot be generalized -because this requires a larger sample and repeated surveys- they could be a first stage of further study.

key words: Interactive path, intellectual disability, mental disorder, autism, cerebral palsy, exercise, compartment

Address for correspondence

Chrisostomidou Eftichia

Address: Aristide Saratsoglou 15, 73131 Chania

Tel.: 6976463377

E-mail: evtychry@phyed.duth.gr