# Συμπερίληψη Μαθητών με Κινητική Αναπηρία

## 1. Εισαγωγή



Η συμπερίληψη μαθητών με κινητική αναπηρία στη Φυσική Αγωγή αποτελεί θεμελιώδη παιδαγωγική προτεραιότητα για ένα σχολείο που σέβεται τη διαφορετικότητα και εξασφαλίζει την ισότιμη πρόσβαση στη μάθηση, στην άσκηση και στη σχολική ζωή.
Ο όρος «κινητική αναπηρία» καλύπτει ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων, όπως:

- εγκεφαλική παράλυση,
- μυοσκελετικές παθήσεις,
- δυσμορφίες άκρων,
- νευρολογικές παθήσεις,
- τραυματισμούς,
- προσωρινές κινητικές δυσκολίες (π.χ. κάταγμα).

Η συμπεριληπτική προσέγγιση δεν επικεντρώνεται στους περιορισμούς, αλλά στις **δυνατότητες** κάθε μαθητή, δημιουργώντας ευκαιρίες συμμετοχής με τον καταλληλότερο τρόπο.

Σύμφωνα με διεθνή πρότυπα σκοπός δεν είναι η διαφοροποίηση του μαθήματος αποκλειστικά για τον μαθητή με αναπηρία, αλλά ο σχεδιασμός ενός μαθήματος **όπου όλοι μπορούν να συμμετέχουν**, με ασφάλεια, αξιοπρέπεια και επιτυχία.

## 2. Στόχοι της Συμπερίληψης στη ΦΑ για μαθητές με κινητική αναπηρία

### 2.1 Ισότιμη συμμετοχή

Όλοι οι μαθητές πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε κινητικές δραστηριότητες σύμφωνα με τις δυνατότητές τους, χωρίς αποκλεισμούς.

### 2.2 Ανάπτυξη κινητικών & λειτουργικών δεξιοτήτων

Με βάση το λειτουργικό προφίλ του μαθητή, στόχοι είναι:

- βελτίωση εύρους κίνησης,
- ενδυνάμωση μυϊκών ομάδων,
- ανάπτυξη ισορροπίας και σταθερότητας,
- λειτουργική κινητικότητα μετακίνησης/μεταφοράς.

### 2.3 Ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση

- ενίσχυση αυτοπεποίθησης,
- αίσθηση επιτυχίας,
- κοινωνική ένταξη στην ομάδα,
- μείωση άγχους ή απομόνωσης.

### 2.4 Καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής

Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες βελτιώνει την αυτονομία, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και την ικανότητα συνεργασίας.

### 2.5 Ασφαλής πρόσβαση στη μάθηση

Το μάθημα σχεδιάζεται ώστε να είναι απόλυτα ασφαλές και να λαμβάνει υπόψη τις ιατρικές ιδιαιτερότητες.



## 3. Χαρακτηριστικά μαθητών με κινητική αναπηρία (σχολικό προφίλ)

Οι κινητικές δυσκολίες μπορεί να αφορούν:

### 3.1 Κινητικότητα κορμού ή άκρων

- μειωμένος έλεγχος μυών,
- αστάθεια,
- αδυναμία στη λεπτή ή αδρή κινητικότητα.

### 3.2 Ισορροπία – Συντονισμός

- δυσκολίες στη διατήρηση ισορροπίας,
- αδυναμία άμεσης αλλαγής κατεύθυνσης,
- δυσκολία στα άλματα ή γρήγορες μετακινήσεις.

### 3.3 Κόπωση – αντοχή

- χαμηλή αντοχή,
- ανάγκη συχνών διαλειμμάτων.

### 3.4 Βοηθητικά μέσα

- αναπηρικό αμαξίδιο,
- πατερίτσες / βοηθητικά βακτηρίες,
- ορθοτικά μέσα,
- τροχηλάτες.

## 4. Παιδαγωγικές Αρχές για Συμπερίληψη Μαθητών με Κινητική Αναπηρία

### 4.1 Προσαρμογή χωρίς αποκλεισμό

Η δραστηριότητα προσαρμόζεται ώστε ο μαθητής να συμμετέχει στην **ίδια μαθησιακή εμπειρία**, ακόμη κι αν η εκτέλεση είναι διαφορετική.

### 4.2 Προσωποκεντρική προσέγγιση

Ο εκπαιδευτικός βασίζει τη διδασκαλία στο λειτουργικό επίπεδο του μαθητή, όχι στη διάγνωση.

### 4.3 Εναλλακτικοί τρόποι εκτέλεσης

Τοποθέτηση στόχου χαμηλότερα, αλλαγή εξοπλισμού, πιο ευρύς χώρος δράσης κ.λπ.

### 4.4 Χρήση πολλαπλών αισθητηριακών ερεθισμάτων

Οπτικά σημάδια, κινήσεις επίδειξης, απλές λεκτικές οδηγίες.

### 4.5 Ασφάλεια και πρόληψη

- αποφυγή ακατάλληλων επιφανειών,
- σταθεροποίηση εξοπλισμού,
- αποφυγή συγκρούσεων,
- γνώση ιατρικών περιορισμών (π.χ. επιληψία, σκολίωση, υπέρταση).

## 5. Πρακτικές Προσαρμογές στο Μάθημα Φυσικής Αγωγής

### 5.1 Προσαρμογή Χώρου

- ευρύτεροι διάδρομοι κίνησης για αμαξίδιο,
- περιορισμός ταχύτητας όταν απαιτείται,
- οριοθέτηση χώρου με χωνιά ή ταινίες,
- αποφυγή εμποδίων.

### 5.2 Προσαρμογή Εξοπλισμού

- μεγαλύτερες, ελαφρύτερες μπάλες,
- χαμηλότερα καλάθια/στόχοι,
- μπάλες αφρού ή με ήχο,
- ράβδοι εκμάθησης ισορροπίας.

### 5.3 Προσαρμογή Δραστηριοτήτων

Παραδείγματα:

- ρίψη μπάλας καθιστός αντί όρθιος,
- περπάτημα αντί τρέξιμο,
- παιχνίδια χαμηλής έντασης για αντοχή,
- συμμετοχή σε ρόλο διαιτητή, βοηθού ή χρονόμετρη.

### 5.4 Προσαρμογή Κανόνων

- μεγαλύτερη διάρκεια κατοχής μπάλας,

- απαγόρευση σωματικής επαφής,
- παιχνίδι σε ζευγάρια για υποστήριξη.

### 5.5 Υποστηρικτικοί Ρόλοι

- “Buddy system”: κάθε μαθητής έχει συνεργάτη.
- Ρόλοι: διανομέας εξοπλισμού, παρατηρητής, υπεύθυνος σκορ.




## 6. Ενδεικτικές προσαρμογές ανά άθλημα

### 6.1 Μπάσκετ

- χρήση μπάλας αφρού,
- μεγαλύτερης διαμέτρου καλάθι,
- ρίψη καθιστός.

### 6.2 Ποδόσφαιρο

- παιχνίδι περπατώντας,
- μπάλα χαμηλής ταχύτητας,
- στόχοι με κώνους αντί τέρματα.

### 6.3 Στίβος

- μικρές αποστάσεις αντί τρέξιμο επιπέδων,
- ρίψη vortex ή ελαφριάς μπάλας.

### 6.4 Γυμναστική

- ασκήσεις κορμού σε καθιστή θέση,
- ενδυνάμωση άνω σώματος.

## 7. Διδακτικές Μέθοδοι

### 7.1 Διδασκαλία σε Σταθμούς

Επιτρέπει:

- διαφοροποίηση,
- εναλλαγή δυσκολίας,
- ασφαλές περιβάλλον.

### 7.2 Peer Tutoring

Ο συμμαθητής υποστηρίζει:

- ισορροπία,
- κατανόηση οδηγιών,
- συνεργατική συμμετοχή.

### 7.3 Μοντέλο «Παιχνίδι για Όλους»

Αλλαγή κανόνων ώστε:

- όλοι να αγγίζουν τη μπάλα,
- όλοι να συμμετέχουν ανεξάρτητα από κινητικότητα.

## 8. Αξιολόγηση

### 8.1 Προσωποκεντρική

Ο μαθητής αξιολογείται σε σχέση με **τον εαυτό του**, όχι με άλλους.

### 8.2 Ποιοτική Αξιολόγηση

- συμμετοχή,
- προσπάθεια,
- συνεργασία.

### 8.3 Λειτουργική αξιολόγηση

- αντοχή,
- ισορροπία,
- συντονισμός,
- εύρος κίνησης.

## 9. Συμπέρασμα

Η συμπερίληψη μαθητών με κινητική αναπηρία στη Φυσική Αγωγή δεν είναι απλώς μια πρακτική τροποποιήσεων. Είναι στάση παιδαγωγικής κουλτούρας που αναγνωρίζει ότι η διαφορετικότητα αποτελεί φυσικό μέρος της σχολικής ζωής.

Μέσα από προσαρμογές στον χώρο, τον εξοπλισμό, τους κανόνες και τη διδασκαλία, το μάθημα της ΦΑ μπορεί να γίνει ένα περιβάλλον όπου κάθε μαθητής:

- συμμετέχει ενεργά,
- βιώνει επιτυχία,
- αναπτύσσει δεξιότητες ζωής,
- ενδυναμώνεται σωματικά, κοινωνικά και συναισθηματικά.