



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Τρίκαλα, 42150 | Σταθερό Τηλέφωνο: 24310 47000 | Η/Δ: g-pe@pe.uth.gr



## **Αναστασία–Μαρίνα Σουλαχάκη**

Αριθμός Μητρώου (Α.Μ.): 0717149

Διπλωματική Εργασία

### **Αντιλήψεις καθηγητών Φ.Α. σε καινοτόμες δραστηριότητες ένταξης μαθητών με τύφλωση**

Υπεύθυνος Καθηγητής: Δημήτριος Κοκαρίδας

Οκτώβριος 2021

Τρίκαλα

Διπλωματική εργασία που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του Προπτυχιακού Τίτλου του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

ALL RIGHTS RESERVED

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ</b> .....	2
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b> .....	3
<b>ABSTRACT</b> .....	4
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	5
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ</b> .....	10
2.1. Αισθητηριακές Διαταραχές.....	10
2.2 Τύφλωση.....	11
2.3. Εκπαίδευση και Τύφλωση.....	12
2.4. Άσκηση και Τύφλωση.....	14
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ</b> .....	20
3.1. Δείγμα.....	20
3.2. Εργαλεία Μέτρησης.....	20
3.3. Διαδικασία της Έρευνας.....	21
3.4. Ανάλυση Αποτελεσμάτων.....	23
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</b> .....	24
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ</b> .....	30
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....	33
Ελληνική Βιβλιογραφία.....	33
Διεθνής Βιβλιογραφία.....	33
Web Link.....	36
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1. Έντυπο Συναίνεσης Δοκιμαζόμενου</b> .....	37
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2. Ερωτηματολόγιο Δοκιμαζόμενου</b> .....	38
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3. Πίνακας Περιγραφής Πλάνου–Beep Basketball</b> .....	39

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην ελληνική επικράτεια, παρατηρείται μία ολοένα αυξανόμενη ίδρυση αθλητικών συλλόγων και κατ' επέκταση συμμετοχή των ασκούμενων με τύφλωση, στον προσαρμοσμένο αθλητισμό. Ωστόσο, οι μέχρι τώρα έρευνες στην Ελλάδα, έχουν επικεντρωθεί κυρίως στην ένταξη μαθητών με τύφλωση στην σχολική τάξη και την σχετική καταγραφή των αντιλήψεων των καθηγητών ΦΑ, ενώ δεν έχει παρατηρηθεί καμία έρευνα που να εξετάζει την άποψη των καθηγητών ειδικής ΦΑ που ασκούν άτομα με τύφλωση όσον αφορά νέες καινοτόμες δραστηριότητες. Σκοπός της παρούσας ερευνητικής πρότασης είναι η αξιολόγηση επιλεγμένων καινοτόμων δραστηριοτήτων που αφορά άτομα με τύφλωση και η καταγραφή των αντιλήψεων από καθηγητές ειδικής φυσικής αγωγής με προηγούμενη εμπειρία στην άσκηση ατόμων με αναπηρία, ως προς τη χρησιμότητα αυτών των καινοτόμων δραστηριοτήτων στην ένταξη μαθητών και ασκούμενων με τύφλωση σε σχολικά και αθλητικά περιβάλλοντα. Για τις ανάγκες της έρευνας μοιράστηκε ένα ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από 5 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου μέσω διαδικτυακής επικοινωνίας με προπονητές ασκούμενων με τύφλωση. Το ερωτηματολόγιο προέκυψε από την συνεργασία ακαδημαϊκών 5 ευρωπαϊκών χωρών που συμμετείχαν σε ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+. Οι ερωτήσεις βοήθησαν να αποκτηθούν πληροφορίες αντιλήψεων των συμμετεχόντων σχετικά με α) τι κάνει την κάθε πρακτική ενδιαφέρουσα, β) εάν είναι η κάθε μεθοδολογία εφαρμόσιμη σε περιβάλλοντα άσκησης όπως το σχολείο και αν ναι, για ποιο λόγο, γ) εάν θα άλλαζαν κάτι στον σχεδιασμό και την εφαρμογή της κάθε πρακτικής, δ) αν θα την πρότειναν σε άλλους καθηγητές Φ.Α οι οποίοι έχουν σαν ασκούμενους άτομα με τύφλωση, ε) παραπάνω προτάσεις και σχόλια για την αξιολόγηση της εκάστοτε πρακτικής. Οι απαντήσεις που προέκυψαν από κάθε ερώτηση, ομαδοποιήθηκαν με βάση τα κοινά τους στοιχεία και επιλέχθηκαν τα αποσπάσματα που απεικόνισαν με τον πληρέστερο τρόπο το σκοπό της έρευνας. Όλοι οι καθηγητές ΦΑ επισήμαναν πως οι πρακτικές συνολικά είναι εφαρμόσιμες, προσφέρουν παρακίνηση σε μαθητές με ή και χωρίς τύφλωση, προσφέρουν ψυχικά και σωματικά οφέλη και προάγουν την συμμετοχή όλων των μαθητών, χωρίς αποκλεισμούς. Επιπλέον, καταγράφησαν σχόλια, ως προς τις κοινές προκλήσεις που αφορούν την ενδεχόμενη έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής και χώρων άσκησης, την αρχικά χαμηλή απόδοση των ασκούμενων με τύφλωση και την αλλαγή της κοινωνικής αντίληψης.

**Λέξεις κλειδιά:** αντιλήψεις, καθηγητές ειδικής ΦΑ, μαθητές, τύφλωση, δραστηριότητες ένταξης

## ABSTRACT

### «Perceptions of adapted PE teachers on inclusion activities for students with blindness»

Nowadays, in Greece, an increased tendency is noticed as regards to the participation of individuals with blindness in adapted sports. However, researches in Greece focused only on the inclusion of children with blindness in physical education classes according to physical educators' perceptions whereas no researches were located that examine the perceptions of adapted sport educators towards new innovative inclusive activities for participants with blindness. The purpose of this study was to evaluate selected innovative activities related to people with blindness and to record the perceptions of special education teachers with previous experience in practicing people with disabilities, regarding the usefulness of these innovative activities concerning the inclusion of students with blindness in school and sports settings. The sample of this study consisted of 18 adapted physical educators (14 women and 4 men), with years of experience in training participants with disabilities. A questionnaire relative to research purposes was administered to all participants consisting of 5 open-ended questions. The questionnaire emerged from the academic collaboration from 5 European countries participating in a relative European Erasmus + program. The questions helped to obtain participants' perceptual information about a) what makes each inclusive practice interesting, b) whether the inclusive activities proposed can be applied to school and sport settings, c) possible changes they would propose concerning the improvement of these activities d) whether they would recommend these new activities to other physical educators of students with blindness, e) future proposals that can be made. Answers were grouped based on their common elements and representative text was chosen that most reflected the research purpose and outcomes. All the coaches mentioned that all practices can be easily applied to school environments and motivate both students with and without blindness to interact positively without exclusions. Furthermore, comments were made for possible common challenges such the probable lack exercise facilities and infrastructure, the initially low performance of students with blindness and social perception change.

**Key-words:** perceptions adapted PE teachers, students, blindness, inclusion activities

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αισθητηριακές διαταραχές είναι αυτές κατά τις οποίες οι αισθητήριοι υποδοχείς αδυνατούν να μεταβιβάσουν ή να ερμηνεύσουν ερεθίσματα, ονομάζονται αισθητηριακές και επηρεάζουν αρνητικά την εκπαιδευτική απόδοση. Οι πιο γνωστές, είναι η βαρηκοΐα/κώφωση και η αμβλυωπία/τύφλωση. Οι δύο τελευταίες σχετίζονται με την απώλεια όρασης, η οποία στην αμβλυωπία είναι μερική στο ένα ή και στα δύο μάτια χωρίς οφθαλμικές αλλοιώσεις, ενώ στην τύφλωση επικρατεί οπτική οξύτητα μικρότερη από το 1/20 της φυσιολογικής στο καλύτερο μάτι και με την καλύτερη δυνατή διόρθωση (Κοκαρίδας, 2021).

Σημαντικό κεφάλαιο αποτελεί η εκπαίδευση των μαθητών με τύφλωση. Σε αυτόν τον τομέα, μεγάλο μέρος έχει αναλάβει το ΚΕΑΤ «Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών» και το «Ελληνικό Κέντρο Κινητικότητας και Προσανατολισμού» (ΚΕ.ΚΙ.ΠΡΟ.). Το ΚΕΑΤ ξεκίνησε το έργο του στην Αθήνα το 1906 και έπειτα στη Θεσσαλονίκη. Πρόκειται για νομικό πρόσωπο δημοσίου Δικαίου από το 1979 (ΝΠΔΔ), που θέτει τους παρακάτω στόχους για τα άτομα με τύφλωση: 1) να γίνουν αυτόνομα και να αλληλοεπιδράσουν με άλλα άτομα, ώστε να μπορέσουν αργότερα να ενταχθούν στην κοινωνία, 2) να καλλιεργηθούν σε όλους τους τομείς (πνευματικά–ηθικά, πολιτιστικά), 3) να καλυφθούν όλες οι ανάγκες τους εθνικά ανεξαρτήτως ηλικίας και 4) να υπάρξει σωστή εκπαίδευση και στήριξη προς αυτά τα άτομα. Στο ΚΕΑΤ επίσης, όλοι μπορούν να ενασχοληθούν με ειδικές εκπαιδευτικές μεθόδους που βασίζονται στη σύγχρονη τεχνολογία, να συμμετάσχουν και να συνεργαστούν ομαδικά με τα υπόλοιπα μέλη σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες και να συμβιώσουν όλοι μαζί.

Το «Ελληνικό Κέντρο Κινητικότητας και Προσανατολισμού» (ΚΕ.ΚΙ.ΠΡΟ.) ξεκίνησε το έργο του από το 1993. Πιο συγκεκριμένα, το κέντρο αυτό έχει δημιουργήσει ορισμένα προγράμματα εκπαίδευσης για παιδιά με τύφλωση, τα οποία προάγουν και την ευκολότερη ένταξη των μαθητών σε ένα σχολικό περιβάλλον. Τα προγράμματα αυτά περιλαμβάνουν αθλήματα κινητικότητας, προσανατολισμού και δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης, κατασκευή ανάγλυφων χαρτών, εκπαίδευση στην χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών για

παιδιά 10-16 ετών, οργάνωση ομάδας εθελοντών, υποστήριξη των οικογενειών των τυφλών, εκπαίδευση νέων εκπαιδευτών κινητικότητας και προσανατολισμού κ.α.

Συμπληρωματικά, στην Ελλάδα υπάρχει και το κέντρο «ΑΜΥΜΩΝΗ», που εξειδικεύεται τόσο προς άτομα με τύφλωση, όσο και σε άτομα με άλλες αναπηρίες, όπως για παράδειγμα: αυτισμό, προβλήματα ακοής και κινητικότητας, επιληψία κ.α. Τα προγράμματα του κέντρου αυτού, στοχεύουν στην εκπαίδευση και στην θεραπεία. Τομείς που καλύπτονται μέσω αυτών από καταρτισμένους επιστήμονες, είναι η ανάπτυξη γνωστικών λειτουργιών με έμφαση σε απλές πρακτικές γνώσεις, αγωγή λόγου, εργοθεραπεία, μουσικοθεραπεία, γυμναστική, εκπαιδευτική κουζίνα, κηπουρική, εξωτερικές εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Άλλα ιδρύματα στην Ελλάδα όχι μόνο για παιδιά με τύφλωση αλλά και για ενήλικες είναι το «Το Σπίτι της Χριστιανικής Αγάπης» στα Μελίσσια Αττικής και το Ίδρυμα Προστασίας Τυφλών «Αγία Παρασκευή» στην Τρίπολη Αρκαδίας, τα οποία είναι Ν.Π.Ι.Δ., μαζί με το «Ίδρυμα Συλλόγου Φίλων των Τυφλών» στο Μαρούσι Αττικής. Όλα παρέχουν ηθική και οικονομική ενίσχυση, στέγη, τροφή και περίθαλψη σε άπορες τυφλές γυναίκες.

Τα τελευταία χρόνια γίνονται προσπάθειες παιδιά με αισθητηριακές διαταραχές, ανάλογα με το βαθμό και τη βαρύτητα των δυσκολιών τους να φοιτούν σε γενικά σχολεία, με ή χωρίς παράλληλη στήριξη αν χρειαστεί. Πρόκειται για παιδιά που εξαιτίας αυτών των διαταραχών δυσκολεύονται και υστερούν κατά κάποιο τρόπο να ενταχθούν στις συνθήκες του γενικού σχολείου και να αποκομίσουν τα οφέλη της συνεκπαίδευσης και της ομαδικής άσκησης μέσω της φυσικής αγωγής με τους άλλους συμμαθητές τους. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές με προβλήματα όρασης χρειάζονται ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση για την ανάπτυξη οπτικών εννοιών, αλλά και για την ευαισθητοποίηση των υπόλοιπων αισθήσεων από τη στιγμή που η έλλειψη όρασης, τους δημιουργεί δυσκολίες στο να αναπτύξουν και να αποκτήσουν γνώση και να βελτιώσουν ικανότητες όπως ο προσανατολισμός στον χώρο, η ισορροπία, η κοινωνικοποίηση και η έκφραση συναισθημάτων.

Όσον αφορά τη φυσική αγωγή, τα οφέλη της ενασχόλησης με τον αθλητισμό και γενικότερα της άσκησης των ασκούμενων με προβλήματα όρασης, αλλά και όσων εργάζονται μαζί τους, όπως οι προπονητές καθηγητές ειδικής φυσικής αγωγής, είναι πολλά και κυρίως σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά. Ωστόσο, προκειμένου να διασφαλιστεί η σωματική ακεραιότητα των μαθητών, κρίνονται αναγκαίες οι προσαρμογές άσκησης, οι οποίες στηρίζονται στην εξοικείωση του ασκούμενου με το περιβάλλον άσκησης, στην ενσωμάτωση και ψυχαγωγία του μαθητή με τους συμμαθητές του και την επιλογή κατάλληλου υλικού-βοηθητικών μέσων, για την προαγωγή της ασφάλειας και την απόκτηση μιας θετικής εμπειρίας για όλους (Κοκαρίδας, 2021). Έρευνες έχουν δείξει πως τα άτομα με τύφλωση ή άτομα με

μερική απώλεια όρασης έχουν κακή φυσική κατάσταση βάσει των μετρήσεων διαφόρων διαγνωστικών τεστ όπως τα Unique Physical Fitness test και το Brockport Physical Fitness test (Kozub & Oh, 2004; Seelye, 1983; Short, & Winnick, 1986). Αυτό μπορεί να οφείλεται στην υπερπροστασία των γονέων (Ward et al., 2011), στην έλλειψη πληροφόρησης των ευκαιριών άσκησης που παρουσιάζονται (Stuart et al., 2006), στην υιοθέτηση παθητικού τρόπου ζωής (Ayvazoglu et al., 2006) και στην έλλειψη του κατάλληλου προσαρμοσμένου υλικού άσκησης για την εξυπηρέτηση των αναγκών του μαθητή (Sherrill, 2004).

Ωστόσο, άλλες μελέτες έδειξαν πως οι επιδόσεις των παιδιών με τύφλωση σε ασκήσεις με τις κατάλληλες προσαρμογές, μπορούν να είναι παρόμοιες ή ακόμη και καλύτερες από τις επιδόσεις των μερικώς βλεπόντων ή των βλεπόντων ατόμων (Johnson–Kramer, Sherwood, French, & Ganahal, 1992; Nakata, & Yabe, 2001). Επιπροσθέτως, οι Ponchillia, Armbruster και Wiebold (2005), Robinson και Lieberman (2007), Shindo, Kumagai και Tanaka (1987) βρήκαν ότι τα προγράμματα παρέμβασης που αφορούν την άσκηση, έχουν ευεργετική δράση σε άτομα με οπτική αναπηρία. Διαπιστώθηκε ακόμη και μία ήπιας μορφής άσκηση όπως λόγου χάρη η εκπαίδευση με ένα πρόγραμμα yoga για ένα σύντομο σχετικά χρονικό διάστημα 16 εβδομάδων, μπορεί να επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα στη μυϊκή ενδυνάμωση των ατόμων με σοβαρά προβλήματα όρασης. Συμπληρωματικά, τα άτομα είχαν μεγαλύτερη ταχύτητα στην κίνησή τους μετά τα μαθήματα της yoga και αυτή είναι μια ισχυρή ένδειξη ότι πρόκειται για ένα ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο εκγύμνασης (Mohanty, Murty, Pradhan, & Hankey, 2015, 2016).

Οι Christodoulou et al., (2017) συμπέραναν πως ένα πολύ προσεχτικά σχεδιασμένο και προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης (χωρίς αποκλεισμούς) στις ανάγκες των παιδιών με οπτική αναπηρία, όχι μόνο βελτιώνει τις κινητικές τους δεξιότητες, αλλά και τα χαροποιεί σε βαθμό που να μη θέλουν να χάνουν μάθημα. Φαίνεται πως εκτός από τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, σημαντική ώθηση έλαβε και η αυτοπεποίθηση και η ψυχική διάθεση των μαθητών που σε μεγάλο βαθμό εξαρτάται από την ένταξή τους στο πλαίσιο της τυπικής τάξης.

Με τον όρο ένταξη, εννοείται η «ταξινόμηση μιας ομάδας μέσα στην κοινωνία και συγχρόνως η διάταξή της, η κατάταξή της, στο χωρόχρονο της κοινωνικής πραγματικότητας» (Παπαδάκη, 1987). Στην Ελλάδα, η ένταξη των μαθητών με τύφλωση στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση έχει δοκιμαστεί, όχι όμως με θετικά αποτελέσματα, καθώς εφαρμόστηκε σε γενικό σχολείο, αφού δεν υπήρξε ποτέ κάποιο ειδικό γυμνάσιο ή λύκειο για την φοίτηση των παιδιών αυτών. Τα αρνητικά αποτελέσματα σχετιζόταν με την απουσία καταλλήλων βιβλίων γραμμένων στη γραφή Braille, ειδικής καθοδήγησης και φροντιστηριακής υποστήριξης, όπως

και στην ελλιπή επαγγελματική κατάρτιση ή την έλλειψη καθηγητών με γνώσεις σε θέματα τύφλωσης γενικότερα (Lieberman et al., 2002).

Επιπτώσεις εμφανίστηκαν και στην ψυχολογία των μαθητών με τύφλωση, καθώς όταν φοιτούν πολλοί μαθητές με πρόβλημα όρασης στην ίδια τάξη, σχηματίζουν μεταξύ τους μια κλειστή ομάδα και δεν επιχειρούν να πλησιάσουν τους βλέποντες συμμαθητές τους. Επιπλέον, κάποια παιδιά χωρίς τύφλωση μπορεί να αντιμετωπίζουν με μεγάλη επιείκεια όσα παιδιά έχουν προβλήματα όρασης και να τα θαυμάζουν, είτε είναι, είτε δεν είναι καλοί μαθητές. Υπάρχουν όμως και θετικά αποτελέσματα, με σημαντική θετική αλλαγή στη νοοτροπία και τη συμπεριφορά των βλέπόντων μαθητών προς τους μη βλέποντες. Επιπλέον, εμφανίζονται και οι περιπτώσεις τυφλών μαθητών που έχουν προσαρμοστεί και εναρμονιστεί με το σύνολο των βλέπόντων συμμαθητών τους (Lieberman et al., 2019).

Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έως τώρα, δείχνει ότι όλες οι διεθνείς έρευνες έχουν επικεντρωθεί κυρίως στην επίδραση της άσκησης στην φυσική και ψυχολογική κατάσταση των μαθητών με τύφλωση. Η φυσική αγωγή είναι απαραίτητη τόσο για την τόνωση της αυτοπεποίθησης των παιδιών με τύφλωση, όσο και για τη βελτίωση της υγείας τους (ατομικά αθλήματα) και μέσω αυτής προάγεται η συνεργασία μεταξύ μαθητών (ομαδικά αθλήματα). Κατά συνέπεια, προσαρμοσμένες δραστηριότητες για παιδιά με τύφλωση, θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στην Ελλάδα, ώστε βλέποντα παιδιά και μη, να βιώσουν μαζί την ψυχαγωγία από αυτές τις δραστηριότητες. Κάτι τέτοιο, θα συνέβαλε στην ψυχική, πνευματική καλλιέργεια και των δύο ομάδων μαθητών και προπάντων, μαθητές με τύφλωση που έχουν επιπρόσθετες δυσκολίες θα αποκτούσαν εμπιστοσύνη για κίνηση στον χώρο.

Ωστόσο, δεν υπάρχουν προγράμματα δραστηριοτήτων που να προωθούν την συνεκπαίδευση μαθητών με και χωρίς τύφλωση στα πλαίσια του αθλητισμού. Πιο συγκεκριμένα, υποστηρίζεται, πως η ανάγκη παροχής υπηρεσιών ειδικής φυσικής αγωγής, οφείλεται στην ανεπάρκεια του σχολείου να προσαρμόσει τις δραστηριότητές του στις εκπαιδευτικές ανάγκες των μαθητών του (Lewis, & Norwich, 2004). Εκπαιδευτικοί κύκλοι τάσσονται υπέρ της δημιουργίας ενός σχολείου, το οποίο θα διασφαλίζει το δικαίωμα εκπαίδευσης και μετέπειτα συνεκπαίδευσης, όλων των παιδιών ανεξάρτητα από τις ιδιαιτερότητές τους. Έτσι, η εκπαίδευση τείνει να αλλάξει προσανατολισμό και έχει ως στόχο να ανταποκριθεί καλύτερα στις εξατομικευμένες ανάγκες και δυνατότητες όλων των μαθητών, οι οποίοι καλούνται σε μια συνεργασία σε μαθησιακό επίπεδο (Σούλης, 2002).

Σε περίπτωση που η μικτή εκπαίδευση στην φυσική αγωγή επιτευχθεί στην Ελλάδα, η επίδραση στην κοινωνικοποίηση και ανεξαρτητοποίηση των μαθητών με τύφλωση, θα είναι πολύ ευνοϊκή. Βέβαια, οι καθηγητές Φ.Α που θα αναλάβουν το έργο αυτό, χρειάζεται να είναι



πλήρως καταρτισμένοι στο αντικείμενο της ειδικής φυσικής αγωγής. Θα πρέπει να σχεδιάζουν και να προγραμματίζουν με τέτοιο τρόπο το μάθημά τους, για να μπορούν τα παιδιά με προβλήματα όρασης να αξιοποιήσουν αποτελεσματικά την υπολειπόμενη όρασή τους. Συμπληρωματικά, θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους την κατάσταση του κάθε μαθητή και να είναι ενημερωμένοι σχετικά με τη νοημοσύνη τους, την φυσική και ψυχολογική κατάσταση, όπως και το ποσοστό όρασής τους.

Το πρόγραμμα “Four-minute barriers” (<https://www.4mbarriers.eu>) μέσω αναθεωρημένων αθλητικών δραστηριοτήτων, επικεντρώνεται κυρίως σε παιδιά με μειωμένη όραση και έχει ως στόχο την κοινωνική ένταξή τους, καταρρίπτοντας προηγούμενους περιορισμούς-αποκλεισμούς στον χώρο του αθλητισμού και δημιουργώντας νέες κοινές δραστηριότητες παιδιών με και χωρίς τύφλωση για τη συμμετοχή όλων. Στα πλαίσια αυτού του προγράμματος, έχουν αναπτυχθεί πλάνα μαθημάτων και δραστηριότητες προσαρμοσμένες σε ασκούμενους με τύφλωση με σκοπό την συνεκπαίδευση ασκούμενων με και χωρίς οπτική αναπηρία.

Η αξιολόγηση αυτών των πρωτότυπων πλάνων που δημιουργούνται για πρώτη φορά στα πλαίσια μιας διεθνούς προσπάθειας από Έλληνες καθηγητές ΦΑ και προπονητές ΑμεΑ με προηγούμενη εμπειρία στην ένταξη και άσκηση ατόμων με αναπηρία, θα βοηθήσει για πρώτη φορά να δημιουργηθεί μία πλήρης εικόνα ως προς το ποιες καινοτόμες δραστηριότητες που το πρόγραμμα προτείνει, μπορούν να εφαρμοστούν με επιτυχία σε περιβάλλοντα άσκησης και συνεκπαίδευσης.

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής πρότασης είναι η αξιολόγηση επιλεγμένων καινοτόμων δραστηριοτήτων που αφορά άτομα με τύφλωση και η καταγραφή των αντιλήψεων από προπονητές και καθηγητές ειδικής φυσικής αγωγής με προηγούμενη εμπειρία στην άσκηση ατόμων με αναπηρία και την συνεκπαίδευση μέσω καλών πρακτικών άσκησης, ως προς τη χρησιμότητα αυτών των καινοτόμων δραστηριοτήτων στην ένταξη μαθητών και ασκούμενων με τύφλωση σε σχολικά και αθλητικά περιβάλλοντα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

#### 2.1. Αισθητηριακές Διαταραχές

Αισθητηριακές διαταραχές είναι αυτές κατά τις οποίες οι αισθητήριοι υποδοχείς αδυνατούν να μεταβιβάσουν ή να ερμηνεύσουν ερεθίσματα. Κατά συνέπεια, ονομάζονται αισθητηριακές και επηρεάζουν αρνητικά την εκπαιδευτική απόδοση. Κύριος κανόνας των αισθητηριακών διαταραχών, είναι πως όταν μια αίσθηση μειονεκτεί, η επικοινωνία πρέπει να μεγιστοποιείται μέσω των υπόλοιπων αισθήσεων. Για παράδειγμα, όταν παρουσιάζεται διαταραχή στο οπτικό σύστημα, τότε ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τις πληροφορίες μέσω του ακουστικού συστήματος (Stone, 1995). Αυτό μπορεί και να οφείλεται στο γεγονός, ότι η όραση δεν αποτελεί την κύρια αίσθηση απ' όλες τις υπόλοιπες, παρόλο που η χρήση της, συμβαίνει σε συχνότερο επίπεδο από την όσφρηση ή την ακοή (Manson, 2011).

Κατά τους Anderson και Pullich (2001), αισθητηριακή ολοκλήρωση αποτελεί η λήψη, η σύνδεση και η επεξεργασία όλων των αισθήσεων ( όραση, ακοή, όσφρηση κ.α.) και κατά τα πρώτα χρόνια ενός παιδιού, εάν εξελιχθεί με σωστό τρόπο, προκύπτουν πολλά ερεθίσματα για το παιδί. Αυτά τα ερεθίσματα, το παιδί μπορεί να είναι σε θέση είτε να τα επεξεργαστεί είτε όχι λόγω αισθητηριακής διαταραχής, με συνέπεια να παρουσιάζονται εμπόδια στην απόδοση του παιδιού σε διάφορες δραστηριότητες. (Αλεξάνδρου, 2012). Οι πιο γνωστές αισθητηριακές διαταραχές, είναι η βαρηκοΐα/κώφωση και η αμβλυωπία/τύφλωση, με τα αίτια (π.χ. κληρονομικότητα, λοιμώξεις, τραυματισμοί, νοσήματα) και τις επιπτώσεις τους να είναι πολλές και να διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία εμφάνισής τους στη ζωή του ατόμου (Rosenberg et al., 2011).

## 2.2. Τύφλωση

Η αμβλυωπία και η τύφλωση σχετίζονται με την απώλεια όρασης. Η αμβλυωπία(στραβισμική ή εξ' ανοψίας αμβλυωπία όπως ο καταρράκτης ή διαθλαστική αμβλυωπία) μπορεί να οριστεί ως η μερική απώλεια της όρασης στο ένα ή και στα δύο μάτια χωρίς οφθαλμοσκοπικές ή άλλες οφθαλμικές αλλοιώσεις (Κοκαρίδας, 2021). Στην τύφλωση επικρατεί οπτική οξύτητα μικρότερη από το 1/20 της φυσιολογικής στο καλύτερο μάτι και με την καλύτερη δυνατή διόρθωση (Κοκαρίδας, 2021) αν και μόνο το 10% των ατόμων με τύφλωση δεν έχει οπτική αντίληψη φωτός καθώς οι περισσότεροι δεν ζουν το απόλυτο σκοτάδι και ανταποκρίνονται στα ερεθίσματα φωτός και σκοταδιού ή κινούμενων αντικειμένων (Παντελιάδου, 2004). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ταξινομεί την όραση σε τέσσερις κατηγορίες, την κανονική όραση, την μέτρια εξασθένηση της όρασης, την σοβαρή εξασθένηση της όρασης και την τύφλωση (World Health Organization, 2006), όπου από τον συνδυασμό της δεύτερης και τρίτης κατηγορίας προκύπτει ο όρος χαμηλή όραση (low vision) και από τον συνδυασμό της τρίτης με την τέταρτη κατηγορία προκύπτει η τύφλωση (blindness) ως οπτική αναπηρία (World Health Organization, 2006).

Τα αίτια της τύφλωσης είναι πολλά όπως συγγενείς παράγοντες, τραυματισμοί, δυσπλασίες, μεταβολικά νοσήματα και νεοπλάσματα και διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία εμφάνισης της αναπηρίας και με το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο μιας χώρας (Kraut, 2013; Olitsky, Hug, & Smith, 2011). Ορισμένες από τις ενδείξεις οφθαλμικών διαταραχών, είναι βλέφαρα και μάτια κόκκινα και πρησμένα, συχνό τρίψιμο των ματιών, ευαισθησία στον φυσιολογικό φωτισμό, παράπονα για πονοκεφάλους ή ζάλη, στραβισμός, παράπονα για διπλωπία. Συμπληρωματικά, υπάρχει δυσκολία εστίασης σε μακρινά ή κινούμενα αντικείμενα, δυσκολία όρασης αντικειμένων ορατών από άλλους με ευκολία, δυσκολία διάκρισης χρωμάτων, δυσκολία εκτίμησης αποστάσεων, τέντωμα του κορμού και/ή της κεφαλής εμπρός, «φτωχή» στατική και δυναμική ισορροπία (Κοκαρίδας, 2021).

Τα άτομα με τύφλωση, κατά την παιδική τους ηλικία, δεν γνωρίζουν αρκετές πληροφορίες σχετικά με τη σωματογνωσία και πως ένα σώμα λειτουργεί. Με την απουσία μίας από τις σημαντικότερες αισθήσεις, της όρασης, τα παιδιά δεν έχουν προλάβει να καλλιεργήσουν την ισορροπία τους και κατά συνέπεια, η βάδισή τους είναι ασταθής και η στάση του σώματός τους λανθασμένη. Για να υπάρξει ισορροπία και συγκεκριμένα δυναμική, απαραίτητη κρίνεται η όραση, καθώς μέρος της είναι τα αισθητήρια όργανα που συνδέονται μεταξύ τους (Pereira, 1990). Συμπληρωματικά, προκειμένου να δοθεί λύση στο ζήτημα αυτό, σημαντική είναι η ένταξη ειδικά σχεδιασμένων προγραμμάτων παρέμβασης που υπάρχουν από

έμπειρους ανθρώπους στον χώρο αυτό, οι οποίοι μπορούν να παρέχουν και ανατροφοδότηση προς τα παιδιά με τύφλωση (Auxter, Pyfer & Huettig, 2001).

Η παρέμβαση ειδικών από την παιδική κιόλας ηλικία, μπορεί να φανεί αρκετά ωφέλιμη για ένα παιδί με τύφλωση, όμως δεν είναι σίγουρο πως θα συμβάλλει στην ολοκληρωτική θεραπεία στερεοτυπικών συμπεριφορών και καθυστερήσεων που μπορεί να εμφανίσει ένα παιδί με τύφλωση (Carey et al., 2009). Ωστόσο, σε περίπτωση που δεν υπάρξει η συμμετοχή των παιδιών με τύφλωση στα προαναφερθέντα παρεμβατικά προγράμματα, τότε τα παιδιά μπορεί να χάσουν μεγάλο μέρος της κινητικότητάς τους, έως και ολοκληρωτικά, διότι οι μύες θα ατροφήσουν και δεν θα μπορούν να στηρίξουν το υπόλοιπο σώμα. Ως αποτέλεσμα, τα παιδιά δεν θα μπορούν να εκτελούν από μία απλή, μέχρι και μία πιο σύνθετη κίνηση - δεξιότητα (Auxter et al., 2001).

### **2.3. Εκπαίδευση και τύφλωση**

Σημαντικό κεφάλαιο αποτελεί η εκπαίδευση των μαθητών με τύφλωση. Σε αυτόν τον τομέα, μεγάλο μέρος έχει αναλάβει το ΚΕΑΤ «Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών» και το «Ελληνικό Κέντρο Κινητικότητας και Προσανατολισμού» (ΚΕ.ΚΙ.ΠΡΟ.). Το ΚΕΑΤ ξεκίνησε το έργο του στην Αθήνα το 1906 και έπειτα στη Θεσσαλονίκη. Πρόκειται για νομικό πρόσωπο δημοσίου Δικαίου από το 1979 (ΝΠΔΔ), που θέτει τους παρακάτω στόχους για τα άτομα με τύφλωση: 1) να γίνουν αυτόνομα και να αλληλοεπιδράσουν με άλλα άτομα, ώστε να μπορέσουν αργότερα να ενταχθούν στην κοινωνία, 2) να καλλιεργηθούν σε όλους τους τομείς (πνευματικά-ηθικά, πολιτιστικά), 3) να καλυφθούν όλες οι ανάγκες τους εθνικά ανεξαρτήτως ηλικίας και 4) να υπάρξει σωστή εκπαίδευση και στήριξη προς αυτά τα άτομα. Στο ΚΕΑΤ επίσης, όλοι μπορούν να ενασχοληθούν με ειδικές εκπαιδευτικές μεθόδους που βασίζονται στη σύγχρονη τεχνολογία, να συμμετάσχουν και να συνεργαστούν ομαδικά με τα υπόλοιπα μέλη σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες και να συμβιώσουν όλοι μαζί.

Το «Ελληνικό Κέντρο Κινητικότητας και Προσανατολισμού» (ΚΕ.ΚΙ.ΠΡΟ.), ξεκίνησε το έργο του από το 1993. Πιο συγκεκριμένα, το κέντρο αυτό έχει δημιουργήσει ορισμένα προγράμματα εκπαίδευσης για παιδιά με τύφλωση, τα οποία προάγουν και την ευκολότερη ένταξη των μαθητών σε ένα σχολικό περιβάλλον. Τα προγράμματα αυτά περιλαμβάνουν αθλήματα κινητικότητας, προσανατολισμού και δεξιοτήτων καθημερινής διαβίωσης, κατασκευή ανάγλυφων χαρτών, εκπαίδευση στην χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών για παιδιά 10-16 ετών, οργάνωση ομάδας εθελοντών, υποστήριξη των οικογενειών των τυφλών, εκπαίδευση νέων εκπαιδευτών κινητικότητας και προσανατολισμού κ.α.

Συμπληρωματικά, στην Ελλάδα υπάρχει και το κέντρο «ΑΜΥΜΩΝΗ», που εξειδικεύεται τόσο προς άτομα με τύφλωση, όσο και σε άτομα με άλλες αναπηρίες, όπως για παράδειγμα: αυτισμό, προβλήματα ακοής και κινητικότητας, επιληψία κ.α. Τα προγράμματα του κέντρου αυτού, στοχεύουν στην εκπαίδευση και στην θεραπεία. Τομείς που καλύπτονται μέσω αυτών από καταρτισμένους επιστήμονες, είναι η ανάπτυξη γνωστικών λειτουργιών με έμφαση σε απλές πρακτικές γνώσεις, αγωγή λόγου, εργοθεραπεία, μουσικοθεραπεία, γυμναστική, εκπαιδευτική κουζίνα, κηπουρική, εξωτερικές εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Άλλα ιδρύματα στην Ελλάδα όχι μόνο για παιδιά με τύφλωση αλλά και για ενήλικες είναι το «Το Σπίτι της Χριστιανικής Αγάπης» στα Μελίσσια Αττικής και το Ίδρυμα Προστασίας Τυφλών «Αγία Παρασκευή» στην Τρίπολη Αρκαδίας, τα οποία είναι Ν.Π.Ι.Δ., μαζί με το «Ίδρυμα Συλλόγου Φίλων των Τυφλών» στο Μαρούσι Αττικής. Όλα παρέχουν ηθική και οικονομική ενίσχυση, στέγη, τροφή και περίθαλψη σε άπορες τυφλές γυναίκες.

Τα τελευταία χρόνια γίνονται προσπάθειες παιδιά με αισθητηριακές διαταραχές, ανάλογα με το βαθμό και τη βαρύτητα των δυσκολιών τους να φοιτούν σε γενικά σχολεία, με ή χωρίς παράλληλη στήριξη αν χρειαστεί. Πρόκειται για παιδιά που εξαιτίας αυτών των διαταραχών δυσκολεύονται και υστερούν κατά κάποιο τρόπο να ενταχθούν στις συνθήκες του γενικού σχολείου και να αποκομίσουν τα οφέλη της συνεκπαίδευσης και της ομαδικής άσκησης μέσω της φυσικής αγωγής με τους άλλους συμμαθητές τους. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές με προβλήματα όρασης χρειάζονται ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση για την ανάπτυξη οπτικών εννοιών, αλλά και για την ευαισθητοποίηση των υπόλοιπων αισθήσεων από τη στιγμή που η αναπηρία στην όραση, τους παρεμποδίζει στο να αναπτύξουν και να αποκτήσουν γνώση και να βελτιώσουν ικανότητες όπως η σωματογνωσία, ο προσανατολισμός στον χώρο, η κοινωνικοποίηση και η έκφραση συναισθημάτων.

## 2.4. Άσκηση και Τύφλωση

Η φυσική αγωγή παίζει καθοριστικό ρόλο στην ευρύτερη εκπαίδευση του μαθητή και πόσο μάλλον σε έναν μαθητή με τύφλωση. Η σημασία της φυσικής αγωγής, καθορίζεται πρωτίστως από την υγεία του νου, ώστε να υπάρχει και μετέπειτα σωματική υγεία. Με αυτόν τον τρόπο, η άσκηση συμβάλλει άμεσα στην ανάπτυξη της ψυχικής και άρα σωματικής ικανότητας ενός ατόμου με τύφλωση. Βοηθά επίσης τους μαθητές να κατανοήσουν την αξία ενός σωματικά ενεργού τρόπου ζωής. Τα οφέλη της φυσικής αγωγής σε μαθητές με προβλήματα όρασης, μπορούν να επηρεάσουν τόσο την ακαδημαϊκή πορεία όσο και τα πρότυπα φυσικής δραστηριότητάς τους και αυτό συμβαίνει, διότι ένας υγιής-σωματικά ενεργός μαθητής είναι πιο πιθανό να έχει ακαδημαϊκό κίνητρο, εγρήγορση και επιτυχία (Sarma, 2017).

Με την φυσική αγωγή, έχουν παρατηρηθεί αρκετά σωματικά οφέλη. Κάποια από αυτά είναι: η σωματογνωσία, η ισορροπία ή αλλιώς ορθοσωμία, η πλευρικότητα και ευρύτερα η βελτίωση της φυσικής κατάστασης ( δύναμη, αντοχή, ευλυγισία, ταχύτητα). Μέσω των προγραμμάτων άσκησης, η ισορροπία και η πλευρίωση, η μνήμη και ο συντονισμός των κινήσεων βελτιώνονται αισθητά. Μαθαίνουν επίσης να χειρίζονται διάφορα αντικείμενα με επιτυχία. Με τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αυξάνεται η μυϊκή δύναμη και αντοχή, η κινητικότητα των αρθρώσεων, βελτιώνεται η καρδιοαναπνευστική λειτουργία και μειώνεται η παχυσαρκία καθώς αυξάνεται η μυϊκή μάζα και ελαττώνεται ο λιπώδης ιστός. Ακόμα, μέσω της άσκησης, τα άτομα με τύφλωση διορθώνουν τη στάση του σώματός τους, αφού αναπτύσσεται καλύτερα η αντίληψή τους για το σώμα και πως αυτό λειτουργεί, αποκτούν ικανότητα για ασφαλέστερη διακίνηση στον χώρο με τις κατάλληλες προφορικές οδηγίες και μπορούν να προσανατολίζονται μόνα τους (Schlegel, 1995).

Επιπροσθέτως, τα οφέλη της ενασχόλησης ατόμων με τύφλωση με την άσκηση, είναι και ψυχικά. Η ψυχολογία των ατόμων με αναπηρία όπως η τύφλωση, επηρεάζεται άμεσα από το πρόβλημα ή τα προβλήματα, κινητικά και νοητικά, με τα οποία έρχονται αντιμέτωποι. Ωστόσο, οι επιστήμονες έχουν αναφέρει πως η κοινωνική φύση της άσκησης και του αθλητισμού, είναι ένα τεράστιο μέσο για να βοηθηθούν οι νέοι με αναπηρία να αναπτύξουν φιλίες. Θεωρείται ότι τα άτομα με αναπηρία μπορεί να αισθάνονται χαμηλή αυτοεκτίμηση, επειδή η αναπηρία τους μπορεί να περιορίσει την ικανότητά τους να βιώσουν την επιτυχία, όμως ο αθλητισμός βοήθησε τα άτομα με αναπηρία όπως η τύφλωση, να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους προς τον εαυτό τους. Συμπληρωματικά η άσκηση με την οποία ενασχολούνται μαθητές με τύφλωση, έχει αυξήσει σημαντικά την αυτοπεποίθηση, την

αποτελεσματικότητά τους, την κοινωνικοποίηση, την ανεξαρτητοποίηση μέσω της συνεργασίας με βλέποντες και έχουν θετική επίδραση στην ψυχολογία τους.

Κατεξοχήν, η ένταξη των ατόμων με τύφλωση σε περιβάλλοντα άσκησης είναι βασική για εκείνα. Μία από τις προτιμότερες μεθόδους ένταξης για παιδιά με τύφλωση, είναι η συνεργατική μάθηση, μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων (Torreno, 2012). Αναλυτικότερα, κάποιοι από τους μαθητές ενός ειδικού σχολείου χωρίς τύφλωση, ή οι καθηγητές, μπορούν να τοποθετηθούν ως σύμβουλοι, καθοδηγητές των μαθητών με τύφλωση. Πρόκειται για σχέσεις συνεργασίας, αμοιβαιότητας και όχι εξάρτησης (Torreno, 2012). Σύμφωνα με μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε τα προηγούμενα χρόνια, καταγράφηκαν συμπεριφορές των παιδιών με οπτική αναπηρία, την ώρα που συμμετείχαν σε προγράμματα συνεργασίας για προσχολική ηλικία (Alison et al., 1996). Οι ερευνητές σημείωσαν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις των εννέα παιδιών με τύφλωση, και των εννέα παιδιών με πλήρη όραση. Βάσει των αποτελεσμάτων, οι μαθητές με τύφλωση, έδειξαν πλήρη ικανότητα αλληλεπίδρασης με τα υπόλοιπα παιδιά.

Ωστόσο, προκειμένου ένα παιδί με τύφλωση να μπορέσει να ενταχθεί ταχύτερα σε ένα περιβάλλον (σχολικό, οικογενειακό κ.α.), χρειάζεται και η συμβολή των γονέων (Torreno, 2012). Για παράδειγμα, οι γονείς μπορούν να συνεισφέρουν στο έργο αυτό, μέσω της υποστήριξης για εξωτερική χρήση των συναισθημάτων των παιδιών τους, της ενθάρρυνσης για συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα και της επίβλεψης, της επεξήγησης της σημασίας της προσφοράς και της ομαδικότητας. Ευρήματα αποκάλυψαν ότι οι γονείς εκτιμούσαν τον ρόλο της φυσικής αγωγής, αλλά δεν είχαν τις δεξιότητες να διδάξουν και να υποστηρίξουν τα παιδιά τους. Κατά συνέπεια, οι γονείς εξέφρασαν την ανάγκη για ένα σύστημα υποστήριξης που θα επέτρεπε στις οικογένειές τους να είναι πιο σωματικά ενεργές μέσω της άσκησης για να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των παιδιών με προβλήματα όρασης και των οικογενειών τους. Τα προγράμματα και οι παρεμβάσεις φυσικής δραστηριότητας είναι πιθανότερο να ενισχύσουν τις προθέσεις να ασχοληθούν με τη σωματική δραστηριότητα μεταξύ των παιδιών με προβλήματα όρασης και των γονέων τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι γονείς παιδιών με προβλήματα όρασης ενδιαφέρονταν να εργαστούν μαζί με επαγγελματίες στον χώρο της φυσικής αγωγής για να ενισχύσουν τις ευκαιρίες ψυχαγωγικής σωματικής δραστηριότητας που έχουν τα παιδιά τους (Columna et al., 2019).

Ορισμένες μελέτες, έδειξαν πως οι επιδόσεις των παιδιών με τύφλωση σε συγκεκριμένες πάντα ασκήσεις, είναι παρόμοιες ή ακόμη και καλύτερες από τις επιδόσεις των μερικώς βλέπόντων ατόμων ή καλύτερες και από αυτές των βλέπόντων ατόμων (Johnson-

Kramer et al., 1992; Nakata and Yabe, 2001). Παλαιότερες έρευνες υποστηρίζουν πως άτομα με τύφλωση ή άτομα με μερική απώλεια όρασης έχουν κακή φυσική κατάσταση βάσει των μετρήσεων διαφόρων διαγνωστικών τεστ όπως τα Unique Physical Fitness test, Brock port Physical Fitness test (Short, & Winnick, 1986).

Οι Shindo et al., Ponchillia et al., Robinson et al., (2007), βρήκαν ότι τα προγράμματα παρέμβασης που αφορούν την άσκηση, έχουν ευεγερτική επίδραση σε άτομα με οπτική αναπηρία. Διαπιστώθηκε ακόμη και μία ήπιας μορφής άσκηση όπως λόγου χάρη η εκπαίδευση με ένα πρόγραμμα γιόγκα για ένα σύντομο σχετικά χρονικό διάστημα 16 εβδομάδων, μπορεί να επιφέρει ευεργετικά αποτελέσματα πάνω στη μυϊκή ενδυνάμωση των ατόμων με σοβαρά προβλήματα όρασης. Συμπληρωματικά, τα άτομα είχαν μεγαλύτερη ταχύτητα στην κίνησή τους μετά τα μαθήματα της yoga και αυτή είναι μια ισχυρή ένδειξη ότι πρόκειται για ένα ασφαλές και αποτελεσματικό τρόπο εκγύμνασης. (Mohanty et al., 2015, 2016). Οι Christodoulou et al., (2017) συμπέραναν πως ένα πολύ προσεχτικά σχεδιασμένο και προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης χωρίς αποκλεισμούς στις ανάγκες των παιδιών με οπτική αναπηρία, όχι μόνο βελτιώνει τις κινητικές τους δεξιότητες, αλλά και τα χαροποιεί σε βαθμό που να μη θέλουν να χάνουν μάθημα. Φαίνεται πως εκτός από τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, σημαντική ώθηση έλαβε και η αυτοπεποίθηση και η ψυχική διάθεση των μαθητών.

Τα τελευταία χρόνια γίνονται προσπάθειες παιδιά με αναπτυξιακές και αισθητηριακές διαταραχές, ανάλογα με το βαθμό και τη βαρύτητα των δυσκολιών τους να φοιτούν σε κανονικά σχολεία, με ή χωρίς παράλληλη 'ειδική' στήριξη αν χρειαστεί. Πρόκειται για παιδιά που εξαιτίας αυτών των διαταραχών δυσκολεύονται και υστερούν κατά κάποιο τρόπο να ενταχθούν στις συνθήκες του κανονικού σχολείου και να αποκομίσουν τα οφέλη της συνεκπαίδευσης και της ομαδικής άσκησης μέσω της φυσικής αγωγής με τους άλλους συμμαθητές τους.

Η κάθε ομάδα αυτών των παιδιών έχει ειδικά προβλήματα και την ανάγκη ειδικών και διαφορετικών μεθόδων αντιμετώπισης. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές με προβλήματα όρασης χρειάζονται ειδική εκπαιδευτική παρέμβαση για την ανάπτυξη οπτικών εννοιών, αλλά και για την ευαισθητοποίηση των υπόλοιπων αισθήσεων από τη στιγμή που η αναπηρία στην όραση, τους παρεμποδίζει στο να αναπτύξουν και να αποκτήσουν γνώση και να βελτιώσουν ικανότητες όπως η σωματογνωσία, ο προσανατολισμός στον χώρο, η κοινωνικοποίηση, η έκφραση συναισθημάτων κ.α. Ωστόσο, δεν υπάρχουν προγράμματα ακόμη δραστηριοτήτων που να προωθούν την συνεκπαίδευση μαθητών με και χωρίς τύφλωση στα πλαίσια του αθλητισμού.



Έτσι, το έργο “Four-minute barriers” μέσω αναθεωρημένων αθλητικών δραστηριοτήτων, επικεντρώνεται κυρίως σε παιδιά με μειωμένη όραση και έχει ως στόχο την κοινωνική ένταξή τους, καταρρίπτοντας προηγούμενους περιορισμούς-αποκλεισμούς στον χώρο του αθλητισμού και δημιουργώντας νέες κοινές δραστηριότητες παιδιών με και χωρίς τύφλωση για τη συμμετοχή όλων. Η καταγραφή και αξιολόγηση επομένως αυτού του προγράμματος από καθηγητές Φ.Α με προηγούμενη εμπειρία στην ένταξη και άσκηση ατόμων με αναπηρία, θα βοηθήσει για πρώτη φορά να δημιουργηθεί μία πλήρη εικόνα ως προς το ποιες καινοτόμες δραστηριότητες που το πρόγραμμα προτείνει, μπορούν να εφαρμοστούν με επιτυχία σε περιβάλλοντα άσκησης και συνεκπαίδευσης. Σκοπός της παρούσας ερευνητικής πρότασης είναι η καταγραφή των αντιλήψεων και η αξιολόγηση καινοτόμων δραστηριοτήτων του ευρωπαϊκού προγράμματος Four Minute Barriers που αφορά άτομα με τύφλωση, από προπονητές και καθηγητές ειδικής φυσικής αγωγής με προηγούμενη εμπειρία στην άσκηση ατόμων με αναπηρία και την συνεκπαίδευση μέσω καλών πρακτικών άσκησης, ατόμων με προβλήματα όρασης και μη.

Προκειμένου όμως να διασφαλιστεί η σωματική ακεραιότητα των μαθητών, κρίνονται αναγκαίες οι προσαρμογές άσκησης, οι οποίες στηρίζονται στην εξοικείωση του ασκούμενου με το περιβάλλον άσκησης, στην ενσωμάτωση και ψυχαγωγία του μαθητή με τους συμμαθητές του και την επιλογή κατάλληλου υλικού-βοηθητικών μέσων, για την αποφυγή τραυματισμού (Κοκαρίδας, 2021). Βασικά στοιχεία της επιτυχίας είναι η εξατομίκευση και η προσαρμογή στην άσκηση. Η άσκηση σε άτομα με τύφλωση, από το σχολικό περιβάλλον έως τα σπορ, πρέπει πάντα να προσαρμόζεται σύμφωνα με την αναπηρία. Βασικός κανόνας για τις αισθήσεις : *τύφλωση και κώφωση, είναι πως όταν μία αίσθηση μειονεκτεί, τότε οι προσαρμογές άσκησης στηρίζονται πάνω στις υπόλοιπες αισθήσεις.* Επομένως, όσον αφορά την τύφλωση, οι προσαρμογές άσκησης θα επιτευχθούν μέσω ακουστικών και κιναισθητικών οδηγιών. Προκειμένου όμως οι ασκήσεις να προσαρμοστούν με τέτοιο τρόπο, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες ενός ασκούμενου με τύφλωση, ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής, χρειάζεται να λάβει υπόψη του και τα παρακάτω δεδομένα:

- Τον βαθμό οπτικής απώλειας του ασκούμενου (μερική/πλήρης)
- Το χρονικό διάστημα που ο ασκούμενος έχασε την όρασή του (εκ γενετής/επίκτητη)
- Τι σχέση έχει ο ασκούμενος με τύφλωση με τον αθλητισμό (και αν ναι, από ποια ηλικία), (Κοκαρίδας, 2021).

Οι προσαρμογές των αθλητικών δραστηριοτήτων για παιδιά με τύφλωση, βάσει ερευνών έδειξαν να ευδοκιμούν περισσότερο σε ειδικά σχολεία με καθηγητές ειδικής αγωγής και προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής. Πιο αναλυτικά, τα επίπεδα φυσικής κατάστασης ήταν μακράν πιο υψηλά, συγκριτικά με εκείνα των παιδιών με τύφλωση που φοιτούσαν σε τυπικά σχολεία. Ωστόσο, σημαντική κρίνεται και η αποφυγή τραυματισμού για την εκάστοτε προσαρμογή. Οι τραυματισμοί αποφεύγονται με απομάκρυνση αντικειμένων ή άλλων εμποδίων, επιλογή ασφαλούς εξοπλισμού και σύνθεση ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, τοποθέτηση μαλακών υλικών πάνω στον τοίχο και γύρω από την περιοχή παιχνιδιού, σωστή ανατροφοδότηση και λεπτομερής περιγραφή της κάθε δραστηριότητας.

Σχετικά με τις προσαρμογές που μπορούν να γίνουν στο μάθημα της Φ.Α. για τη συμμετοχή μαθητών με τύφλωση, ποικίλουν και διαφοροποιούνται, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών με προβλήματα όρασης, τον χώρο και την υλικοτεχνική υποδομή που έχει στη διάθεσή του ο καθηγητής Φ.Α. Πρωτίστως, απαραίτητη προϋπόθεση, είναι η εξοικείωση των μαθητών με τη σωματική άσκηση μέσα από ασκήσεις ισορροπίας και προσανατολισμού. Στη συνέχεια, σημαντική είναι η εκπαίδευσή τους, στο να χρησιμοποιούν την ανατροφοδότηση που λαμβάνουν από τις υπόλοιπες αισθήσεις και την κιναισθητική αντίληψη. Όσον αφορά τον καθηγητή Φ.Α., πρέπει να δίνει δυνατές και καθαρές οδηγίες, μπαίνοντας ο ίδιος στη θέση του μαθητή.

Τα προγράμματα άσκησης σε παιδιά με τύφλωση με το μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας, είναι όσα έχουν θέσει ως στόχο, τη βελτίωση ισορροπίας της στάσης του σώματος και την πρόληψη πτώσεων (Sherrington et al., 2011). Προγράμματα yoga ή tai chi, μπορούν να συμβάλλουν στην εξάσκηση της ιδιοδεκτικότητας και προγράμματα προσαρμοσμένα πάνω σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα, όπως goalball, ποδόσφαιρο, χορός, τρέξιμο, αντισφαίριση, τοξοβολία, υπαίθριες δραστηριότητες, μπορούν να προωθήσουν την ιδέα της δια βίου άσκησης, στα άτομα με τύφλωση. Ένα σωστά σχεδιασμένο πρόγραμμα φυσικής αγωγής μπορεί να βελτιώσει τις φυσικές ικανότητες καθώς και ψυχικές ικανότητες όπως το θάρρος και την αυτοπεποίθηση. Οι προσαρμογές στα προαναφερθέντα αθλήματα, μπορούν να γίνουν με την χρήση ηχητικών σημάτων, προσδέσεις καθηγητή και ασκούμενου, κουδουνάκια για προσανατολισμό των παικτών, έντονα χρώματα στα μέσα εξοπλισμού.

Δραστηριότητες οι οποίες βελτιώνουν τα επίπεδα ΦΚ των τυφλών ατόμων είναι το στατικό ποδήλατο, το βάδισμα, το τρέξιμο, η κολύμβηση και ο αερόβιος χορός (Ponchillia et al. 2005). Τα προγράμματα άσκησης πρέπει να περιλαμβάνουν δραστηριότητες οι οποίες να αναπτύσσουν την αφή, την ακοή και την έκφραση. Ακόμα, όσον αφορά την ενασχόληση των ατόμων με προβλήματα όρασης με τα σπορ, ποικίλει. Βέβαια, πριν από την ενασχόληση των

ατόμων με τύφλωση με κάποιο άθλημα, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και να συνεκτιμώνται τρία βασικά στοιχεία, δηλαδή οι στόχοι, οι περιορισμοί και οι κανονισμοί του αθλήματος. Οι τροποποιήσεις αθλητικών δραστηριοτήτων σχετίζονται συνήθως με τη προσπάθεια αύξησης της ορατότητας των τερμάτων και των ορίων των γηπέδων ή των χώρων παιχνιδιού και βασίζονται σε ακουστικά και απτικά ερεθίσματα. Προτεινόμενες δραστηριότητες για άτομα με μειωμένη όραση είναι το goalball, η πάλη, η ακροβατική γυμναστική, η γυμναστική, το μπόουλινγκ, η κολύμβηση, οι ασκήσεις με βάρη, το τζούντο, η τοξοβολία, ο χορός, τα πατίνια, η παγοδρομία, η ιππασία, η ποδηλασία δύο ατόμων κ.ά. Αυτά τα σπορ απαιτούν ελάχιστες ή καθόλου τροποποιήσεις για τα άτομα με μειωμένη όραση (Sherrill, 2004).

Επιλογικά, σήμερα συναντώνται 28 αθλήματα στους θερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες, για αθλητές με κινητική, οπτική ή νοητική αναπηρία, από τα οποία οι αθλητές με περιορισμό όρασης συμμετέχουν στα αθλήματα του Στίβου, ποδηλασίας, ποδοσφαίρου, goalball, judo, κωπηλασίας, σκοποβολής και κολύμβησης (Κοκαρίδας, 2021), με την ταξινόμηση των αθλητών με τύφλωση σε τρεις κατηγορίες, α) την B1: πλήρης τύφλωση (έλλειψη αντίληψης της όρασης), την B2: κινητική αντίληψη (3/200 - 5/200) - ικανότητα όρασης σε απόσταση 1-1.5 μ. περίπου και την B3: αντιληπτική τύφλωση (20/200) – ικανότητα να βλέπουν κανονικά σε απόσταση μέχρι 6.5 μ. περίπου (Sherrill, 2004).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### Δείγμα

Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτελούνταν από 18 προπονητές ατόμων με αναπηρία (14 γυναίκες και 4 άντρες), όλοι απόφοιτοι της ειδικότητας ειδικής φυσικής αγωγής με εμπειρία στην ψυχοκινητική αγωγή, την άσκηση και τα σπορ ατόμων με αναπηρία όπως: στίβος, καλαθοσφαίριση, bocce κ.α.).

#### Εργαλείο Μέτρησης

Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη διανομή ενός ερωτηματολογίου (Πίνακας 3.1.) το οποίο προέκυψε από την συνεργασία των ακαδημαϊκών μελών που συμμετέχουν στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα “Four Minute Barriers” project, το οποίο έχει σκοπό να δημιουργήσει εκπαιδευτικό υποστηρικτικό υλικό για τους προπονητές αθλητών με προβλήματα όρασης και περιέχει μεθοδολογίες, γνώση και καλές πρακτικές στον αθλητικό τομέα όπως επίσης και διαδικτυακούς εκπαιδευτικούς κύκλους μαθημάτων ελεύθερης πρόσβασης.

Ο μέσος όρος χρόνου για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν 20 λεπτά για κάθε συμμετέχοντα προπονητή και η επιστροφή των ερωτηματολογίων πραγματοποιούνταν σε διάστημα ενός μηνός από την αποστολή τους. Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από δημογραφικές ερωτήσεις για τους προπονητές και πέντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Οι δημογραφικές πληροφορίες αφορούσαν το φύλο, την ηλικία του προπονητή. Οι ανοιχτού τύπου ερωτήσεις δημιουργήθηκαν με σκοπό να αποκτηθεί μια βαθύτερη κατανόηση της προπονητικής εμπειρίας όταν αυτή περιλαμβάνει αθλητές με προβλήματα όρασης-τύφλωση. Σχετίζονταν με τις αντιλαμβανόμενες προκλήσεις όσον αφορά την εκγύμναση ασκούμενων με τύφλωση, την παροχή ευκαιριών ένταξης σε περιβάλλοντα άσκησης των ασκούμενων, καθώς και προτάσεις σχετικά με χρήσιμες πηγές και συνδέσεις για την αντιμετώπιση προκλήσεων όσον αφορά την καθοδήγηση και την παροχή ίσων ευκαιριών άσκησης και ένταξης σε

ασκούμενους με τύφλωση, ανατροφοδότηση και μελλοντικές συστάσεις που οι προπονητές προτείνουν (Πίνακας 3.1).

### **Πίνακας 3.1.** Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου

- 
1. Τι κάνει αυτή τη μεθοδολογία/καλή πρακτική ενδιαφέρουσα κατά την γνώμη σου;
  2. Είναι αυτή η μεθοδολογία/καλή πρακτική, εφαρμόσιμη σε περιβάλλοντα άσκησης στο σχολείο, στα σπορ και αλλού;  
Εάν αυτή η μεθοδολογία/καλή πρακτική είναι εφαρμόσιμη σε περιβάλλοντα άσκησης στο σχολείο, στα σπορ και αλλού, παρακαλώ εξήγησε γιατί.
  3. Εάν θα άλλαζες κάτι στον σχεδιασμό ή στην εφαρμογή αυτής της μεθοδολογίας/καλής πρακτικής, τι θα ήταν;
  4. Θα πρότεινες αυτήν την μεθοδολογία/καλή πρακτική σε άλλους καθηγητές Φ.Α που εργάζονται στον τομέα των σπορ για άτομα με τύφλωση;
  5. Έχεις άλλα σχόλια ή προτάσεις που θα μπορούσες να κάνεις γι' αυτήν την μεθοδολογία/καλή πρακτική που αξιολογείς;
- 

### **Διαδικασία**

Στην αρχή υπήρξε μία αρχική τηλεφωνική και/ή διαδικτυακή επικοινωνία με 30 προπονητές ασκούμενων με διαταραχές όρασης, οι οποίοι εντοπίστηκαν μέσα από την αρχική επικοινωνία με διαδικτυακές ομάδες απόφοιτων της ειδικότητας ειδικής φυσικής αγωγής και προπονητές από αθλητικούς συλλόγους ΑμεΑ με εμπειρία. Στη συνέχεια, έγινε ενημέρωση σε όλους τους προπονητές του σκοπού της έρευνας και των πλάνων δραστηριοτήτων που αναπτύχθηκαν στα πλαίσια του προγράμματος Four Minute Barriers και τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν 6 αντιπροσωπευτικά πλάνα δραστηριοτήτων από όσους επιθυμούσαν τελικά να συμμετέχουν στην έρευνα. Μετά την πρώτη ενημέρωση, δέχθηκαν να συμμετέχουν 18 καθηγητές ΦΑ και ακολούθως να αξιολογήσουν τα πλάνα και να απαντήσουν στις ερωτήσεις ανοιχτού τύπου που θα τους δινόταν για τις ανάγκες του σκοπού της έρευνας.

Στους προπονητές/καθηγητές ειδικής αγωγής που δέχθηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα στάλθηκαν μέσω email τα 6 πλάνα προσαρμοσμένων αθλημάτων και δραστηριοτήτων (beep basketball, circuit training, judo, swimming, dodgeball, traditional – folk dancing) για ανάγνωση, και το ερωτηματολόγιο με τις 5 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Οι προπονητές απάντησαν το ερωτηματολόγιο και το επέστρεψαν μέσω email σε ένα διάστημα ενός μηνός από την αποστολή των πλάνων και του ερωτηματολογίου. Η σύντομη περιγραφή του

περιεχομένου των 6 πλάνων δραστηριοτήτων περιγράφεται στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 3.2.).

**Πίνακας 3.2.** Σύντομη περιγραφή των έξι προσαρμοσμένων δραστηριοτήτων

<b>Δραστηριότητα</b>	<b>Περιγραφή</b>
Beep Basketball*	Πρακτική βασισμένη στο μπάσκετ, αφού έχει τους ίδιους κανονισμούς παιχνιδιού ( αποστάσεις, διαιτησία, εξοπλισμός κ.α.), μόνο που οι παίκτες φορούν ένα μικρό μηχανήμα (beeper) το οποίο στέλνει ηχητικά μηνύματα και προειδοποιήσεις, τη στιγμή που ένας παίκτης με τύφλωση βρίσκεται κοντά με κάποιον αντίπαλο, κάτω από την μπασκέτα, ή βάζει καλάθι και μετράει σαν πόντος.
Circuit Training (κυκλική προπόνηση)	Προσαρμοσμένη κυκλική προπόνηση, η οποία έχει ως στόχο να αυξήσει και να βελτιώσει την κινητικότητα ( ισορροπία, ταχύτητα, δύναμη, προσανατολισμός στον χώρο) των παιδιών με τύφλωση. Το παιχνίδι έχει έξι σταθμούς και σε κάθε σταθμό ο στόχος αλλάζει, ώστε να υπάρχει ποικιλία ασκήσεων και παραλλαγών τους.
Judo	Πρακτική βασισμένη στο παραολυμπιακό άθλημα judo, το οποίο εντάσσεται στις πολεμικές τέχνες που προάγουν την αυτοάμυνα. Οι κανονισμοί είναι ίδιοι, ωστόσο κρίνεται απαραίτητη η παράλληλη στήριξη από κάποιον προπονητή, για να μπορέσει ο ασκούμενος με τύφλωση να προσανατολιστεί στον χώρο, καθώς σαν άθλημα απαιτεί συνεχώς την αλλαγή τοποθέτησης του σώματος.
Swimming (Κολύμβηση)	Κολύμβηση, με ίδια στυλ και τεχνικές (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα), μόνο που υπάρχουν και ηχητικά ερεθίσματα από τον προπονητή, για την σωστή καθοδήγηση των ασκούμενων με τύφλωση στο νερό. Οι δραστηριότητες είναι έτσι διαμορφωμένες, ώστε να μπορούν τα παιδιά να ασκηθούν είτε ατομικά, είτε σε ζευγάρια με άλλον συμπαίκτη τους και σε ομάδες.
Dodge Ball (Μήλα)	Το κλασσικό παιχνίδι «μήλα», όπου δύο παίκτες βρίσκονται στην εξωτερική πλευρά ο ένας απέναντι από τον άλλο και πετούν την μπάλα προς τους παίκτες που βρίσκονται εσωτερικά. Εάν οι 2 εξωτερικοί πετάξουν τη μπάλα με πάσα πάνω από το κεφάλι, τότε οι παίκτες που βρίσκονται μέσα, πρέπει να προσπαθήσουν να την πιάσουν για να πάρουν πόντο. Ωστόσο, αν η πάσα γίνει από χαμηλά,

	τότε όσοι βρίσκονται εσωτερικά πρέπει να τρέξουν για να αποφύγουν την μπάλα, διότι αλλιώς θα χάσουν και θα αποκλειστούν από το παιχνίδι, μέχρι να μείνει ένας παίκτης, ο οποίος θα είναι και ο νικητής.
Traditional – Folk Dancing Παραδοσιακοί χοροί)	Πρακτική βασισμένη στην εκμάθηση των ελληνικών παραδοσιακών χορών. Η καθοδήγηση των παιδιών με τύφλωση γίνεται με κιναισθητική καθοδήγηση, καθώς σε όλους τους παραδοσιακούς χορούς, οι χορευτές είναι πιασμένοι χέρι-χέρι ο ένας με τον άλλο, ενώ σχηματίζουν πάντα έναν κύκλο και ακολουθούν τον ρυθμό της μουσικής.

\*Παράδειγμα πλήρους δραστηριότητας (beer basketball) στα αγγλικά, στο παράρτημα 3, σελ. 54.

### Ανάλυση Αποτελεσμάτων

Οι θεματικές ιδέες που προέκυψαν από κάθε ερώτηση, ομαδοποιήθηκαν και προσδιορίστηκαν περαιτέρω, και οι ενδιαφέρουσες φράσεις σημειώθηκαν, υπογραμμίστηκαν και αξιολογήθηκαν. Τέλος, επιλέχθηκαν τα αντιπροσωπευτικά παραδείγματα από τα επιλεγμένα αποσπάσματα που κρίθηκαν ότι μπορούν με τον πληρέστερο τρόπο να απεικονίσουν την ουσία των λεγομένων τους.

Τα ευρήματα συζητήθηκαν έχοντας ως δεύτερο αξιολογητή τον επιβλέποντα καθηγητή της εργασίας, με σκοπό την ανάπτυξη των εννοιών της αυθεντικότητας, της πιστότητας και της αξιοπιστίας στην παρούσα έρευνα. Ο ρόλος του θα είναι να ενεργεί ως «κριτικός φίλος» (critical friend), να παρέχει ένα θεωρητικό όργανο ανίχνευσης και να ενθαρρύνει τον προβληματισμό και την διερεύνηση των εναλλακτικών εξηγήσεων και ερμηνειών, που προέκυψαν σε σχέση με τα δεδομένα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### 4.1. Τι κάνει αυτή τη μεθοδολογία/καλή πρακτική ενδιαφέρουσα κατά την γνώμη σου;

Δραστηριότητα	Απάντηση
Beep Basketball	<p>Το σημαντικότερο είναι ότι αποτελεί μία εύκολη και εφαρμόσιμη πρακτική με την έννοια ότι δεν χρειάζεται ιδιαίτερες προσαρμογές ο χώρος αλλά ούτε ειδικός εξοπλισμός, επομένως ανά πάσα στιγμή, μπορεί κάποιος να την εκτελέσει. Το γεγονός ότι οι μαθητές με τύφλωση συνεργάζονται με τους μαθητές χωρίς τύφλωση την κάνει πολύ ενδιαφέρουσα. Όλοι απάντησαν ότι αν και το άθλημα του μπάσκετ φαίνεται να είναι ιδιαίτερα δύσκολο και απαιτητικό για τους μη βλέποντες, η δραστηριότητα beep basketball με τις προσαρμογές της έδωσε τη δυνατότητα στους μαθητές με τύφλωση να παίξουν μπάσκετ χτίζοντας την αυτοεκτίμηση, προάγοντας την κοινωνικοποίηση και βελτιώνοντας την ψυχική διάθεση του μαθητή με τύφλωση. Όπως χαρακτηριστικά είπε η Μαρία «Οι μαθητές χωρίς τύφλωση έχουν την δυνατότητα να ηγηθούν και να καλλιεργήσουν το πνεύμα της συνεργασίας και της ομαδικότητας βοηθώντας με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά με αναπηρία».</p>
Circuit Training	<p>Η συγκεκριμένη μεθοδολογία θεωρήθηκε ενδιαφέρουσα, καθώς αναπτύσσονται διάφοροι τομείς μέσω αυτής, όπως στο κομμάτι της κοινωνικοποίησης αλλά και της ψυχοκινητικής. Κατεξοχήν, οι δραστηριότητες είναι απλές και πολλοί συμμετέχοντες τις έχουν ξανασυναντήσει. Ο Μιχάλης τονίζει πως «μέσω αυτής της πρακτικής, δίνεται η δυνατότητα στα άτομα με τύφλωση να ελέγχουν καλύτερα το σώμα τους, διότι συμβάλλει στην ενδυνάμωσή τους». Συμπληρωματικά, βοηθάει όχι μόνο στη συνεργασία μεταξύ παιδιών</p>



	<p>με και χωρίς τύφλωση, αλλά και προάγει την αυτοσυγκέντρωση, γι' αυτό και είναι εφαρμόσιμη.</p>
Judo	<p>Πρόκειται για μία ξεχωριστή πρακτική, αφού τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από μία πολεμική τέχνη, κάτι που δεν συναντάται σε μία σχολική μονάδα. Εκτός ότι καλλιεργεί σε μεγάλο βαθμό το ομαδικό πνεύμα ανάμεσα στα παιδιά με τύφλωση και χωρίς τύφλωση, τα παιδιά αναπτύσσουν και καλλιεργούν καινούργιες πτυχές του εαυτού τους. Ο Γιάννης, επισήμανε πως το συγκεκριμένο άθλημα βελτιώνει την ψυχολογία των παιδιών με τύφλωση. Ακόμα, βάσει των λεγομένων οι μαθητές αποκτούν συναισθήματα σιγουριάς, αυτοπεποίθησης και ασφάλειας.</p>
Swimming	<p>Με βάση όσα είπε η Μαρία, η κολύμβηση σε όλες τις κατηγορίες ατόμων είναι ο ιδανικότερος τρόπος άσκησης, καθώς υπάρχει το στοιχείο του νερού που κάνει το άτομο να εξοικειώνεται σε κάτι διαφορετικό, ενώ παράλληλα προσφέρει ασφάλεια καθώς δεν υπάρχει κρούση με το νερό επομένως αποφεύγονται οι τραυματισμοί. Με τα προαναφερθέντα συμφώνησε και ο Γιώργος, λέγοντας πως όσο λιγότεροι τραυματισμοί σε ένα άθλημα, τόσο καλύτερο για παιδιά με προβλήματα όρασης. Ο Γιάννης πρόσθεσε πως μέσω της κολύμβησης, βελτιώνονται ισορροπία και προσανατολισμός στον χώρο στα άτομα με τύφλωση.</p>
Dodgeball	<p>Είναι ενδιαφέρουσα μεθοδολογία καθώς μέσα από αυτήν αναπτύσσονται πολλοί τομείς. Μέσα από βασικές κινητικές δεξιότητες αναπτύσσεται η συνεργασία και η ομαδικότητα καθώς ταυτόχρονα αυξάνεται η αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων. Για τον Μιχάλη, είναι μια δραστηριότητα πρωτότυπη και πιστεύει πως και τα ίδια τα παιδιά με τύφλωση θα τη βρουν ενδιαφέρουσα, καθώς βελτιώνει την ευκινησία και την ταχύτητά τους. Σύμφωνα με τον Γιώργο, το παιχνίδι αποκτά ενδιαφέρον στην προσπάθεια κάποιου να πετύχει έναν κινούμενο στόχο και γενικά λόγω της δυσκολίας του, υπάρχει μια πρόκληση.</p>
Traditional-Folk Dancing	<p>Σύμφωνα με όσα είπε η Μαρία, οποιαδήποτε μορφή χορού αποτελεί μία ενδιαφέρουσα πρακτική, διότι τα παιδιά μαθαίνουν χορούς και</p>

	<p>από διαφορετικές πόλεις, πόσο μάλλον από διαφορετικούς πολιτισμούς. Ταυτόχρονα οι παραδοσιακοί χοροί, φέρνουν τα άτομα πολύ κοντά, επομένως αναπτύσσεται η αγάπη και η εμπιστοσύνη μεταξύ των ασκούμενων. Η μεθοδολογία αυτή είναι ενδιαφέρουσα για όλες τις σχολικές μονάδες, τα παιδιά μαθαίνουν να χορεύουν και να διασκεδάζουν ταυτόχρονα με τους συμμαθητές τους και τους εκπαιδευτικούς. Μαθαίνουν τον ρυθμό, ένα στοιχείο απαραίτητο για την καθημερινότητα όλων. Μέσω των παραδοσιακών χορών όπως είτε ο Μιχάλης, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με την ελληνική παράδοση και μαθαίνουν την ιστορία του τόπου τους. Εκτός από τα παιδιά με ελληνική καταγωγή, υπάρχουν παιδιά και από ξένες χώρες, τα οποία με αυτή την πρακτική, έχουν την ευκαιρία να μάθουν για την ελληνική παράδοση. Τέλος οι μαθητές μέσα από τον χορό αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους.</p>
--	---

**4.2.Είναι αυτή η μεθοδολογία/καλή πρακτική, εφαρμόσιμη σε περιβάλλοντα άσκησης στο σχολείο, στα σπορ και αλλού; Εάν αυτή η μεθοδολογία/καλή πρακτική είναι εφαρμόσιμη σε περιβάλλοντα άσκησης στο σχολείο, στα σπορ και αλλού, παρακαλώ εξήγησε γιατί.**

Δραστηριότητα	Απάντηση
Beep Basketball	<p>Η μεθοδολογία αυτή είναι εφαρμόσιμη και στο σχολείο και σε άλλα σπορ, αλλά θα μπορούσε και σε κάποια εκδήλωση να υπάρξει ως παιχνίδι αξιολόγησης. Ο λόγος που η παραπάνω μεθοδολογία είναι εφαρμόσιμη σε οποιοδήποτε περιβάλλοντα χώρο άσκησης είναι , καθώς δεν απαιτεί να πληρούνται συγκεκριμένες προδιαγραφές που είναι δύσκολο να εφαρμοστούν, ή ακριβός και σύνθετος εξοπλισμός. Λόγου χάρη, στα σχολεία υπάρχει ο κατάλληλος εξοπλισμός και οι κατάλληλοι άνθρωποι για αυτό.</p>
Circuit Training	<p>Μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε χώρο που μπορούν να τηρηθούν οι προδιαγραφές ασφαλείας, είτε σε γήπεδο είτε σε σχολείο. Με συγκεκριμένες παραλλαγές είναι εφαρμόσιμη σε οποιοδήποτε χώρο, διότι δεν απαιτείται εξοπλισμός μη προσιτός από τους εκπαιδευτικούς, παρά μόνο ένα κλειστό γήπεδο .</p>

Judo	<p>Η Μαρία, ο Μιχάλης, ο Γιώργος και ο Γιάννης, υποστηρίζουν πως η συγκεκριμένη πρακτική χρειάζεται συγκεκριμένο προσαρμοσμένο χώρο με εκπαιδευτικό που να γνωρίζει πολύ καλά το αντικείμενο αυτό, και κατά συνέπεια δεν μπορεί να εκτελεστεί εύκολα σε μία σχολική αίθουσα, εκτός κι αν διαθέτουν τα απαραίτητα στρώματα. Από την άλλη πλευρά, ο Μιχάλης θεωρεί πως είναι εφαρμόσιμη διότι οι δάσκαλοι και οι μαθητές μεταξύ τους έχουν καλή συνεργασία.</p>
Swimming	<p>Η Μαρία απάντησε πως δεν είναι εφαρμόσιμη, γιατί είναι αναγκαία η πισίνα και απαραίτητες οι εξωτερικές προσαρμογές του χώρου της. Ωστόσο, Μιχάλης, Γιάννης και Γιώργος υποστηρίζουν πως μπορεί να γίνει σε κάποιο σχολείο όσο και σε κάποιο άλλο σύλλογο, γιατί μερικά σχολεία και τα κολυμβητήρια έχουν τον κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο για αυτό το άθλημα. Σε κάποιον σύλλογο βέβαια είναι μεγαλύτερες οι πιθανότητες εφαρμογής της πρακτικής, καθώς υπάρχει εύκολη πρόσβαση σε πισίνα. Δεύτερον, λόγω της συνεργασίας των μαθητών με και χωρίς τύφλωση γίνεται ευκολότερο για τον καθηγητή/προπονητή και πιο ασφαλές για τα άτομα με τύφλωση.</p>
Dodgeball	<p>Μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε χώρο αν και είναι εφαρμόσιμη κυρίως σε αθλητικές εγκαταστάσεις υποστήριξε η Μαρία, ενώ ο Γιάννης θεωρεί ότι πολλά σχολεία δεν έχουν αυτές τις εγκαταστάσεις. Ο Γιώργος πρόσθεσε ότι μπορεί να γίνει εφαρμόσιμη σε πολλούς χώρους άθλησης, αν υπάρχουν πολλές μαλακές μπάλες για να μην χτυπήσει κάποιος μαθητής με ή χωρίς τύφλωση.</p>
Traditional-Folk Dancing	<p>Η δραστηριότητα αυτή είναι κοινή σε όλες τις σχολικές μονάδες. Επομένως ο εξοπλισμός και ο χώρος είναι πάντα υπαρκτός (π.χ. κασετόφωνο για την διεξαγωγή της πρακτικής)</p>

#### 4.3. Εάν θα άλλαζες κάτι στον σχεδιασμό ή στην εφαρμογή αυτής της μεθοδολογίας/καλής πρακτικής, τι θα ήταν;

Όλοι απάντησαν πως δεν θα άλλαζαν κάτι στις αναφερόμενες πρακτικές, διότι είναι πλήρης η μεθοδολογία και ο εξοπλισμός που χρειάζεται είναι λίγος και προσιτός, μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε αθλητικό περιβάλλον (σχολείο, γήπεδο κ.α.) με όλες τις παραλλαγές. Ο Γιώργος συγκεκριμένα, είπε πως «δεν θα άλλαζα κάτι καθώς σε κανένα σταθμό δεν τίθεται κάποιο θέμα στην ασφάλεια των μαθητών με τύφλωση εφόσον έχουν κάποιο ζευγάρι για βοήθεια».

#### 4.4. Θα πρότεινες αυτήν την μεθοδολογία/καλή πρακτική σε άλλους καθηγητές Φ.Α που εργάζονται στον τομέα των σπορ για άτομα με τύφλωση;

Δραστηριότητα	Απάντηση
Beep Basketball	Όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι θα ήταν μία πολύ καλή πρακτική για όλους τους καθηγητές ΦΑ, καθώς προωθεί το ομαδικό πνεύμα και την συνεργασία μεταξύ των ατόμων με και χωρίς τύφλωση. Επιπλέον, πολλά παιδιά θα που δεν γνωρίζουν το άθλημα μπάσκετ θα βελτιώναν τις ικανότητες τους στο άθλημα. Επομένως, θα την πρότειναν επειδή η μεθοδολογία είναι εύκολα εφαρμόσιμη και μπορεί να έχει πολλά πλεονεκτήματα τόσο στους μαθητές με τύφλωση όσο και στους μαθητές χωρίς τύφλωση.
Circuit Training	Όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι με συγκεκριμένες παραλλαγές η μεθοδολογία αυτή μπορεί να λειτουργήσει και σε παιδιά χωρίς αναπηρία. Σημαντικότερος λόγος για να προτείνει κάποιος την πρακτική αυτή σε άλλα άτομα είναι η προσομοίωση, ότι προάγει την κοινωνικοποίηση, χτίζει χαρακτήρα και βελτιώνει την υγεία του κάθε παιδιού με τύφλωση και με αυτό το ασκησιολόγιο σε σταθμούς είναι πολλά τα οφέλη για όλους τους μαθητές.
Judo	Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι είναι μία ξεχωριστή πρακτική οπότε θα την πρότειναν και σε άτομα με τύφλωση, ενώ μερικοί από αυτούς υποστήριξαν ότι θα την πρότειναν μόνο σε όσους γνωρίζουν τα απαραίτητα στοιχεία, γνώσεις και διαθέτουν τον κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο.

Swimming	Ορισμένοι από τους συμμετέχοντες απάντησαν ότι θα πρότειναν σε οποιοδήποτε άτομο τη μεθοδολογία αυτή, καθώς μέσα από την κολύμβηση τα παιδιά με τύφλωση αναπτύσσουν την κοινωνικοποίηση και τις επικοινωνιακές δεξιότητες τους, ενώ κάποιιοι από αυτούς είχαν αντίθετη άποψη : <i>«Την μεθοδολογία αυτή θα την πρότεινα μόνο στην περίπτωση για την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας του μαθητή με τύφλωση ή για να κάνει και κάποια διαφορετική άσκηση. Ο λόγος είναι επειδή θεωρώ πως δεν τον βοηθά στην καθημερινότητα του να βελτιώσει τις ικανότητες που βελτιώνει μέσα στο νερό».</i>
Dodgeball	Οι μισοί συμμετέχοντες απάντησαν ότι συνιστούν ανεπιφύλακτα τη συγκεκριμένη πρακτική, ενώ οι υπόλοιποι μισοί δεν θα την πρότειναν, για τον λόγο ότι θα χρειαστούν καθηγητές με εξειδικευμένες γνώσεις σχετικά με το παιχνίδι. Συνεπώς, θα το πρότειναν μόνο σαν ένα παιχνίδι διασκέδασης και όχι για τα οφέλη που προσφέρει.
Traditional-Folk Dancing	Όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι θα πρότειναν τη συγκεκριμένη πρακτική, αφού ο ρυθμός είναι κατάλληλος και απαραίτητος για όλα τα άτομα και όλα τα παιδιά χρειάζεται να γνωρίζουν να χορεύουν, διότι μέσα από αυτό μπορούν να αναπτύξουν και να βελτιώσουν την κινησιολογία και τον συγχρονισμό τους.

#### 4.5. Έχεις άλλα σχόλια ή προτάσεις που θα μπορούσες να κάνεις γι' αυτήν την μεθοδολογία/καλή πρακτική που αξιολογείς;

Σαν πρόταση για βελτίωση των παραπάνω μεθοδολογιών, ήταν η ύπαρξη περισσότερων σταθμών, ώστε τα παιδιά να έχουν ποικιλία από μία με δύο παραλλαγές στην κάθε άσκηση για μεγαλύτερη διευκόλυνση, ανάλογα με το επίπεδο του καθενός. Ωστόσο, όλοι οι ερωτηθέντες συμφώνησαν στο ότι τα πλάνα συνολικά, δεν χρειάζονται αλλαγές και πως είναι πλήρως δομημένα και προσαρμοσμένα για παιδιά με τύφλωση, καλύπτοντας έτσι τις ανάγκες τους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής πρότασης είναι η αξιολόγηση επιλεγμένων καινοτόμων δραστηριοτήτων που αφορά άτομα με τύφλωση και η καταγραφή των αντιλήψεων από προπονητές και καθηγητές ειδικής φυσικής αγωγής με προηγούμενη εμπειρία στην άσκηση ατόμων με αναπηρία και την συνεκπαίδευση μέσω καλών πρακτικών άσκησης, ως προς τη χρησιμότητα αυτών των καινοτόμων δραστηριοτήτων στην ένταξη μαθητών και ασκούμενων με τύφλωση σε σχολικά και αθλητικά περιβάλλοντα.

#### *Σημαντικότητα πρακτικών και περιεχόμενο – υλικό δραστηριοτήτων*

Όλοι οι καθηγητές ειδικής φυσικής αγωγής τόνισαν τη σημαντικότητα των προσαρμοσμένων αυτών δραστηριοτήτων στις ανάγκες ενός παιδιού με τύφλωση, καθώς προάγεται η συμμετοχή για άθληση και φυσική αγωγή χωρίς αποκλεισμούς, τονώνεται η αυτοπεποίθηση των μαθητών και βελτιώνεται ευρύτερα η ψυχική διάθεσή τους (McAuley, 1994). Κατεξοχήν, αυτό που κάνει τις συγκεκριμένες πρακτικές ακόμα πιο ενδιαφέρουσες, είναι το δικαίωμα συμμετοχής που δίνεται, τόσο σε παιδιά χωρίς τύφλωση, όσο και σε παιδιά με τύφλωση, για να λάβουν παράλληλα μέρος σε μία εναλλακτική μορφή των γνωστών σπορ (μπάσκετ, κολύμβηση κ.α.) με ελαφρά τροποποιημένους κανονισμούς και προσαρμογές.

#### *Οφέλη πρακτικών*

Εξίσου σημαντικό, είναι πως οι προαναφερθείσες δραστηριότητες δεν συναντώνται συχνά σε ένα σχολικό περιβάλλον. Το γεγονός όμως, πως τα πλάνα είναι έτσι δομημένα για μία σχολική μονάδα με ιδανικά σενάρια συνθηκών ( εξοπλισμός, χώρος, μέτρα ασφαλείας), τις καθιστά εφαρμόσιμες. Κατά συνέπεια, τα οφέλη εκτός από ψυχικά ( λόγου χάρη, ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος, συνεργασίας, αυτοεκτίμησης) είναι και σωματικά, αφού προπάντων, τα παιδιά βοηθούνται τόσο πολύ και καταφέρνουν να ελέγχουν καλύτερα την κίνηση στον χώρο μέσω των ωφελειών σε παράγοντες φυσικής κατάστασης που προσφέρει η άσκηση. Το ασκησιολόγιο των μεθοδολογιών αυτών, είναι τέτοιο που να μπορεί να βελτιώσει τις

ικανότητες των παιδιών σε όλα τα επίπεδα (ψυχικό, σωματικό, γνωστικό κ.α). Μέσα από την αξιολόγηση των πλάνων, προκύπτει εύλογα το συμπέρασμα, πως πρόκειται για πρωτότυπες προσαρμοσμένες δραστηριότητες που δίνουν κίνητρα και παρακίνηση σε παιδιά με και χωρίς τύφλωση για άσκηση, ενώ ταυτόχρονα αποτελούν πρόκληση.

*Προκλήσεις που δημιουργούνται και προτάσεις που διευκολύνουν την προπόνηση ατόμων με τύφλωση και προάγουν συνθήκες άσκησης χωρίς αποκλεισμούς.*

Μια σημαντική πρόκληση είναι «η μεγάλη ποικιλία απόδοσης αθλητών με τύφλωση, τόσο σωματική όσο και ψυχολογική, όσον αφορά την προθυμία τους να συνεργαστούν και να συνεχίσουν να συμμετέχουν σε αθλήματα χωρίς να εγκαταλείπουν που μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη δημιουργία μικρών ομοιογενών ομάδων και αντίστοιχων προσαρμογών κατά τη διάρκεια της άσκησης (Lieberman et al., 2019). Μια άλλη πρόκληση που αναφέρεται από τους συμμετέχοντες είναι επίσης να αποφευχθεί η αποθάρρυνση του καθηγητή φυσικής αγωγής όταν εργάζεσαι με αθλητές με προβλήματα όρασης λόγω πιθανών περιβαλλοντικών παραγόντων και περιορισμών στην απόδοση.

*Σχόλια για δυνατότητα εφαρμογής του κάθε πλάνου ξεχωριστά.*

Όσον αφορά το beep basketball, σαν δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί αρκετά εύκολα σε μία σχολική μονάδα ή γήπεδο μπάσκετ, καθώς βασίζεται στο κανονικό άθλημα με μόνη διαφορά, την προσθήκη ηχητικού ερεθίσματος. Το circuit training ή αλλιώς κυκλική προπόνηση, μπορεί εξίσου να οργανωθεί σε ένα σχολικό περιβάλλον, αφού πρόκειται για ασκήσεις χωρισμένες σε μικρούς σταθμούς. Ο εξοπλισμός για τις ασκήσεις αυτές, δεν χρειάζεται να είναι ιδιαίτερα εξειδικευμένος. Περισσότερες επαναλήψεις –σετ σε κάθε σταθμό, αρκούν για να μεγαλώσει το επίπεδο δυσκολίας, προάγοντας την αερόβια ικανότητα στην οποία ο μαθητής με τύφλωση κυρίως υπολείπεται σε σύγκριση με τους συμμαθητές χωρίς αναπηρία (Lieberman & McHugh, 2001).

Από την άλλη πλευρά, το judo και η κολύμβηση, ενώ είναι εφαρμόσιμες δραστηριότητες στο αντίστοιχο στάδιο για το κάθε άθλημα, σε ένα σχολείο που δεν διαθέτει τις κατάλληλες προϋποθέσεις (στρώματα για πολεμικές τέχνες, κολυμβητήριο), δεν μπορούν να εφαρμοστούν. Πιο συγκεκριμένα, για το judo που αποτελεί πολεμική τέχνη, κρίνεται αναγκαία και η συνεχόμενη συμμετοχή κάποιου ειδικού, ειδικά εάν τα παιδιά δεν έχουν προηγούμενες γνώσεις σχετικά με το άθλημα. Η κολύμβηση αποτελεί μία από τις πιο ασφαλείς πρακτικές εάν υπάρχουν οι κατάλληλες εγκαταστάσεις και μπορεί να εφαρμοστεί, καθώς μέσα στο νερό αποφεύγονται τυχόν τραυματισμοί συγκριτικά με άλλα αθλήματα, ενώ το ίδιο το άθλημα

βελτιώνει τη στάση του σώματος των ασκούμενων με τύφλωση (Maniu et al., 2021). Τέλος, το dodge ball και οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, μπορούν να εφαρμοστούν πολύ εύκολα σε μία σχολική μονάδα, διότι δεν απαιτείται ούτε συγκεκριμένα διαμορφωμένος χώρος, ούτε εξειδικευμένος εξοπλισμός. Ιδιαίτερα ο χορός και η χρήση μουσικής αποτελεί ίσως την καλύτερη κινητική δραστηριότητα για τους μαθητές με τύφλωση καθώς είναι η πιο κατάλληλη και ευχάριστη επιδεξιότητα που δίνει στο μαθητή με προβλήματα όρασης την ικανοποίηση της κίνησης και της ψυχαγωγίας (Κοκαρίδας, 2021).

### *Συμπέρασμα*

Συνολικά, οι δραστηριότητες που προσφέρονται από το ευρωπαϊκό πρόγραμμα είναι εύκολες και δεν συναντώνται συχνά σε ένα σχολικό περιβάλλον. Μέσα από την αξιολόγηση των πλάνων, προκύπτει εύλογα το συμπέρασμα, πως πρόκειται για πρωτότυπες προσαρμοσμένες δραστηριότητες που δίνουν κίνητρα και παρακίνηση για άσκηση σε όλα τα παιδιά, ενώ ταυτόχρονα αποτελούν πρόκληση για εκείνα και συμβάλλουν στην κοινωνική καλλιέργεια των μαθητών με και χωρίς τύφλωση.



## Βιβλιογραφία

### Ελληνική Βιβλιογραφία

- Αλεξάνδρου, Σ. (2012). *Διαφορετική άποψη–ζώντας με δυσκολίες στην Αισθητηριακή Επεξεργασία. Ζώντας με διαφορετική αντίληψη του κόσμου μας*. Αθήνα, Ελλάδα: Εκδόσεις Προσέγγιση.
- Κοκαρίδας, Δ. (2021). *Ειδική φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Κωνσταντίνος, Π., & Ρωμανού, Φ. (1994). *Η αθλητική αγωγή στο σχολείο*. Θεσσαλονίκη Ελλάδα: Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών.
- Παντελιάδου, Σ. (2004). *Έκθεση για τη δράση «Χαρτογράφηση Ειδικής Αγωγής»*. 111. Βόλος, Ελλάδα: Πρόγραμμα «Χαρτογράφηση Αναλυτικά Προγράμματα Ειδικής Αγωγής».
- Παπαδάκη, Γ. (1987). *Η φιλοσοφία και οι στόχοι της ένταξης*, Αθήνα.
- Σούλης, Σ.Γ. (2002). *Παιδαγωγικής της ένταξης: Από το «σχολείο του διαχωρισμού» σε ένα «σχολείο για όλους», 1*. Αθήνα, Ελλάδα: Τυπωθήτω–Δάρδανος.

### Διεθνής Βιβλιογραφία

- Alison, D., Crocker, R., & Orr, R. (1996). *Social Behaviors of Children with Visual Impairments Enrolled in Preschool Programs*. Sage Journals, 62(5), 451–462.
- Anderson, P., & Pullich, M. (2001). *Managing workplace stress in a dynamic environment*. Health Care Manager, 19(3), 1-10.
- Auxter, D., Pyfer, J., και Huettig, C. (2001). *Principles and methods of adapted physical education and recreation* (9th ed.). Boston, MA: McGraw Hill.
- Ayvazoglu, N., Oh, H., & Kozub, F. (2006). Explaining physical activity in children with visual impairments: A family systems approach. *Exceptional Children*, 72(2), 235–248.
- Buell, C. E. (1983). *How to include blind children in vigorous public school physical education*. In: Eason R.L., Smith T.L., Caron F. (Ed.) *Adapted Physical Activity*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 89-92.
- Carey, W. B., Crocker, A. C., Elias, E. R., Feldman, H. M., & Coleman, W. L. (2009). *Developmental-Behavioral Pediatrics E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Christodoulou, P., Mousouli, M., Fotiadou, E., Soulis, S.G., Chistopoulou, F., Christopoulos, K. (2017). *Effects of an exercise program on children and adolescents with visual impairment*. Open Science Journal of Education, 5(6), 32-39.

- Columna, L., Dillon, S. R., Dolphin, M., Streete, D. A., Hodge, S. R., Myers, B., & Heffernan, K. S. (2019). *Physical activity participation among families of children with visual impairments and blindness*. *Disability and rehabilitation*, 41(3), 357-365.
- Fotiadou, E., Giagazoglou, P., Kokaridas, D., Angelopoulou, N., Tsimaras, V., & Tsorbatzoudis, C. (2002). Effect of rhythmic gymnastics on the dynamic balance of children with deafness. *European journal of special needs education*, 17(3), 301-309.
- Elmore P. B., Lewis E. L., Bay M. L. G. (1993). *Statistics Achievement: a function of attitudes and related experience, in Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association*. ERIC Document Reproduction Service No. 360 (Washington, DC: ), 324.
- Johnson–Kramer, C., Sherwood, D., French, R., Ganahal, M.Y. (1992). *Performance and learning of a dynamic balance task by visually impaired children*, *Clinical Kinesiology*, Winter, 3-6.
- Kozub, F. M., & Oh, H. (2004). An exploratory study of physical activity levels in children and adolescents with visual impairments. *Clinical kinesiology*, 58(3), 1-7.
- Kraut JA. *Vision rehabilitation*. In: Tasman W, Jaeger EA, eds. *Duane's Ophthalmology*. (2013). ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2013:chap 46.
- Lewis, A., & Norwich, B. (2004). *Special teaching for special children? Pedagogies for inclusion: a pedagogy for inclusion?*. McGraw-Hill Education (UK).
- Lieberman, L. J., Lepore, M., Lepore-Stevens, M., & Ball, L. (2019). *Physical education for children with visual impairment or blindness*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(1), 30-38.
- Lieberman, L.J., Houston-Wilson, C., & Kozub, F.M. (2002). *Perceived barriers to including students with visual impairments in general physical education*. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19(3), 364–377.
- Lieberman, L. J., & McHugh, E. (2001). *Health-related fitness of children who are visually impaired*. *Journal of visual impairment & blindness*, 95(5), 272-287.
- Maniu, E. A., Maniu, D. A., Grosu, V. T., & Grosu, F. E. (2021). Does swimming exercises improve posture for blind and visually impaired children?. *Human and Veterinary Medicine*, 13(1), 11-14.
- Mason, H., & McCall, S. (Eds.). (2013). *Visual impairment: Access to education for children and young people*. Routledge.

- McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens, (Eds.), *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement.* (pp. 551-568) Champaign, IL: Human Kinetics.
- McMahon, J. M. (2013). *Physical performance of participants of sports education camps for children with visual impairments: Impact of participating in a short term intervention model of sports education camp for children with visual impairments.* Western Michigan University.
- Mohanty, S., Murty, P.V.R., Pradhan, B., Hankey, A. (2015). *Yoga practice increases minimum muscular fitness in children with visual impairment.* Journal of caring Science, 4(4), 253.
- Mohanty, S., Murty, PVR., Pradhan, B. (2016). *Upper extremity strength and motor speed in children with visual impairment following a 16week yoga training program.* Isokinetics and Exercise Science, 24(2), 107-114.
- Nakata, H., & Yabe, K. (2001). *Automatic postural response systems in individuals with congenital total blindness.* Gait & posture, 14(1), 36-43.
- Olitsky SE, Hug D, Smith LP. (2007). *Disorders of Vision.* In: Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB, Stanton BF, eds. Nelson Textbook of Pediatrics. 18th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier :chap 620.
- Pereira, L.M. (1990). *Spatial concepts and balance performance: Motor learning in blind and visually impaired children.* Journal of visual Impairment & Blindness, 84(3), 109-117.
- Ponchillia, P. E., Armbruster, J., Wiebold, J. (2005). *The national sports education camps project: Introducing sports skills to students with visual impairments through short-term specialized instruction.* Journal of Visual Impairment & Blindness, 99 (11), 685-695.
- Robinson, B.L., Lieberman, L. J. (2007). *Influence of a Parent Resource Manual on Physical Activity Levels of Children With Visual Impairments.* J. Review, 39(3), 129-139.
- Rosenberg, M. S., Westling, D. L., & McLeskey, J. (2011). *Special education for today's teachers: An introduction (2<sup>nd</sup> ed.).* Pearson/Merill/Prentice Hall.
- Sarma, A. S. (2017). *A Critical Review on Benefits of Different Physical Education Programs in School.* International Journal of physical Education, Sports and Health, 4, 86-88.
- Schlegel, H. (1995). *Integration als Prozess gemeinsamen Lernens. Aspekte einer integrativen Bildung von blinden und hochgradigsehbehinderten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in Niedersachsen, Landesbildungszentrum für Blinde in Hannover (Hrsg), Verlag Verein zur Forderung der Blindenbildung. E. V., Hannover.*

- Seelye, W. (1983). *Physical fitness of blind and visually impaired Detroit public school children*. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 77, 117-118.
- Sherrington, C., Tiedemann, A., Fairhall, N., Close, J. C., & Lord, S. R. (2011). *Exercise to prevent falls in older adults: an updated meta-analysis and best practice recommendations*. *New South Wales public health bulletin*, 22(4), 78-83.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6th ed). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Stuart, M., Lieberman, L., & Hand, K. (2006). Beliefs about physical activity among children who are visually impaired and their parents. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 100(4), 223–234.
- Shindo, M., Kumagai, S., Tanaka, H. (1987). *Physical work capacity and effect of endurance training in visually handicapped boys and young male adults*. *European Journal of Applied Physiology*, 56(5), 501-507.
- Short, F.S., Winnick, J.P. (1986). *The influence of visual impairment on physical fitness test performance*. *Journal of visual Impairment and Blindness*, 80 (5), 729-731.
- Stone, J. (1995). *Mobility for Special Needs*. Cassell, London.
- Torreno s, (2012). *Socialization of Blind and Visually Impaired Students*. Bright Hub Education.
- Ward, S., Farnsworth, C., Babkes-Stellino, M., & Perrett, J. (2011). Parental influence and the attraction to physical activity for youths who are visually impaired at a residential–day school. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 105(8), 493-498.
- Winnick, J., & Porretta, D.L. (2016). *Adapted physical education and sport*. Human Kinetics: Champaign, IL.
- World Health Organization. (2006). *The world health report 2006: working together for health*. World Health Organization.

### **Web Link**

<https://www.4mbarriers.eu>

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
**Έντυπο συναίνεσης δοκιμαζόμενου σε ερευνητική εργασία**

**Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας:** Αντιλήψεις καθηγητών ειδικής φυσικής αγωγής σχετικά με καινοτόμες δραστηριότητες ένταξης και άσκησης μαθητών με τύφλωση

**Επιστημονικός Υπεύθυνος-η:** Κοκαρίδας Δημήτριος, Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ

**ΠΘ Ερευνητές:** Σουλαχάκη Αναστασία-Μαρίνα

τηλ: 6971613495, email: [soulachaki@gmail.com](mailto:soulachaki@gmail.com)

### **1. Σκοπός της ερευνητικής εργασίας**

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι η καταγραφή των αντιλήψεων από προπονητές και καθηγητές ειδικής φυσικής αγωγής με προηγούμενη εμπειρία στην άσκηση ατόμων με αναπηρία, σχετικά με τις κυριότερες πηγές άντλησης γνώσεων, τις αντιλαμβανόμενες προκλήσεις και την παροχή αθλητικών υπηρεσιών και ευκαιριών ένταξης κατά την προπόνηση αθλητών με τύφλωση και προβλήματα όρασης.

### **2. Διαδικασία**

Η συμμετοχή σας θα εξασφαλιστεί απατώντας ένα ερωτηματολόγιο πέντε ερωτήσεων ανοιχτού τύπου που θα χρειαστεί να αφιερώσετε περίπου τριάντα λεπτά για να τις απαντήσετε.

### **3. Δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων**

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν τα ονόματα των συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό, ώστε το όνομα σας δε θα φαίνεται πουθενά.

### **4. Πληροφορίες**

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

### **5. Ελευθερία συναίνεσης**

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος-η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

### **6. Δήλωση συναίνεσης**

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία:     /     /    . Ονοματεπώνυμο και υπογραφή συμμετέχοντος Υπογραφή ερευνητή

## Ερωτηματολόγιο προπονητή-συμμετέχοντα για αξιολόγηση μεθοδολογιών

### Αξιολόγηση μεθοδολογιών/καλών πρακτικών του προγράμματος

Μεθοδολογία/καλή πρακτική που αξιολογήθηκε: \_\_\_\_\_

Αγαπητέ συμμετέχοντα, θα εκτιμούσαμε πολύ την ανατροφοδότηση που μπορείτε να δώσετε ως προς την μεθοδολογία/καλή πρακτική που αξιολογήσατε. Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την καθοδήγησή σας και κατά την συμπλήρωσή τους, όποιο επιπλέον σχόλιο προσθέσετε, είναι καλοδεχούμενο:


- ✓ Τι κάνει αυτή τη μεθοδολογία/καλή πρακτική ενδιαφέρουσα κατά την γνώμη σου;  
.....
- ✓ Είναι αυτή η μεθοδολογία/καλή πρακτική, εφαρμόσιμη σε περιβάλλοντα άσκησης στο σχολείο, στα σπορ και αλλού;  
.....
- ✓ Εάν αυτή η μεθοδολογία/καλή πρακτική είναι εφαρμόσιμη σε περιβάλλοντα άσκησης στο σχολείο, στα σπορ και αλλού, παρακαλώ εξήγησε γιατί.  
.....
- ✓ Εάν θα άλλαζες κάτι στον σχεδιασμό ή στην εφαρμογή αυτής της μεθοδολογίας/καλής πρακτικής, τι θα ήταν?  
.....
- ✓ Θα πρότεινες αυτήν την μεθοδολογία/καλή πρακτική σε άλλους καθηγητές ΦΑ που εργάζονται στον τομέα των σπορ για άτομα με τύφλωση;  
.....
- ✓ Έχεις άλλα σχόλια ή προτάσεις που θα μπορούσες να κάνεις γι' αυτήν την μεθοδολογία/καλή πρακτική που αξιολογείς;  
.....

Όν/νυμο: \_\_\_\_\_

Φύλο: \_\_\_\_\_

Ηλικία: \_\_\_\_\_

### Παράρτημα 3. ΠΙΝΑΚΑΣ–BEEP BASKETBALL

General Information	
<b>Title of the methodology/good practice</b>	“Beep Basketball” as an extracurricular activity in schools for v.i. or as an inclusive extracurricular co-operation event of general schools and schools for v.i.
<b>Screenshot or photograph (if available)</b>	 <div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; margin-top: 10px;"> <p>People with a visual disability can play basketball!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Attach sensor to the ball and the hoop (or backboard)</li> <li>b. Players with v.i. wearing bluetooth earbuds can receive beeps</li> <li>c. The more frequent the beeps get, the closer the ball sets to the hoop or board</li> <li>d. In case no beepers are available in the school or gym area, use your imagination to provide adapted sound sources with modified equipment!</li> </ol> </div>
<b>Name of the institution / organization, which promotes the methodology/good practice</b>	Department of Physical Education and Sport Science ( DPESS) Department of Special Education (SED) UNIVERSITY OF THESSALY
<b>Link to a description of the methodology/good practice</b> <b>If link is not available/functioning, provide written description</b>	<p>“Beep Basketball” aims to help students with a visual disability to play basketball and learn specific skills such as shooting, rebounding, running, passing and dripping. The game can also be used to organize inclusive events between schools of students with and without v.i., practicing together in ‘beep basketball’. Variations of the game can be many, students without v.i. can serve as assistant peers or even play together wearing blackout masks, along with students with v.i.</p> <p>Rules are the same as in regular basketball, are kept simple and adaptations are required mainly concerning sound equipment (e.g. a small bell or even rice put within the ball) used to allow participation of students with v.i. Other equipment that can be used is also very simple, e.g. cones placed in front or the side of the basket in the foul line area. Students can be placed in twos, with the one student without v.i. collaborating in passing activities or guiding the student with v.i. to move toward the basket. One or more</p>

	<p>dripples can be added when the student with v.i. starts to familiarize with the ball. Other lighter balls can be used as well.</p> <p>Students can also line up in teams facing the basket with up to four members each team. Distance from the basket depends each time on the ability of students with and/or without v.i. The first student in line holds the ball and passes it under the legs, or overhead or to the -left or right side- of the body to the student behind, the last student then moves to the cone and shoots at the basket. Rebound can be taken by the same player, a peer without v.i. or the teacher who passes the ball to the next student in line while the other student who executed the drill returns in place.</p> <p>As the name of the game implies, beepers that are attached to the ball and the hoop (or the backboard) can help the player understand the distance between the ball and the basket since the closer the ball gets to the hoop the more frequent are the beeps that the player wearing bluetooth earbuds receives.</p> <p>Since such equipment like beeper sensors may not be available in schools, all it needs to play the game is little imagination to provide adapted sound sources e.g. place a small bell or even rice inside the ball, and tell the student with v.i. to move toward the “sound source” of the basketball hoop, while the teacher taps the rim of the basket with the white cane or even a broomstick to provide auditory guidance. Partner without v.i. positioned next to the student with v.i. can also provide kinesthetic guidance or a sound source in close distance e.g. with a whistle, to direct student toward the basket.</p>
<b>Target Groups</b>	<input type="checkbox"/> both students with and without v.i.
<b>Language of the methodology/good practice description online</b>	<input type="checkbox"/> Greek



<b>Sport or physical activity that is used in the methodology/good practice</b>	<input type="checkbox"/> Basketball
---	-------------------------------------

<b>Use in Educational contexts</b>	
<b>Educational potential</b>	<p>The potential of the game is great, rules are the same as basketball and are kept task-simple to promote success, equipment used is also very simple and easy to find and the only adaptations needed are related to equipment adaptation to provide ‘sound sources. In case no beeper sensors are available all it needs is a little imagination to provide sound with easy to use adaptations for the ball and basketball hoop or backboard.</p> <p>Educationally, the game helps students to learn specific basketball skills and promotes inclusion in case it is organized as an inclusive event. General adaptations are mentioned in the previous section and more games and learning skills can be added by the teacher as the students progress.</p>
<b>Benefits of the didactical activity for students with v.i.</b>	<p>Start participating in a sport that it’s not ‘traditionally’ selected by people with v.i., neither it’s easy to play.</p> <p>Learn specific basketball skills.</p> <p>Improve performance in psychomotor domains such as balance and directionality in space using sound prompts.</p> <p>Build self-confidence.</p> <p>Promote socialization and co-operation with students without v.i.</p>
<b>Benefits of the didactical activity for students with no v.i. (if the sport is not mixed, this field is not applicable)</b>	<p>Learn basketball skills.</p> <p>Learn how to promote inclusion.</p> <p>Promote socialization and co-operation with students with v.i.</p> <p>Cultivate social responsibility and build character through their role as assistant peers.</p> <p>Appreciate the difficulty their peers with v.i. face to perform in sports without vision and value the effort they make to succeed.</p>

<b>The sports rules</b>	Sport rules are the same as in basketball, the game is kept ‘rule simple’ with all equipment adaptations already mentioned.
-------------------------	---

<b>Possibilities for practicing or getting more information about the sport, described in the methodology/good practice</b>	
<b>In Greece</b>	<p>This game is not yet practiced on a large scale, except used locally as an inclusive event for school students with and without v.i. Nevertheless, potential service providers can be everyone in each country, ranging from sport unions for athletes with v.i. such as “Pirsos Blind Sports Union” in Greece, up to each school for students with v.i. or without v.i. which can add this game as an extracurricular activity or co-operate with each other to provide an inclusive event of students with and without v.i. practicing together in ‘beep basketball’. University departments related to adapted Physical Education and Special Education can also serve as facilitators promoting relative research and connection among local sport and educational stakeholders.</p>