

Εκπαιδευτικές τεχνικές για τις σωματικές αναπηρίες



ΓΕΩΡΓΙΑ ΝΤΑΒΑΡΟΥΚΑ
[GEO NTAV@LIVE.COM](mailto:GEO_NTAV@LIVE.COM)

Λάρισα 17-5-2016

Λειτουργικότητα χεριών



- Στάδιο 1. Απουσία ενεργητικής κίνησης του καρπού και των δακτύλων.
- Στάδιο 2. Μικρού εύρους κίνησης του καρπού και των δακτύλων.
- Στάδιο 3. Μαζική λαβή αλλά χωρίς απελευθέρωση των δακτύλων.
- Στάδιο 4. Παλαμιαία σύλληψη, αδέξια εκτελεσμένη και με περιορισμένη λειτουργική χρήση.
- Στάδιο 5. Τριποδική ή τετραποδική λειτουργική σύλληψη της άκρας χείρας. Η ικανότητα γραφής βελτιώνεται, εκούσια έκταση των δακτύλων και του καρπού σε πλήρη τροχιά. Μεμονωμένες κινήσεις των δακτύλων παρούσες, λιγότερο ακριβείς από ότι στην υγιή πλευρά.

Εξατομικευμένο πρόγραμμα



α) Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

- Διατήρηση και βελτίωση των αντιληπτικών ικανοτήτων: οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, αντίληψη μέσω της αφής, ικανότητες συντονισμού.
- Διατήρηση και βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων: απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες, περίπλοκες προσαρμοστικές δεξιότητες.
- Διατήρηση και βελτίωση της μη λεκτικής επικοινωνίας: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.
- Διατήρηση και βελτίωση των φυσικών σωματικών ικανοτήτων: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία, δύναμη, αντοχή.



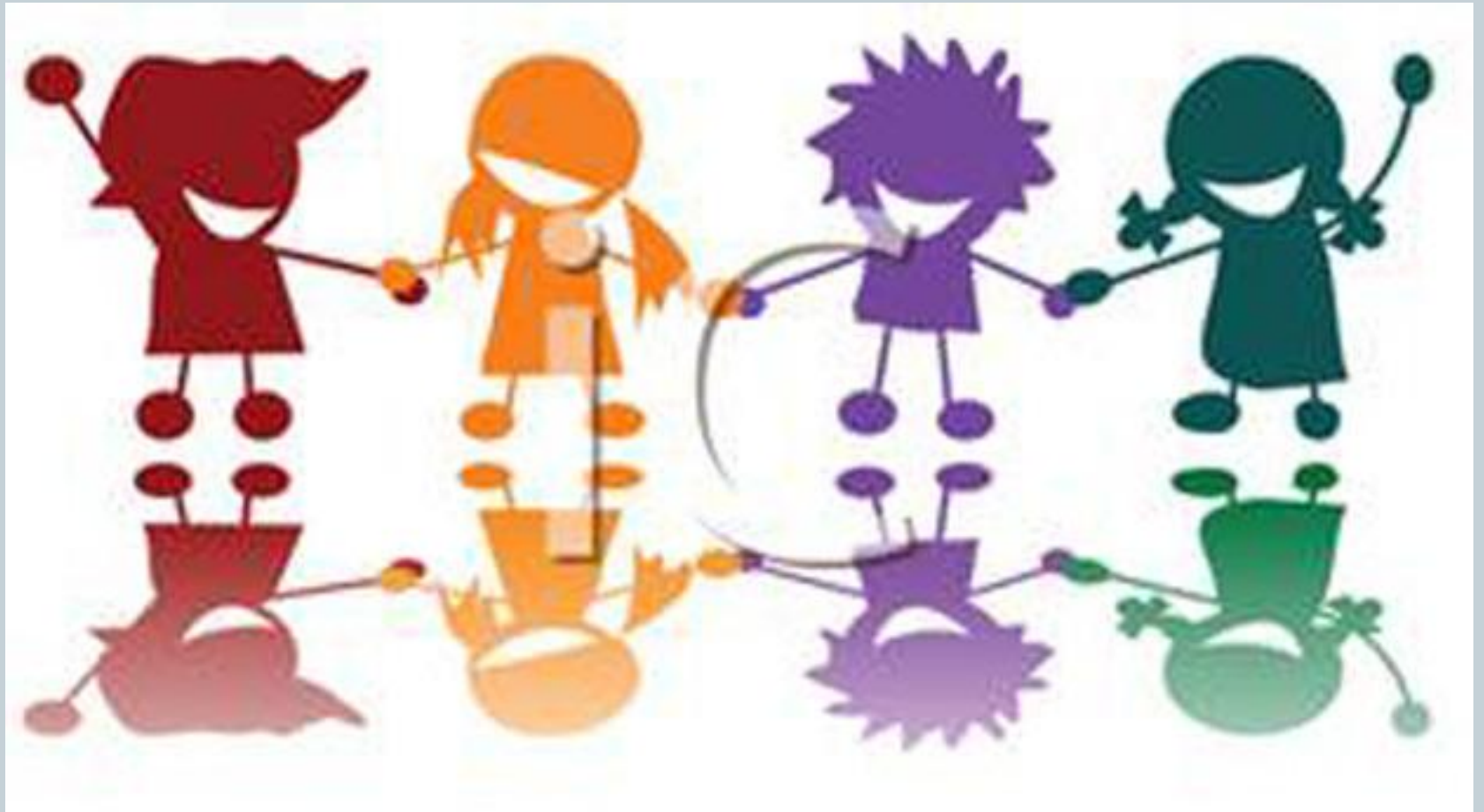
- Διατήρηση και βελτίωση στοιχειωδών κινητικών προτύπων: μετακίνηση στον χώρο, ισορροπία, χειρισμός αντικειμένων, σύλληψη μπάλας, βάδισμα, τρέξιμο, ρίψεις, άλματα, λακτίσματα, που θα αποτελέσουν τα βασικά στοιχεία για την αύξηση κινητικών δεξιοτήτων. Η προαγωγή της υγείας και ευεξίας: καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Η εξασφάλιση της υγείας μέσω της εξάσκησης των υποστηρικτικών μυϊκών μαζών (κορμός, ραχιαίοι, κοιλιακοί), που βοηθούν στην όρθια στάση και λειτουργία των οργάνων και συστημάτων, που βρίσκονται στις σωματικές κοιλότητες (θώρακας, πύελος).

Λεπτή κινητικότητα



- Οι δραστηριότητες λεπτής κίνησης διεγείρουν την **απτική αίσθηση** ενός παιδιού. Το παιχνίδι με **πλαστελίνη**, πηλό, αφρό ή στόκο επιτρέπει σε ένα παιδί να πιέσει με τα χέρια του και να διεγείρει τους λεπτούς μύες των δακτύλων του. Το ίδιο αποτέλεσμα έχει και το παιχνίδι με **μπουκάλια με σπρέι**, όντας παράλληλα πολύ διασκεδαστικό. Μπορείτε να ζητήσετε από το παιδί να ποτίσει τα λουλούδια της βεράντας ή της αυλής με το σπρέι ή ακόμα και να πάρει ένα **πανί** και να σας βοηθήσει στο καθάρισμα. Μπορείτε επίσης να παίξετε «μάντεψε τι είναι στη σακούλα»: απλά τοποθετείστε μερικά μικρά αντικείμενα μέσα σε μία αδιαφανή σακούλα και ζητείστε από το παιδί σας να τα αναγνωρίσει μέσω της αφής. Αν το παιδί είναι πολύ κιναισθητικό για να καθίσει ήσυχο στο δωμάτιό του και να ζωγραφίσει, πάρτε του πολύχρωμες **κιωλίες** και αφήστε το να εκφραστεί στο πεζοδρόμιο.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ: «Μάντεψε τι είναι στη σακούλα»



Προσαρμογές για τους μαθητές με αναπηρία



- α) Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένο εύρος κίνησης.
- 1. Μειώστε τον χρόνο δραστηριότητας και αυξήστε τον χρόνο διαλείμματος / ανάπαυσης.
 - 2. Χωρίστε τη γραφική εργασία των μαθητών σε μικρότερα τμήματα, ώστε να μην αποθαρρύνονται.
- β) Προσαρμογές για μαθητές με κακό συντονισμό κίνησης.
- 1. Ενθαρρύνετε τις δραστηριότητες χρήσης των άνω άκρων, τοποθετώντας εικόνες στο γραφείο και ζητώντας από τον μαθητή να τις αγγίζει.
 - 2. Μειώστε την απόσταση θρανίου και καθίσματος. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνετε καλύτερο έλεγχο της κίνησης.

Προσαρμογές για τους μαθητές με αναπηρία



- γ) Προσαρμογές για μαθητές με λανθασμένες λαβές σύλληψης.
- 1. Αναγνωρίστε την επικρατέστερη πλευρά του σώματος του μαθητή την οποία προτιμά για δραστηριότητες που απαιτούν υψηλό επίπεδο δεξιοτήτων. Για να διαπιστώσετε την επικρατέστερη πλευρά τοποθετήστε μπροστά του, ακριβώς στη μέση του σώματος ένα αντικείμενο και ενθαρρύνετε το μαθητή να το πιάσει. Το χέρι που θα χρησιμοποιήσει θα σας δείξει ποια είναι η επικρατέστερη πλευρά του σώματός του.
- 2. Ενθαρρύνετε την επικρατέστερη πλευρά του σώματός του με λειτουργικές λαβές σύλληψης (τριποδική ή τετραποδική).

Αδρή κινητικότητα



Παίξτε το παιχνίδι "μιμήσου το ζώο": εσείς ονομάζετε ένα ζώο και το παιδί πρέπει να μιμηθεί την κίνηση του συγκεκριμένου ζώου. Θα πρέπει δηλαδή να πηδάει σα βάτραχος, να σέρνεται σαν φίδι κτλ. Διατηρείστε το ενδιαφέρον του παιδιού για το παιχνίδι, αλλάζοντας κάθε 10 δλ. περίπου το ζώο. Ζητείστε από το παιδί να κάνει τον κάβουρα (να περπατάει με τα τέσσερα με την πλάτη προς τα κάτω) και δείτε εάν μπορεί να μεταφέρει κάτι με την κοιλιά του δίχως να το ρίξει.

Αδρή κινητικότητα



- **Παιχνίδι με μπάλα:** πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας-μεσαίο και μεγάλο μέγεθος, μικρότερο μέγεθος για ηλικιακά μεγαλύτερα παιδιά.
- **Αναπήδηση μπάλας στο πάτωμα:** μεσαίο και μεγάλο μέγεθος.
- **Δέστε ένα καλάθι σα στόχο:** πετάξτε ελαφριά αντικείμενα μέσα στο καλάθι. Χρησιμοποιείτε μεγάλο δοχείο στην αρχή και μικρότερο αναλογικά με την δεξιότητα του παιδιού.
- **Βόλει με μπαλόνι:** για επιπρόσθετη δυσκολία, τοποθετήστε ένα βώλο ή ένα κέρμα στο εσωτερικό. Έτσι, θα είναι και απρόβλεπτο για το παιδί σας.
- **Χτυπήστε ένα μπαλόνι με ρακέτα.**
- **«Μπόουλινγκ» και με τα δύο χέρια.** Χρησιμοποιείτε μια ελαφριά μπάλα για να ρίξετε απλά πλαστικά μπουκάλια του ενός λίτρου.
- **Παιχνίδι με φακό:** σε ένα σκοτεινό δωμάτιο, ανάψτε φακούς και ακολουθήστε το φως καθώς κινείται μέσα στο χώρο.

Δυσλειτουργία αισθητηριακής ολοκλήρωσης



- Τα παιδιά με δυσλειτουργία αισθητηριακής ολοκλήρωσης αντιμετωπίζουν δυσκολίες με δεξιότητες, όπως το δέσιμο των κορδονιών ή το ποδήλατο, τα οποία μπορεί να είναι δύσκολα δεδομένου ότι αφορούν ακολουθίες κινήσεων. Τα παιχνίδια υποβοήθησης αυτών των τομέων περιλαμβάνουν **κατασκευή παιχνιδιών και κτίσιμο με τουβλάκια**. Ο συντονισμός χεριού και ματιού μπορεί να βελτιωθεί με δραστηριότητες όπως το **χτύπημα μιας μπάλας με ένα ρόπαλο, το σκάσιμο φυσαλίδων** και η ρίψη και το μάζεμα μπάλας και **μπαλονιών**. Επιπλέον, μπορούν να επωφεληθούν από την ενασχόληση με κάποιο **μουσικό όργανο**.

Τέχνη και σωματική αναπηρία



- Σύμφωνα με μελέτες πάνω στη σχέση εικαστικών τεχνών και παιδιών με αναπηρίες, η τέχνη αποτελεί ένα αρκετά σημαντικό εργαλείο στην δημιουργική τους ικανότητα αλλά και στην επικοινωνιακή τους λειτουργία.
- Η εικαστική τέχνη αποτελεί ένα τέτοιο βοήθημα, καθώς με την τέχνη, η δημιουργική δραστηριότητα του παιδιού έρχεται πολύ φυσιολογικά, χωρίς να απαιτείται κάποια εκπαίδευση ή διδασκαλία.
- Παιδιά τα οποία είχαν χαρακτηριστεί ως ανίκανα να κάνουν κάτι παραγωγικό, δημιουργικό ή έστω μη καταστροφικό με καλλιτεχνικά υλικά, κατέληξαν να δημιουργήσουν έργα με δικό τους στιλ και τρόπο εργασίας, με αποτέλεσμα να αναπτυχθούν, το καθένα με το δικό του τρόπο.



- Εκφράζοντας με τον τρόπο τους την ατομικότητα τους, τα παιδιά χρησιμοποιούν την τέχνη για να διευκρινίσουν διάφορες ρεαλιστικές και φανταστικές σκέψεις τους, αλλά και να οργανώσουν και να «χαρτογραφήσουν» τον κόσμο τους.
- Όπως όλα τα παιδιά, έτσι και τα παιδιά με αναπηρίες δείχνουν μέσα από την τέχνη τους την ουσιαστική μοναδικότητα του εαυτού τους, παρά το βαθμό αποξένωσης από τον εαυτό τους αλλά και τον κόσμο. Τα έργα αυτά είναι ατομικά και ποικίλα, συχνά δείχνουν φυσιολογικά, ίσως γιατί αντανακλούν τις ικανότητες τους και όχι τις ανεπάρκειες τους.



- Με την τέχνη το παιδί μπορεί να αναπτύξει αυτονομία και ανεξαρτησία, να αναλάβει την ευθύνη και για τη διαδικασία και για το τελικό προϊόν. Μαθαίνει να επιλέγει, να φτιάχνει, να δρα, να αναθεωρεί τις αποφάσεις του, να εκτιμά, να αξιολογεί και να διδάσκεται από τις προηγούμενες εμπειρίες του. Μπορεί να χειριστεί τα υλικά, τα οποία δεν του φέρνουν αντιρρήσεις, κι έτσι να αισθανθεί ένα είδος εξουσίας και ελέγχου χωρίς κανένα κίνδυνο. Μπορεί να κυριαρχήσει στα εργαλεία και στις διαδικασίες και να αισθανθεί ικανό. Μπορεί επίσης να μάθει να αποδέχεται τον παλινδρομικό συμβολικό εαυτό του, και να εκτιμήσει το δημιουργικό/παραγωγικό εαυτό του καταλήγοντας σε ένα βαθύ αίσθημα αυτοεκτίμησης. Μπορεί να ανακαλύψει, να αναπτύξει και να προσδιορίσει τη μοναδικότητά του, διαμορφώνοντας μέσω της τέχνης την αίσθηση ότι είναι ξεχωριστό άτομο.
- Το καλλιτεχνικό σύμβολο για το παιδί είναι ένας τρόπος να επικοινωνεί με τον εαυτό του και με τους άλλους όσον αφορά τις θολές, μη λεκτικές εμπειρίες αισθημάτων, τις οποίες ουσιαστικά δεν μπορεί να περιγράψει με λόγια. Δεν έχει σημασία αν το παιδί ή ο ενήλικος ζωγραφίζει κύκλους και τρίγωνα ή δέντρα και ζώα. Και οι δυο μέθοδοι αναπαριστούν τον εσωτερικό και τον εξωτερικό κόσμο, τους οποίους δεν μπορεί να ξεχωρίσει ούτε η ψυχολογία, ούτε η τέχνη. Η επίγνωση αυτού που έχει εκφραστεί ίσως δεν χρειάζεται να αποδοθεί με λόγια και συχνά παραμένει στο επίπεδο της αντίληψης και του συναισθήματος.

Εικαστικές τέχνες



- Να «πειραματίζονται» με διάφορα υλικά και χρώματα, να μαθαίνουν ή
- Να ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν υλικά (π.χ. πινέλα διαφόρων μεγεθών, μαρκαδόρους, χρώματα μη τοξικά, δαχτυλομπογιές, κραγιόνια, κάρβουνα,
- Να επινοούν διάφορες τεχνικές και να τις εφαρμόζουν για να σχεδιάζουν και να ζωγραφίζουν χαρτιά λευκά και χρωματιστά, χαρτόνια από χαρτόκουτα, περιοδικά κ.ά.) για να ζωγραφίζουν ατομικά ή ομαδικά. Ενθαρρύνονται να πειραματίζονται (π.χ. μείξεις χρωμάτων κ.ά.) ή να επινοούν τεχνικές (π.χ. χρησιμοποιούν νεροχρώματα και καλαμάκια. Φυσούν, για παράδειγμα, με το καλαμάκι το χρώμα και δημιουργούν πρωτότυπους συνδυασμούς).

Εικαστικές τέχνες



- να κόβουν υλικά και να κάνουν καρτεπικολλήσεις (κολάζ)
Παροτρύνονται να κόβουν με το χέρι και με το ψαλίδι ευθείες και καμπύλες για κάποιο σκοπό. Να επιλέγουν και να κολλούν χαρτιά και χαρτόνια και να κάνουν καρτεπικολλήσεις (κολάζ) με διάφορα υλικά που τίθενται στη διάθεσή τους.
- να πλάθουν και να μορφοποιούν
Στα παιδιά δίνονται ευκαιρίες να πλάθουν με την προσθετική μέθοδο και με τη χρήση απλών εργαλείων ή με τα χέρια τους πηλό, ζυμάρι, πλαστελίνη κ.ά. (Εικαστικά, Γλώσσα, Μελέτη Περιβάλλοντος, Δραματική Τέχνη.)
- να υφαίνουν
Παροτρύνονται να υφαίνουν χωρίς τελάρο ή σε μικρό τελάρο 10Χ15 χρησιμοποιώντας μαλλί, χόρτο, λουρίδες χαρτιού, ύφασμα κ.ά.

Εικαστικές τέχνες



- να χρησιμοποιούν με πολλούς τρόπους διάφορα υλικά για να κάνουν μικροκατασκευές

Παροτρύνονται να χρησιμοποιούν διάφορα υλικά ή χρηστικά αντικείμενα με τρόπο που εξυπηρετεί τους σκοπούς και τις ανάγκες τους (π.χ. δημιουργούν σκηνικά , παιχνίδια κ.ά.). Ενθαρρύνονται να συλλέγουν και να ταξινομούν διάφορα « άχρηστα » υλικά (π . χ . κουτιά , μπουκάλια , χάρτινοι κύλινδροι κ . ά .) ή φυσικά υλικά (π . χ . κοχύλια , βότσαλα , φασόλια κ . ά .) για τις κατασκευές τους (π . χ . δυο πλαστικά πώματα μπορούν να γίνουν « φώτα » , « ρόδες » , « μάτια »)



- Οι ενδεικτικές δραστηριότητες ισχύουν για όσα παιδιά έχουν επαρκή κινητικότητα των άνω άκρων. Για τα υπόλοιπα παιδιά προσαρμόζονται οι δραστηριότητες, έτσι ώστε . Η σχεδίαση διαφόρων ειδών γραμμών και περιγραμμάτων και η σύνθεση διαφόρων σχημάτων και μορφών μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη χρήση έτοιμου υλικού, π.χ. σχεδίαση τετραγώνου με ξυλάκια ή με σπирτόξυλα. να εκπληρώνονται πλήρως οι στόχοι.

Θεατρικό παιχνίδι



- Βασικοί στόχοι του αναλυτικού προγράμματος μπορούν να κατακτηθούν πιο εύκολα μέσα από θεατρικές δραστηριότητες. Το θεατρικό παιχνίδι μπορεί να συμβάλλει ώστε τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες να εξοικειωθούν με δραστηριότητες και συμπεριφορές απαραίτητες για μία αυτόνομη ή ημι-αυτόνομη διαβίωση. Το θεατρικό παιχνίδι μπορεί να εφαρμοστεί σε ποικίλα εκπαιδευτικά προγράμματα, όπως χρήση οικιακών συσκευών, τεχνολογίας, μέσων μαζικής μεταφοράς, οικονομικών και κοινωνικών συναλλαγών, κ.ά. Αυτό που προτείνεται είναι οι εκπαιδευτικοί και όλοι όσοι εμπλέκονται στην εκπαίδευση παιδιών με ειδικές ανάγκες να εκπαιδευτούν σε δραστηριότητες θεατρικού παιχνιδιού, ώστε να μπορέσουν να προσφέρουν όλα τα πλεονεκτήματα και τις θετικές επιδράσεις της δραματικής τέχνης στους μαθητές τους.

Θεατρικά προγράμματα



- Ενθαρρύνονται να αυτοσχεδιάζουν, να εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα και να πειραματίζονται με την κίνηση, τη φωνή, τους ήχους, το φως και τη μουσική. Παροτρύνονται να μιμούνται και να δημιουργούν ρόλους με την κίνηση. Να ανακαλύπτουν τι μπορούν να κάνουν με ολόκληρο το σώμα τους, (σέρνονται σαν φίδια, πετούν σαν φύλλα στον αέρα κ.ά.) και με τα διάφορα μέλη τους (π.χ. κάνουν πως πετούν ένα χαρταετό ή ένα μπαλόνι, κλωτσούν μια πέτρα κ.ά.). Να εκφράζονται με τη φωνή και τους ήχους. Να δοκιμάζουν και να παράγουν πρωτότυπους ήχους, να παίζουν με τη φωνή τους ρόλους (π.χ. πειραματίζονται με τα υλικά και παράγουν τον ήχο της βροχής και της βροντής, φυσούν σαν τον αέρα). Παροτρύνονται να παίζουν δημιουργικά με ασφαλείς πηγές φωτός και να δημιουργούν ρόλους (π.χ. με ένα κομμάτι ύφασμα τυλίγουν το φακό και φτιάχνουν το φεγγάρι, παίζουν τις πυγολαμπίδες κ.ά.). Εμπνέονται από διάφορα είδη μουσικής και παίζουν ρόλους (π.χ. καλπάζουν σαν άλογα με ένα γρήγορο και χαρούμενο κομμάτι κ.ά.). Επενδύουν με μουσική που επιλέγουν μια παράσταση.

Η συνεργασία



- να συνεργάζονται και να δημιουργούν από κοινού
- Ενθαρρύνονται να μοιράζονται ευθύνες και να παίρνουν κοινές αποφάσεις . Να ελέγχουν τον παρορμητισμό τους και να “ επικοινωνούν ” μέσα από τους ρόλους . Παροτρύνονται να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες . Αποφασίζουν για παράδειγμα να “ ανεβάσουν ” μια παράσταση . Μοιράζονται ευθύνες και ρόλους κάποια παιδιά αναλαμβάνουν το ρόλο του σκηνοθέτη , του σκηνογράφου κ . ά .

Θεατρικά προγράμματα



- Εξοικείωση με τα επαγγέλματα των: μανάβη, βιβλιοπώλη, φαρμακοποιού και περιπτερά, καθώς και η εκτέλεση απλών οικονομικών συναλλαγών (αγορά – πώληση προϊόντων) μέσα από θεατρικές δραστηριότητες.
- κάθε παιδί μπορεί αρχικά να ξεκινάει με το βοηθό/υπηρέτη του, που θα είναι ο δάσκαλος, και να περνάει κυκλικά από όλα τα «καταστήματα». Τα παιδιά να έχουν άλλοτε το ρόλο του κυρίου του σπιτιού και άλλοτε του επαγγελματία.
- Εμπέδωση και επανάληψη της ενότητας «επαγγέλματα» μέσα από τη χρήση της ζωγραφικής, ως εναλλακτικό τρόπο έκφρασης



- Όσα παιδιά έχουν χαμηλή κινητικότητα άνω άκρων, δεν παίζουν τα ίδια κουκλοθέατρο ή θέατρο σκιών, αλλά παρακολουθούν ανάλογες παραστάσεις, καθώς και παρουσιάσεις από κουκλοπαίχτες ή καραγκιοζοπαίχτες. Αυτό σημαίνει ότι ο στόχος: “να εξοικειώνονται με τις τεχνικές του κουκλοθέατρου και του θεάτρου σκιών”, “να παίζουν δημιουργικά με τις κούκλες και τις μαριονέτες” ταυτίζεται με το στόχο: “να αποκτούν θεατρική παιδεία”. Επίσης στο στόχο: “ να δημιουργούν πολλαπλής φύσης καλλιτεχνικά δημιουργήματα” τα παιδιά με χαμηλή κινητικότητα άνω άκρων παρακολουθούν τους ειδικούς να φτιάχνουν κούκλες ή φιγούρες του θεάτρου σκιών κι έρχονται σε επαφή με τα υλικά.

Μουσική



- Να ακούν και να ανταποκρίνονται με διάφορους τρόπους στους ήχους καθώς και σε ρυθμικά πρότυπα (π . χ . κάνουν ταλαντώσεις , τεντώνονται , όσα παιδιά είναι περιπατητικά κάνουν βήματα)
- Να παράγουν απλά ηχητικά πρότυπα με τη φωνή, το σώμα και με μουσικά όργανα (π.χ. χειροκροτούν, χτυπάνε ή κάνουν βήματα στο ρυθμό των δικών τους και άλλων ονομάτων ή άλλων λέξεων και φράσεων). Όσα παιδιά δε μπορούν να χειροκροτήσουν βγάζουν ήχους ή χτυπάνε το θρανίο τους με όποιο τρόπο μπορούν. Να τραγουδούν διάφορα απλά τραγούδια (π .χ. τραγουδούν ομαδικά μέσα στην τάξη
- Όσα παιδιά έχουν προβλήματα ομιλίας προτιμότερο είναι να μη συμμετέχουν σε αυτή τη δραστηριότητα . Μπορούν να κάνουν τους μαέστρους αντ' αυτού . Να παίζουν ένα μουσικό (κυρίως κρουστά) όργανο, ακολουθώντας το ρυθμό.
- Να μοιράζονται τη μουσική δημιουργία με διάφορα είδη κοινού για διάφορους σκοπούς (π.χ. καλούν τα παιδιά άλλης τάξης για να ακούσουν την εκτέλεση ενός μουσικού κομματιού).

Μουσική



- Να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται στη μουσική , στη σιωπή και σε ήχους του περιβάλλοντος , αναφορικά με τα στοιχεία της έντασης , ταχύτητας , παλμού , και ηχοχρώματος (π . χ . κινούνται με τη μουσική , σταματούν στη σιωπή και κινούνται στις άκρες των δακτύλων ή κινούν το σώμα τους αργά , όταν η μουσική είναι ήσυχη).
- Να ακούν και να συζητούν για ήχους που παράγονται με διάφορους τρόπους (π . χ . συγκρίνουν ή χους που παράγονται από διάφορα μουσικά όργανα και κάθε είδους ηχογόνα αντικείμενα και αξιολογούν τα στοιχεία τους . Χρησιμοποιούν λέξεις όπως δυνατό / σιγανό , σύντομο / μακρύ , ίδιο / διαφορετικό , αρχή / σταμάτημα).
- Να ακούν προσεκτικά μουσική και να ανταποκρίνονται και να αναγνωρίζουν μουσικά στοιχεία , όπως το ύψος , η διάρκεια και ο ρυθμός (π . χ . τεντώνονται όταν ο ήχος της μουσικής γίνεται ψηλότερος και μαζεύονται όταν γίνεται χαμηλότερος . Χτυπούν ρυθμικά το όνομα ενός παιδιού με παλαμάκια).

Μουσική



- Με απλούς τρόπους να σχεδιάζουν τις μουσικές τους ιδέες για να τις αποθηκεύσουν και να τις μεταδώσουν (π.χ. ηχογραφούν και συζητούν για τους ήχους που διάλεξαν).
- Να ερευνούν, να επιλέγουν και να συνδυάζουν ήχους που παράγονται από τη φωνή, το σώμα (π.χ. παλαμάκια) (όσα παιδιά δε μπορούν να χτυπήσουν παλαμάκια, αναλαμβάνει ο/η εκπαιδευτικός) και τα μουσικά όργανα, για να δημιουργήσουν απλές συνθέσεις (π.χ. παίζουν μουσικά παιχνίδια για να αναγνωρίσουν τους ήχους και τη σιωπή, το μακρύτερο / το συντομότερο / το δυνατότερο / το πιο σιγανό / το ψηλότερο / το χαμηλότερο. Δημιουργούν μουσικά πρότυπα που να συνδυάζονται με κινητικά πρότυπα όπως αργά / βάδισμα και γρήγορα / τρέξιμο. Όσα παιδιά δεν είναι περιπατητικά κινούν χέρια γρήγορα / αργά).

Φυσική αγωγή και κινητική αναπηρία



- Η συχνή φυσική δραστηριότητα των ατόμων με κινητικές αναπηρίες συνεπάγεται και βελτίωση του επιπέδου αυτοεκτίμησης. Η συμμετοχή τους σε σωματικές δραστηριότητες αυξάνει τη σωματική τους ικανότητα επιδρώντας θετικά στην εκτίμηση του ίδιου του ατόμου. Κατά συνέπεια η αυξημένη εκτίμηση οδηγεί σε αύξηση της αυτοεκτίμησης και σε μεγαλύτερη έλξη για φυσική δραστηριότητα. Μέσω της άθλησης, τα άτομα με αναπηρίες αποκτούν περισσότερες ευκαιρίες για αυτενέργεια και ανάληψη πρωτοβουλιών, αποβάλλοντας αρνητικές σκέψεις από πιθανές αρνητικές εμπειρίες της ζωής.

Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη δύναμη, ταχύτητα και αντοχή



- Μειώστε το ύψος σε στόχους και αυξομειώστε το μέγεθος τους (καλάθι μπάσκετ, δίχτυ βόλεϊ, κορύνες μπόουλινγκ, κ.α)
- Χρησιμοποιήστε ελαφρύτερες μπάλες μεγαλύτερου ή μικρότερου μεγέθους. Χρησιμοποιήστε μπάλες που είναι ελαφρώς ξεφούσκωτες ώστε να μην κυλάμε πολύ μακριά από την θέση ρίψης τους.
- Επίσης για μαθητές που χρησιμοποιούν αμαξίδια μπορείτε να δέσετε την μπάλα με ένα σχοινί σε ένα σταθερό σημείο για να μην αναγκάζετε ο μαθητής να καταναλώνει δύναμη και χρόνο εξάσκησης στην επαναφορά της μπάλας μετά από την ρίψη της.
- Μείωση των αποστάσεων και της οριοθέτησης του χώρου παιχνιδιού
- Μείωση του χρόνου δραστηριότητας και αύξηση του χρόνου διαλείμματος / ανάπαυσης.

Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη ικανότητα ισορροπίας.



- Φροντίστε κατά την δραστηριότητα να ασκείται ο μαθητής σε θέσεις με χαμηλωμένο το κέντρο βάρους του σώματος.
- Φροντίστε κατά την δραστηριότητα να ασκείται ο μαθητής έχοντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια στήριξης και περισσότερα σημεία επαφής με το έδαφος.
- Αυξήστε το πλάτος των οροθετημένων γραμμών ή των δοκών ισορροπίας κατά την εκτέλεση ασκήσεων ισορροπίας.
- Οργανώστε ασκήσεις ισορροπίας σε μαλακές επιφάνειες που προσφέρουν αυξημένη τριβή (μοκέτες, στρώματα, κ.λ.π) και αποφύγετε σκληρές και λείες επιφάνειες (παρκέ, μωσαϊκό, κλπ).
- Διδάξτε τους μαθητές σας πως να πέφτουν με ασφάλεια. Κάποιες πτώσεις θα είναι αναπόφευκτες με παιδιά που έχουν προβλήματα ισορροπίας.

Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη ικανότητα συντονισμού και ακρίβειας στις κινήσεις.



- Για δραστηριότητες σύλληψης και ρίψεων αντικειμένων χρησιμοποιήστε μεγαλύτερες, ελαφρύτερες και μαλακότερες μπάλες (αερόμπαλες, μπαλόνια, φασουλοσάκουλα, μπαλάκια από αφρολέξ, κλ.π).
- Μειώστε την απόσταση για σύλληψη ή ρίψη της μπάλας και προτιμήστε οι δραστηριότητες να μην γίνονται σε κίνηση αλλά από σταθερή θέση.
- Μειώστε το ύψος σε στόχους και αυξομειώστε το μέγεθος τους (καλάθι μπάσκετ, δίχτυ βόλει, κορίνες μπόουλινγκ, κ.α)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ

