



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Ειδική Φυσική Αγωγή

Ενότητα 4η: Αναπτυξιακές Διαταραχές Σχολικών
Επιδόσεων I

Κοκαρίδας Δημήτρης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Σκοποί ενότητας

- Να κάνει κατανοητή την έννοια των μαθησιακών δυσκολιών, τους τρόπους εντοπισμού των μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες και να παρουσιάσει τις βασικές προσαρμογές που απαιτούνται στο μάθημα της φυσικής αγωγής στα πλαίσια της σχολικής τάξης.

Περιεχόμενα ενότητας

- Ορισμός μαθησιακών δυσκολιών.
- Εντοπισμός μαθησιακών δυσκολιών και Ελαφρά Νευρολογικά Σημεία (Ε.Ν.Σ.) αντίληψης, κίνησης και συμπεριφοράς.
- Ασκήσεις Ανίχνευσης Ελαφρών Νευρολογικών Σημείων Κίνησης.
- Προσαρμογές άσκησης.

Μαθησιακές Δυσκολίες

- Διαταραχές κατανόησης και χρήσης του προφορικού και γραπτού λόγου που επηρεάζουν την μαθησιακή ικανότητα του παιδιού ως προς την αντίληψη, ολοκλήρωση και έκφραση της ανάγνωσης (δυσαναγνωσία), γραφής (δυσλεξία), συλλαβισμού, διαχωρισμού δεξιού-αριστερού και απλών μαθηματικών πράξεων (δυσαριθμησία).
- Το παιδί με μαθησιακές δυσκολίες έχει φυσιολογική νοημοσύνη, ψυχική ισορροπία και φυσιολογική λειτουργία αισθητηρίων, ωστόσο παρατηρείται μία σοβαρή ανακολουθία μεταξύ των ικανοτήτων αυτών και της χαμηλής μαθησιακής απόδοσής του σε έναν ή περισσότερους από τους παραπάνω τομείς.

Εντοπισμός Μαθησιακών Δυσκολιών

- Συστηματική παρατήρηση του μαθητή με στόχο την διαπίστωση εκδήλωσης ελαφρών νευρολογικών σημείων (Ε.Ν.Σ.).
- Τα Ε.Ν.Σ. είναι χαρακτηριστικά συμπεριφοράς, αντίληψης και κίνησης που υποδεικνύουν την ύπαρξη διαταραχών μάθησης.

Ελαφρά Νευρολογικά Σημεία (Ε.Ν.Σ.)

- **Ε.Ν.Σ. Συμπεριφοράς.** Προβλήματα προσοχής, υπερκινητικότητας, μη επιτρεπτών αντιδράσεων, συναισθηματικής αστάθειας κ.α.
- **Ε.Ν.Σ. Αντίληψης.** Προβλήματα ακουστικού διαχωρισμού, δυσκολία στην οργάνωση, μνήμη και αλληλουχία, ανεπαρκής οπτικός διαχωρισμός γραμμάτων (π.χ. το ε με το 3- το β με το θ-το σ με το δ) και λέξεων (π.χ. νότος αντί τόνος).
- **Ε.Ν.Σ. Κίνησης.** Κινητική αδεξιότητα. Προβλήματα στατικής και δυναμικής ισορροπίας, αδιαδοχοκινησία, ασυνέργεια λεπτών κινήσεων, δυσκολία διάκρισης δεξιού-αριστερού.

Ασκήσεις Ανίχνευσης Ελαφρών Νευρολογικών Σημείων Κίνησης (1)

Κινητική Ικανότητα	Ασκήσεις Αξιολόγησης	Ερωτήσεις Αξιολόγησης
Στατική ισορροπία - συναρμογή	<p>Ο μαθητής σε όρθια στάση με τα πόδια ενωμένα (με τα μάτια ανοιχτά και μετά κλειστά).</p> <p>Ο μαθητής σε όρθια στάση με τα πόδια ενωμένα και τα χέρια σε πρόταση (με τα μάτια ανοιχτά και μετά κλειστά).</p> <p>Ισορροπία στο ένα πόδι (με τα μάτια ανοιχτά και μετά κλειστά).</p>	<p>Παρατηρείται μετακίνηση ή απώλεια της ισορροπίας του μαθητή;</p> <p>Παρατηρούνται κυκλικές κινήσεις ή τρέμουλο των δαχτύλων των χεριών ή του κεφαλιού;</p> <p>Μπορεί να διατηρήσει τη θέση αυτή για 10'';</p> <p>Υπάρχει διαφορά με τα μάτια ανοιχτά και κλειστά;</p>

Ασκήσεις Ανίχνευσης Ελαφρών Νευρολογικών Σημείων Κίνησης (2)

Κινητική Ικανότητα

Ασκήσεις Αξιολόγησης

Ερωτήσεις Αξιολόγησης

Δυναμική μυϊκή
συναρμογή
των χεριών.

Ο μαθητής αγγίζει την άκρη της μύτης του με τον δείκτη (με τα μάτια ανοιχτά και μετά κλειστά).

Ο μαθητής αγγίζει τον αντίχειρα με τον δείκτη του ίδιου χεριού όσο το δυνατόν πιο γρήγορα (περίπου 3 κινήσεις το δευτερόλεπτο).

Ο μαθητής με το ένα χέρι σε 90° γωνία, εναλλάσσει την κίνηση του χεριού από πρηνή σε ύπτια θέση όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.

Υπάρχει ακρίβεια κατά την εκτέλεση; Υπάρχει διαφορά με τα μάτια ανοιχτά και κλειστά;

Μπορεί ο μαθητής να κρατήσει το άλλο χέρι ακίνητο ή αυτό μιμείται το χέρι που κάνει την κίνηση;

Μπορεί ο μαθητής να διατηρήσει το χέρι στις 90° κοντά στο σώμα όταν εκτελεί τις κινήσεις ή τα χέρια αρχίζουν να κινούνται ακανόνιστα;

Ασκήσεις Ανίχνευσης Ελαφρών Νευρολογικών Σημείων Κίνησης (3)

Κινητική Ικανότητα	Ασκήσεις Αξιολόγησης	Ερωτήσεις Αξιολόγησης
Δυναμική ισορροπία	Ο μαθητής βαδίζει σε ευθεία γραμμή τοποθετώντας την φτέρνα του ενός ποδιού μπροστά από τα δάχτυλα του άλλου (με τα μάτια ανοιχτά και μετά κλειστά).	Υπάρχει διαφορά στην εκτέλεση της άσκησης με τα μάτια ανοιχτά και κλειστά;
	Βάδισμα στις φτέρνες των ποδιών σε ευθεία γραμμή (τουλάχιστον 6 μέτρα).	Μπορεί να κρατήσει τις μύτες των ποδιών πάνω από το έδαφος κατά την κίνηση και να ελέγξει σωστά το σώμα του; Μπορεί να διατηρήσει την ισορροπία του κατά την κίνηση;
	Βάδισμα στις μύτες των ποδιών σε ευθεία γραμμή (τουλάχιστον 6 μέτρα).	
Διαχωρισμός δεξιού-αριστερού	Ο μαθητής με εντολή του γυμναστή αγγίζει δεξιά και αριστερά μέρη του σώματός του καθώς και άλλα αντικείμενα.	Μπορεί ο μαθητής να εκτελέσει ομόπλευρες (π.χ. δεξί χέρι στο δεξί αυτί) και ετερόπλευρες (π.χ. δεξί χέρι σε αριστερό αυτί) κινήσεις;

Χαρακτηριστικά Ανώριμης Κίνησης

- Ακατάλληλος κινητικός σχεδιασμός.
- Ανικανότητα διατήρησης ρυθμού κατά την διάρκεια της άσκησης.
- Απώλεια δυναμικής ισορροπίας (πέσιμο) κατά την εκτέλεση της άσκησης.
- Αστάθεια (διαφορά από προσπάθεια σε προσπάθεια ως προς την ισορροπία, δύναμη και ρυθμό).
- Παράταση – συνέχιση της κίνησης μετά το τέλος της άσκησης ενώ θα έπρεπε να έχει σταματήσει.

Προσαρμογές Άσκησης (1)

- **Σύντομες οδηγίες.** Εκφραστικές & επανάληψη οδηγιών από το μαθητή για τη βελτίωση της μνήμης και αντιληπτικής ικανότητας.
- **Κατάλληλη επιλογή δραστηριοτήτων** που διευκολύνουν την εκτέλεση τους από μαθητές με ευρύ φάσμα κινητικών δεξιοτήτων.

Προσαρμογές Άσκησης (2)

- **Ενθάρρυνση.** Η διδασκαλία των δεξιοτήτων πρέπει να γίνεται βήμα προς βήμα και να επαινείται η κάθε προσπάθεια.
- **Προσαρμογή δραστηριοτήτων.** Όποτε χρειάζεται, χωρισμός της δεξιότητας σε μικρότερα μέρη για την καλύτερη κατανόησή της άσκησης και την ενίσχυση του αισθήματος επιτυχίας του μαθητή.

Προσαρμογές Άσκησης (3)

- **Επίδειξη ασκήσεων** από το γυμναστή σε παιδιά με δυσκολίες προσανατολισμού και αναγνώρισης δεξιού- αριστερού
- **Ποικιλία ασκήσεων** μικρής διάρκειας για περιπτώσεις μαθητών με μικρή διάρκεια προσοχής.
- **Αποφυγή ασκήσεων** που έχουν σχέση με ύψος στις περιπτώσεις παιδιών που έχουν προβλήματα ισορροπίας.

Προσαρμογές Άσκησης (4)

- **Παροχή κινήτρων.** Χρησιμοποίηση θετικών κινήτρων για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης (π.χ. να δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να επιλέξουν την αγαπημένη τους δραστηριότητα στο τέλος του κάθε μαθήματος εφόσον έχουν εκτελέσει τις προηγούμενες ασκήσεις σωστά).

Σύνδρομο Μειωμένης Προσοχής Και Υπερκινητικότητας (ADHD)

- Διαταραχή που εκδηλώνεται κατά την αναπτυξιακή περίοδο ενός ατόμου και χαρακτηρίζεται από συνδυασμό μειωμένης προσοχής και/ή υπερκινητικότητας-παρορμητικότητας. Ο συνδυασμός αυτός οδηγεί σε σημαντικά χαμηλή επίδοση στο σχολείο και στην κοινωνική απομόνωση του μαθητή.

Κριτήρια Διάγνωσης

- Εμφάνιση συμπτωμάτων πριν από την ηλικία των 7 ετών.
- Διάρκεια συμπτωμάτων πάνω από 6 μήνες.
- Ύπαρξη τουλάχιστον 6 συμπτωμάτων μειωμένης προσοχής ή 6 συμπτωμάτων υπερκινητικότητας - παρορμητικότητας από τα ακόλουθα:

Μειωμένη Προσοχή

Αποτυγχάνει να δώσει προσοχή σε λεπτομέρειες, ή κάνει άσκοπα λάθη στο σχολείο ή σε άλλες δραστηριότητες.

Έχει δυσκολία να διατηρήσει την προσοχή του σε ασκήσεις.

Φαίνεται να μην ακούει όταν του μιλούν.

Δεν ακολουθεί οδηγίες και αποτυγχάνει να τελειώσει την δουλειά του σχολείου.

Έχει δυσκολία να οργανώσει οτιδήποτε.

Αποφεύγει ή δεν θέλει να λάβει μέρος σε δραστηριότητες που απαιτούν νοητική προσπάθεια (π.χ. μαθήματα).

Χάνει πράγματα απαραίτητα για δραστηριότητες (π.χ. βιβλία).

Αποσπά την προσοχή του εύκολα από εξωτερικά ερεθίσματα.

Ξεχνά σε καθημερινές ασχολίες.

Υπερκινητικότητα - Παρορμητικότητα

Στριφογυρίζει στην θέση του ή κουνά χέρια-πόδια.

Αφήνει την θέση του στην τάξη.

Μιλά πάρα πολύ.

Έχει δυσκολία να συμμετέχει σε παιχνίδι ή συχα.

Με το 'πάμε' αντιδρά μηχανικά.

Τρέχει παντού ή σκαρφαλώνει όταν δεν επιτρέπεται.

Απαντάει πριν ολοκληρωθούν οι ερωτήσεις.

Παρεμβαίνει σε συζητήσεις ή παιχνίδια άλλων.

Έχει δυσκολία να περιμένει τη σειρά του.

Γενικότερη Αντιμετώπιση

- Ενέργειες που θα μπορούσαν να προταθούν από τον καθηγητή ΦΑ στους γονείς του παιδιού:
 - Συγκεκριμένο εβδομαδιαίο πρόγραμμα και ωράριο εργασίας του μαθητή.
 - Ειδικό ωράριο για την παρακολούθηση τηλεόρασης.
 - Αποφυγή μεσημεριανού ύπνου.
 - Συμμετοχή του παιδιού σε ασχολίες του σπιτιού.

Γενικότερη Αντιμετώπιση (συνέχεια)

- Ενέργειες που θα μπορούσαν να προταθούν από τον γυμναστή στους γονείς του παιδιού:
 - Ισορροπημένη διατροφή.
 - Επιβράβευση σωστής συμπεριφοράς με κάποιο μικρό δώρο, για την ενίσχυση της χαμηλής αυτοεκτίμησης του παιδιού.
 - Αντιμετώπιση των έντονων διαταραχών συμπεριφοράς με τη βοήθεια ψυχολόγου.

Προσαρμογές Άσκησης (1)

- **Καθορισμός ενός αυστηρά δομημένου προγράμματος.**
 - Τοποθέτηση και προθέρμανση μαθητών σε συγκεκριμένα κοιτώντας προς την ίδια κατεύθυνση.
 - Συμμετοχή σε παιχνίδια σε συγκεκριμένες ομάδες.
 - Επιστροφή στις ίδιες θέσεις, αποθεραπεία - χαλάρωση διάρκειας 3-5 λεπτών στο τέλος του μαθήματος.
 - Καθιέρωση απλών και σύντομων κανόνων αποδεκτής συμπεριφοράς.

Προσαρμογές Άσκησης (2)

- Διατήρηση ενός καθαρού και καλά δομημένου χώρου άθλησης με:
 - Άθληση σε κλειστό χώρο.
 - Ουδέτερο περιβάλλον χωρίς πολλά χρώματα και αντικείμενα που τραβούν την προσοχή.
 - Τοποθέτηση του μαθητή με την πλάτη γυρισμένη στις υπόλοιπες δραστηριότητες του χώρου άθλησης.
 - Διατήρηση καθαρού χώρου από αντικείμενα.
 - Εκμάθηση από τα παιδιά των «ορίων» του παιχνιδιού και των «ποινών» για τους μαθητές που τα περνούν.

Προσαρμογές Άσκησης (3)

- **Ενίσχυση των ερεθισμάτων διδασκαλίας με:**
 - Έντονο χρώμα σε συγκεκριμένο υλικό (π.χ. μπάλα, στόχος) που θα χρησιμοποιηθεί μέσα σε ένα ουδέτερο περιβάλλον μάθησης.
 - Χρησιμοποίηση ήχου (π.χ. σφυρίχτρα) με τον ίδιο τρόπο.
 - Καθρέφτες στους τοίχους όπου οι μαθητές μπορούν να βλέπουν την εκτέλεση των ασκήσεων.

Προσαρμογές Άσκησης (4)

- Χρησιμοποίηση τεχνικών ελέγχου συμπεριφοράς.
 - Συνεχής ενθάρρυνση και επιβράβευση των προσπαθειών του μαθητή σε στιγμές που το παιδί είναι ήρεμο.
 - Άμεση χρήση σύντομων παρατηρήσεων ή παύση της ενθάρρυνσης και επιβράβευσης του μαθητή, σε περιπτώσεις εκδήλωσης μη επιτρεπούς συμπεριφοράς.

Προσαρμογές Άσκησης (5)

- **Προφορική καθοδήγηση** με περιγραφή της κάθε άσκησης πριν την έναρξή της και σε περίπτωση λανθασμένης εκτέλεσής της από τον μαθητή υπενθύμιση της άσκησης και παρακίνησης να συγκεντρωθεί περισσότερο και να επαναλαμβάνει δυνατά τις κινήσεις που εκτελεί εκείνη τη στιγμή.

Προσαρμογές Άσκησης (6)

- **Ανατροφοδότηση** κατά τη διάρκεια ή το πέρας της άσκησης με ερωτήσεις προς τον ασκούμενο ως προς το αποτέλεσμα αλλά και ως προς τη διαδικασία για την ενίσχυση της αντιληπτικής ικανότητάς του.

Βιβλιογραφία

- Κοκαρίδας, Δ. (2010). *Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κοκαρίδας, Δ. (2005). *Φυσική αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες σε κανονικά σχολεία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη (κεφ 1 & 2, σελ. 11 - 24).
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan (6th ed)*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Τέλος Ενότητας

