



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ανοικτά μαθήματα
open courses

Ειδική Φυσική Αγωγή

Ενότητα 2η: Ψυχοκινητική Ανάπτυξη

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 παρουσιάσει τον ορισμό, τους τομείς και τις προϋποθέσεις ομαλής ψυχοκινητικής ανάπτυξης και κινητικής εξέλιξης.

Περιεχόμενα ενότητας

- Ορισμός ψυχοκινητικής ανάπτυξης
- Τομείς και προϋποθέσεις ομαλής ψυχοκινητικής ανάπτυξης.
- Στάδια ψυχοκινητικής αγωγής.
- Κανόνες κινητικής εξέλιξης.
- Φάσεις και στάδια κινητικής εξέλιξης.

Ψυχοκινητική Ανάπτυξη

- Η ψυχοκινητική ανάπτυξη αφορά την εξελικτική ιεραρχία εμφάνισης νοητικών, συναισθηματικών και κινητικών δεξιοτήτων από την γέννηση του ανθρώπου και καθόλη την αναπτυξιακή περίοδο μέχρι την ενηλικίωση, για να φθάσει ο οργανισμός στην πληρότητα.

Τομείς Ανάπτυξης

Η ανάπτυξη της έκφρασης των συναισθημάτων, η διαδικασία ρύθμισής τους από την πρώιμη εκδήλωσή τους στους πρώτους μήνες της ζωής έως την αποκτούμενη εμπειρία του συναισθήματος κατά την εφηβεία και έως την ενηλικίωση.



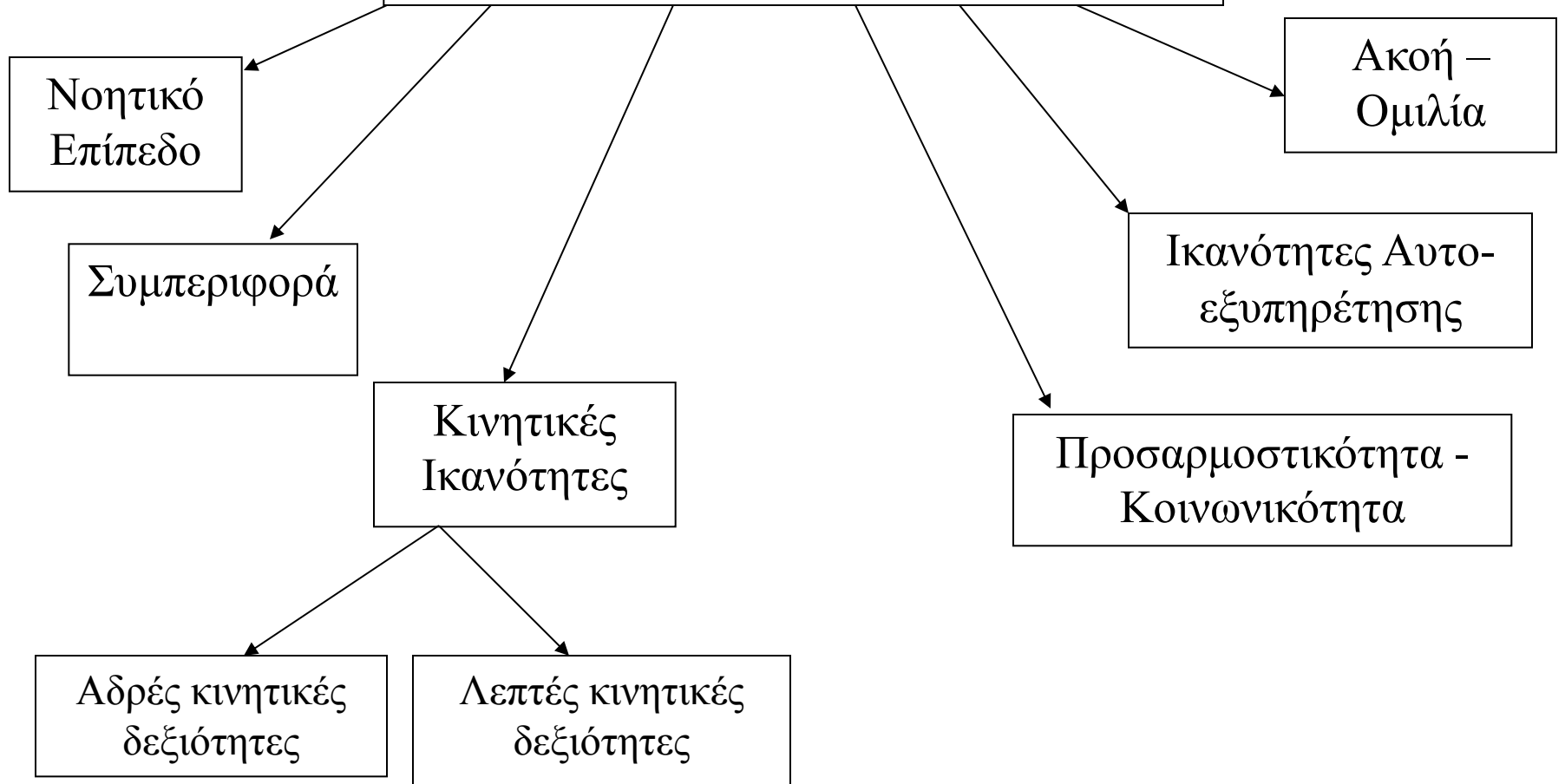
Η διαδικασία απόκτησης βασικών κινητικών προτύπων (βάδισμα, τρέξιμο, αναπήδηση, άλμα, ρίψη, σύλληψη και λάκτισμα) αρχίζοντας από την γέννηση με την εκδήλωση των αρχέγονων αντανακλαστικών και συνεχίζοντας καθ' όλη την διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου με την βελτίωση του κινητικού ελέγχου, της ακρίβειας κινήσεων και της απόδοσης των αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων.

Η ανάπτυξη της αντίληψης, μνήμης, γλώσσας, σκέψης, επίλυσης προβλημάτων λήψης αποφάσεων και κοινωνικής προσαρμογής καθόλη την διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου και μέχρι την ενηλικίωση.

Προϋποθέσεις Ομαλής Ψυχοκινητικής Ανάπτυξης

- Άθικτο και ώριμο νευρικό σύστημα.
- Τυπική νοημοσύνη.
- Φυσιολογική όραση.
- Φυσιολογική ακοή.
- Κοινωνική και εκπαιδευτική υποστήριξη.

Τομείς Ψυχοκινητικής Ανάπτυξης



Στάδια Ψυχοκινητικής Αγωγής

- Σωματογνωσία.
- Γνωριμία του σώματος με το χώρο.
- Ισορροπία (στατική και δυναμική).
- Πλευρικότητα.
- Προσανατολισμός του σώματος στο χώρο.
- Γνωριμία και έλεγχος της αναπνοής.

Κανόνες Κινητικής Εξέλιξης

- Όσον αφορά την φυσική ωρίμανση, από το κεφάλι προς τα κάτω άκρα, και από το κέντρο του σώματος προς την περιφέρεια.
- Όσον αφορά την λειτουργικότητα των κινήσεων, η επίτευξη των ίδιων κινήσεων από την αριστερή αλλά και την δεξιά πλευρά του σώματος.
- Ο κινητικός έλεγχος επιτυγχάνεται σταδιακά από τον έλεγχο μεγάλων μυϊκών ομάδων (περπάτημα, τρέξιμο) στον έλεγχο εξειδικευμένων μυϊκών ομάδων (χειρισμός αντικειμένων).

Φάσεις και Στάδια Κινητικής Εξέλιξης

Χρονική Περίοδος	Φάση Κινητικής Ανάπτυξης	Στάδια Κινητικής Ανάπτυξης
↑ 14 ετών και πάνω 11-13 ετών 7-10 ετών	Ειδικευμένη Κίνηση	Δια βίου άσκηση Εφαρμογής Μεταβατικό
↑ 6-7 ετών 4-5 ετών 2 -3 ετών	Βασική Κίνηση	Ώριμο Στοιχειώδες Αρχικό
↑ 1 -2 ετών Γέννηση – 1 ^ο έτος	Στοιχειώδης Κίνηση	Προ-έλεγχος της κίνησης Αναστολή ακούσιων αντανακλαστικών
↑ 4 μήνες – 1 ^ο έτος 0 – 4 μήνες	Αντανακλαστική Κίνηση	Αποκωδικοποίηση πληροφοριών – ερεθισμάτων Εγγραφή πληροφοριών

Αρχέγονα Αντανεκλαστικά

- Οι πρώτες κινήσεις που εκτελεί το παιδί είναι αντανεκλαστικές και αποτελούν την βάση της κινητικής εξέλιξης.
- Οι ακούσιες αυτές κινήσεις αποτελούν τον τρόπο του βρέφους να αποκτήσει πληροφορίες για το περιβάλλον του, να αναζητήσει τροφή και να προστατευθεί.

Αρχέγονα Αντανακλαστικά

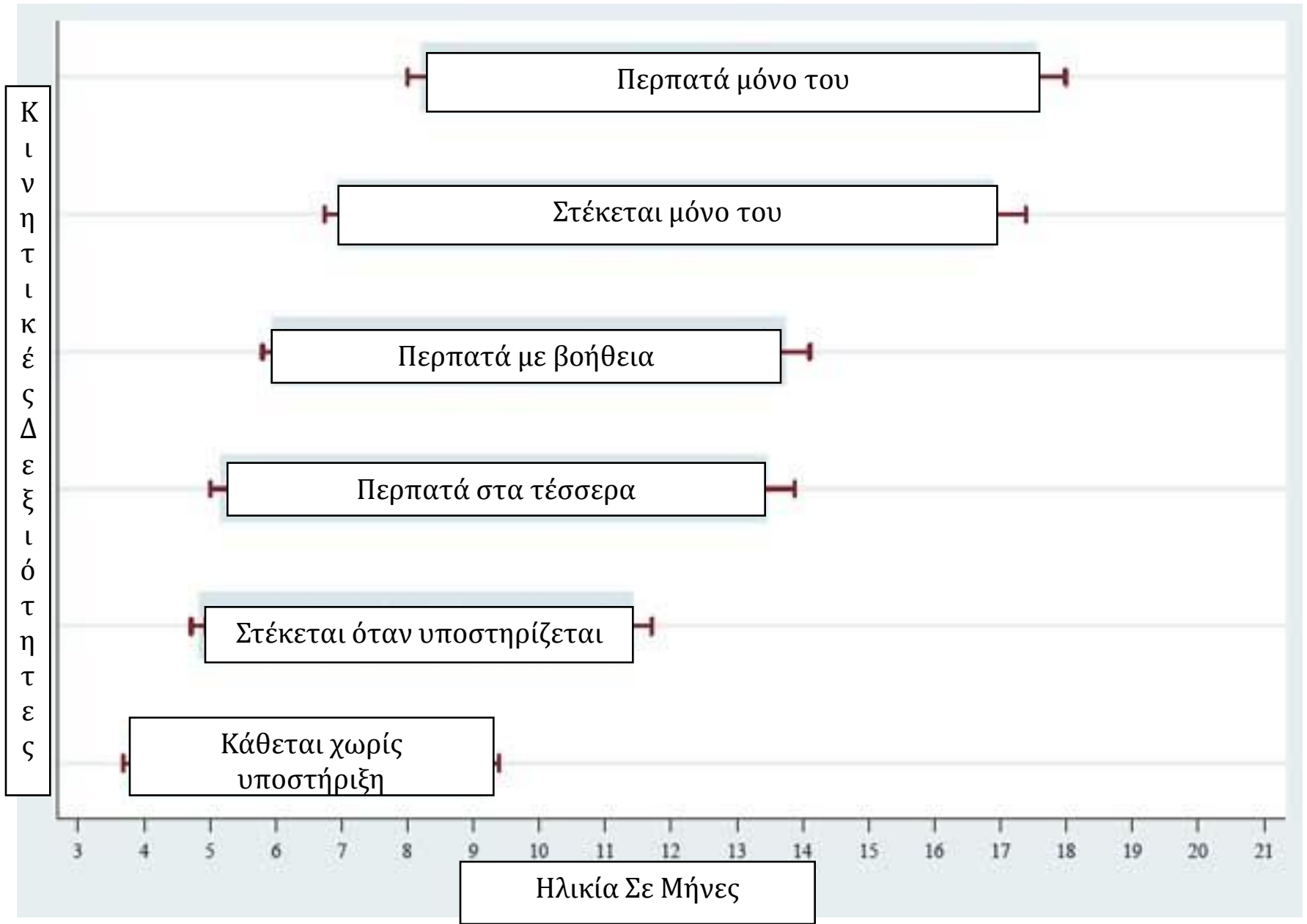
- Η αξιολόγηση αυτών των αρχέγονων αντανακλαστικών στα νεογέννητα καθορίζει την ύπαρξη ή όχι ενός υγιούς νευρικού συστήματος:
 - Η υπερτονική, υποτονική ή ασύμμετρη έκλυσή τους αποτελεί ένδειξη παθολογικής κατάστασης.
 - Δεύτερο κριτήριο ύπαρξης ενός υγιούς ή όχι νευρικού συστήματος αποτελεί ο χρόνος έκλυσής τους δεδομένου ότι τα αντανακλαστικά αυτά εμφανίζονται σε ορισμένη σειρά και παρέρχονται σε καθορισμένες περιόδους ανάπτυξης. Έτσι, η απουσία τους κατά το χρονικό διάστημα που έπρεπε να παράγονται ή η παραμονή τους πέρα από κάποιο καθορισμένο χρόνο, αποτελεί επίσης ένδειξη παθολογικής κατάστασης που πρέπει να διερευνηθεί.

Αντανακλαστικές Κινήσεις

- Αντανακλαστικό Moro.
- Αντανακλαστικό θηλασμού & αναζήτησης.
- Αντανακλαστικό Babinski.
- Αντανακλαστικό βάδισης.
- Ασύμμετρο αυχενικό αντανακλαστικό.

Οριακές Ηλικίες Δεξιοτήτων Παιδιών

- Κατά κανόνα, οι δεξιότητες πραγματοποιούνται εντός κάποιων 'φυσιολογικών' χρονικών ορίων. Ο καθηγητής ΦΑ οφείλει να γνωρίζει ότι κάθε δεξιότητα έχει μία αρχική, μέση και οριακή ηλικία εμφάνισης.
- **Παράδειγμα:**
- Κάποια παιδιά κατακτούν νωρίς την ικανότητα να βαδίζουν από μόνα τους από την ηλικία των 8-9 μηνών (αρχική τιμή).
- Η μεγάλη πλειοψηφία των παιδιών κατορθώνει και περπατά ανεξάρτητα κατά την διάρκεια του 13^{ου} με 14^{ου} μήνα (μέση τιμή).
- Τέλος, υπάρχουν περιπτώσεις όπου αν περαστεί ένα κρίσιμο σημείο (οριακή ηλικία) και η δεξιότητα δεν κατακτηθεί αυτό υποδηλώνει καθυστέρηση στην ανάπτυξη. Έτσι, εάν ένα παιδί ξεπεράσει τον 18^ο μήνα ζωής του και δεν έχει περπατήσει, τότε πρέπει να εξεταστεί σοβαρά το ενδεχόμενο το παιδί αυτό να παρουσιάζει κάποια μορφή αναπηρίας.



Στοιχειώδεις Κινήσεις (1-2 χρόνων)

- Τελική αναστολή των αντανακλαστικών κινήσεων τα οποία αντικαθίστανται από εκούσιες κινήσεις-αντιδράσεις.
- Εμφάνιση των στοιχειωδών κινήσεων σε προκαθορισμένη σειρά εμφάνισης (κάθισμα, μετακίνηση με τα 4 άκρα, κύλισμα του σώματος, όρθια στάση, βάδισμα, τρέξιμο).
- Διαφορά ως προς την χρονική τους εμφάνιση για το κάθε παιδί.
- Στην ηλικία των 2 χρόνων ανάπτυξη των ικανοτήτων που επιτρέπουν στο παιδί την έκφραση και την επικοινωνία με το περιβάλλον.

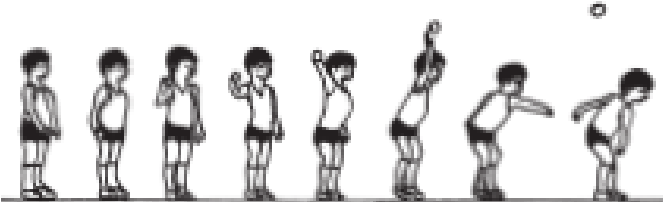
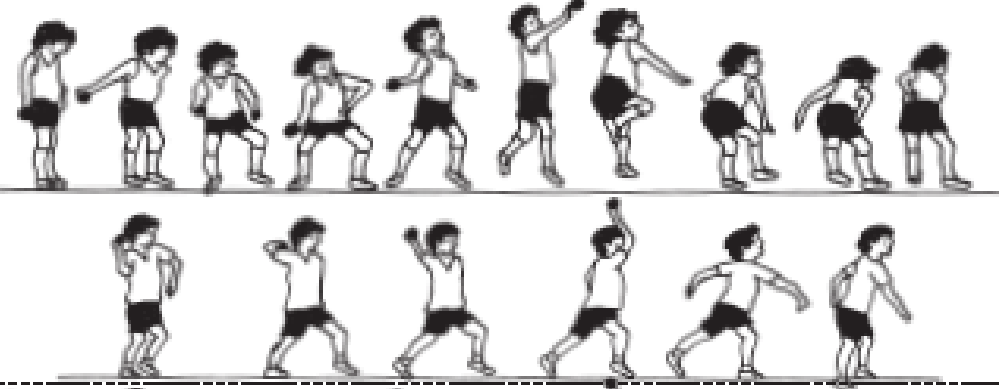

Βασικές Κινήσεις (2-7 Χρόνων)

Οι βασικές κινήσεις χωρίζονται σε τρία στάδια:

Το αρχικό στάδιο (2-3 χρόνων) όπου το παιδί κάνει την πρώτη του προφανή και σκόπιμη προσπάθεια εκτέλεσης των δεξιοτήτων αλλά λόγω έλλειψης εμπειρίας, η προσπάθεια αυτή χαρακτηρίζεται από γενικές, αδέξιες και χωρίς συναρμογή κινήσεις.

- **Το στοιχειώδες στάδιο (4-5 ετών).** Μεταβατική περίοδος ανάμεσα στο αρχικό και ώριμο στάδιο όπου η συναρμογή και η ρυθμική εκτέλεση βελτιώνονται αλλά οι μουσικές ομάδες που συμμετέχουν δεν έχουν εξειδικευτεί πλήρως.
- **Το ώριμο στάδιο (6-7 χρόνων).** Ενσωμάτωση όλων των συστατικών στοιχείων του προτύπου κίνησης, δηλαδή κίνηση με καλή συναρμογή, κινητικό έλεγχο, ακρίβεια και σταθερότητα στην εκτέλεση της κίνησης.

Παράδειγμα

	Στάδιο	Ρίψη
<input type="checkbox"/>	Αρχικό	 A sequence of eight illustrations showing the initial phase of a throw. The figure starts in a neutral standing position, then begins to rotate the torso and arm, preparing to lift the object.
<input type="checkbox"/>	Στοιχειώδεις	 A sequence of ten illustrations showing the elementary stages of a throw. The figure is in various dynamic poses, including arm extension, torso rotation, and leg movement, illustrating the progression of the throw.
<input type="checkbox"/>	Ωριμο	 A sequence of ten illustrations showing the mature stages of a throw. The figure is in more complex and powerful poses, demonstrating the final execution of the throw with full body involvement.

Ειδικευμένες Κινήσεις (7 χρόνων και άνω)

Η φάση αυτή διαιρείται σε τρία στάδια:

Μεταβατικό στάδιο (7-10 χρόνων). Εφαρμογή θεμελιωδών κινητικών προτύπων με ακρίβεια και έλεγχο για την εκτέλεση σύνθετων ασκήσεων.

Στάδιο εφαρμογής (11-13 χρόνων). Επιλογή αθλήματος με βάση τις προηγούμενες επιτυχημένες εμπειρίες του παιδιού, τον τύπο του σώματος, και συναισθηματικούς, κοινωνικούς παράγοντες.

Στάδιο δια βίου άσκησης (14 χρόνων και άνω). Υψηλό ενδιαφέρον για συγκεκριμένες δραστηριότητες σε ψυχαγωγικό και ανταγωνιστικό επίπεδο.

Βιβλιογραφία

- Αγγελοπούλου – Σακαντάμη, Ν. (2004). *Ειδική Αγωγή: αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.
- Κοκαρίδας, Δ. (2010). *Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Gallahue, L.D. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά*. Μετ. Ευαγγελινού Χρ. & Παππά Α. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Τέλος Ενότητας

