



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



# Ειδική Φυσική Αγωγή

## Ενότητα 11η: Αυτισμός και Προσαρμογές Άσκησης

Κοκαρίδας Δημήτρης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# 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 τις βασικές προσαρμογές άσκησης σε άτομα με αυτισμό.

# Περιεχόμενα ενότητας

- Αξιολόγηση και χρήσιμες ερωτήσεις για την αξιολόγηση ασκούμενων με αυτισμό.
- Βασικές προσαρμογές φυσικής αγωγής για ασκούμενους με αυτισμό.

# Φυσική Αγωγή και Αυτισμός (1)

- Αξιολόγηση.

- Η τυπική κινητική αξιολόγηση μπορεί να παραπλανήσει, γιατί συχνά τα παιδιά με αυτισμό δεν ανταποκρίνονται στις οδηγίες του τεστ και μπορούν να αποδώσουν καλύτερα από αυτό που υποδηλώνουν τα τεστ.
- Είναι σημαντική επομένως η συστηματική παρατήρηση και η καταγραφή σε βίντεο των ικανοτήτων του παιδιού με έναν πιο ανεπίσημο τρόπο.

## Χρήσιμες Ερωτήσεις Για Την Αξιολόγηση Ασκούμενου Με Αυτισμό

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ  
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ;

Έχει ο μαθητής άλλα προβλήματα εκτός από τις δυσκολίες μάθησης που αντιμετωπίζει;

Εάν ναι, ποια είναι αυτά; Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτά;

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ  
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ;

Ποια είναι η ικανότητα ομιλίας του;

Ποια είναι η εκπαιδευτική του απόδοση στο σχολείο;

Ποιες είναι οι ικανότητες αυτοεξυπηρέτησής του;

Ποιες είναι οι κοινωνικές του ικανότητες;

Ποιο είναι το γενικότερο επίπεδο ικανοτήτων του;

# Χρήσιμες Ερωτήσεις Για Την Αξιολόγηση Ασκούμενου Με Αυτισμό

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ  
ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ  
ΓΙΑ ΝΑ  
ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ  
ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ  
ΝΑ ΜΑΘΕΙ;

Σε ποιο είδος περιβάλλοντος ο μαθητής μαθαίνει καλύτερα;

Πως προσαρμόζεται ο μαθητής στους μεγάλους ανοικτούς χώρους;

Ποιες είναι οι ικανότητες που επιδεικνύει όταν παίζει μόνο του ή με άλλους;

Τι υλικό επιλέγει ο μαθητής για να παίξει μόνος του;

Τι παρακινεί τον μαθητή και τι τον αποθαρρύνει;

Μπορεί να ακολουθήσει οδηγίες, να ακούσει; Πόσο πολύπλοκο είναι αυτό-με μία -δύο προσπάθειες;

Μπορεί το παιδί να επιδείξει κάποια ικανότητα επίλυσης προβλημάτων;

Πως επικοινωνεί το παιδί;

Πως μπορούμε να βοηθήσουμε τον μαθητή να επικοινωνήσει με τα άλλα παιδιά στην τάξη;

Πως μπορούμε να μεταχειριστούμε τους φόβους και τις ανησυχίες του μαθητή;

Πως μπορούμε να χειριστούμε τις αλλαγές διάθεσής του;

Πως μπορούμε να κάνουμε το μαθητή να συμμετέχει σε μικρές ομάδες;

Με ποιο τρόπο το παιδί μαθαίνει;

Πως μπορούμε να ελέγξουμε τη συμπεριφορά του μαθητή;

Πως μπορούμε να κάνουμε το μαθητή να μοιραστεί τον έλεγχο;



# Φυσική Αγωγή και Αυτισμός (2)

- Για τη διαμόρφωση ενός αποτελεσματικού προγράμματος φυσικής αγωγής πρέπει να λαμβάνονται πάντοτε υπόψη:
  - Τα τρία κύρια χαρακτηριστικά του αυτισμού που αφορούν α) την επικοινωνία, β) την κοινωνική αλληλεπίδραση και γ) στερεότυπες - περιορισμένες συμπεριφορές και κινήσεις.
  - Η ελλιπής «αισθητηριακή αφομοίωση», η διαδικασία δηλαδή με την οποία ο εγκέφαλος οργανώνει και αφομοιώνει τα ερεθίσματα που δέχεται το παιδί με αυτισμό από το περιβάλλον μέσω των αισθήσεών του, με το παιδί να εκδηλώνει υποκινητικές ή υπερκινητικές συμπεριφορές σε σχέση με τις αισθήσεις του.

## Υποκινητική Ανταπόκριση Σε Ερεθίσματα

Καμία αντίδραση σε δυνατό ή ξαφνικό ήχο

Έλλειψη προσοχής σε άτομα, περιβάλλον, και αντικείμενα

Έλλειψη αισθήματος ζάλης λόγω υπερβολικού στρυφογυρίσματος.

Έλλειψη αντίληψης σε επώδυνο ερέθισμα που προκαλεί τραύμα ή εκδορές.

## Υπερκινητική Ανταπόκριση Σε Ερεθίσματα

Υπερβολική κινητικότητα

Εκδήλωση άγχους σε ορισμένους ήχους

Ευαισθησία στο φως και την αφή αντικειμένων

Απέχθεια σε συγκεκριμένες μυρωδιές και γεύσεις

Παράλογος φόβος ύψους, κινήσεων, ή περιβαλλόντων (π.χ. μεγάλη πισίνα).

# Φυσική Αγωγή Και Αυτισμός (3)

- Προσαρμογές.
  - Συγκεκριμένοι «σταθμοί» δραστηριότητας, με κατάλληλη διαμόρφωση του χώρου γύμνασης για να μπορεί το παιδί να κατανοεί αυτό που του ζητείται από την κάθε άσκηση.
  - Εφαρμογή της «προσέγγισης σε τρία βήματα» σε παιδιά με χαμηλό επίπεδο λειτουργικότητας.

## Δόμηση Δραστηριότητας Σύμφωνα Με Την «Προσέγγιση Σε Τρία Βήματα»

1. Όρισε την κατεύθυνση και δείξε προς τη δραστηριότητα.....περίμενε

2. Όρισε την κατεύθυνση και κάνε επίδειξη της δραστηριότητας.....περίμενε

3. Όρισε την κατεύθυνση και καθοδήγησε κιναισθητικά το μαθητή.

*Από τη στιγμή που ο μαθητής αρχίζει να εκτελεί, επανέλαβε την άσκηση 3 φορές.*

1. Την πρώτη φορά δώσε πλήρη φυσική υποστήριξη (εάν χρειάζεται).

2. Την δεύτερη φορά μείωσε την φυσική υποστήριξη.

3. Την τρίτη φορά επέτρεψε στο μαθητή να εκτελέσει τη δραστηριότητα ανεξάρτητος.

*Από τη στιγμή που ο μαθητής μαθαίνει να εκτελεί την άσκηση, το παιδί θα πρέπει να είναι σε θέση να την εκτελεί ανεξάρτητα μετά την τρίτη φορά.*

# Φυσική Αγωγή Και Αυτισμός (4)

- **Επιδίωξη ενός βαθμού επιτυχίας στις ασκήσεις σε μαθητές με αυτισμό και υψηλό επίπεδο λειτουργικότητας.**
- **Εύρεση εναλλακτικού τρόπου επικοινωνίας, από τη στιγμή που η επικοινωνία των παιδιών με αυτισμό δεν γίνεται με τον συνηθισμένο τρόπο, ωστόσο πολλές φορές μπορεί να γίνει αντιληπτό τι θέλουν μέσα από τη συμπεριφορά τους.**

# Φυσική Αγωγή Και Αυτισμός (5)

- **Μετατροπή των στερεότυπων κινήσεων του παιδιού σε λειτουργικές.** Εάν για παράδειγμα ένα παιδί με αυτισμό αρέσκεται να πετάει αντικείμενα, ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα πρέπει να προσπαθήσει να κατευθύνει την ενέργεια αυτή του παιδιού με τρόπο που να την καθιστά λειτουργικά ικανή (π.χ. να μάθει στο παιδί να ρίχνει μία μικρή μπάλα μέσα από μία στεφάνη ή το καλάθι του μπάσκετ

# Φυσική Αγωγή Και Αυτισμός (6)

- **Ανάπτυξη ενός πλάνου διαχείρισης και ελέγχου της συμπεριφοράς του παιδιού, με:**
  - Χρησιμοποίηση οπτικών ερεθισμάτων όπως σειρά εικόνων και φωτογραφιών σε αλληλουχία και περιορισμός της προφορικής καθοδήγησης σε λίγες λέξεις ή μικρές προτάσεις.
  - Χρησιμοποίηση κοινών στοιχείων στις ασκήσεις και συγκεκριμένης δομής και ρουτίνας στο μάθημα.
  - Παροχή προβλέψιμης μετάβασης από τη μία άσκηση στην άλλη.
  - Απομάκρυνση όλων των επιπλέον ερεθισμάτων και καθορισμός ορίων για τη μείωση της διάσπασης προσοχής και την αποφυγή αισθητηριακής υπερφόρτωσης του μαθητή.

# Φυσική Αγωγή Και Αυτισμός (7)

- **Επιλογή ασκήσεων μικρής διάρκειας** με συχνές αλλαγές όπου χρειάζεται για την αντιμετώπιση της διάσπασης προσοχής.
- **Επιλογή ασφαλών ασκήσεων** καθώς τα παιδιά με αυτισμό μπορεί να μην συναισθάνονται τον κίνδυνο ή να έχουν επιληψία όπως συμβαίνει κατά μέσο όρο στο 1 από τα 4 παιδιά με αυτισμό.



# Φυσική Αγωγή Και Αυτισμός (8)

- Ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας, της ευλυγισίας, της δύναμης και της ισορροπίας, με:
  - **Επιλογή ασκήσεων μεγάλης έντασης** που βελτιώνουν την αερόβια ικανότητα και μειώνουν την συχνότητα στερεότυπων κινήσεων και τα επίπεδα άγχους.
  - **Ασκήσεις ευλυγισίας εκτελούμενες σε όλο το εύρος της κίνησης της άρθρωσης, ιδιαίτερα των κάτω άκρων** από τη στιγμή που μαθητές με αυτισμό που αρκετά συχνά έχουν μυϊκή υποτονία, μπορεί να μάθουν να περπατούν στις μύτες σε μία προσπάθεια να διεγείρουν τον οργανισμό τους με αποτέλεσμα να παρατηρείται μεγαλύτερος μυϊκός τόνος του γαστροκνήμιου μυός.

# Φυσική Αγωγή Και Αυτισμός (9)

- Ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας, της ευλυγισίας, της δύναμης και της ισορροπίας , με:
  - **Επιλογή ασκήσεων δύναμης που γυμνάζουν κυρίως τον αδύναμο κορμό** του παιδιού με αυτισμό και βοηθούν στην βελτίωση της ισορροπίας και της συναρμογής.
  - **Επιλογή ασκήσεων ισορροπίας** όπως βάδισμα σε μία ευθεία γραμμή στο πάτωμα ή χρησιμοποίηση θεραπευτικής μπάλας και οπτικών ερεθισμάτων π.χ. την τοποθέτηση ενός τετραγώνου στο πάτωμα για να βοηθηθεί το παιδί ως προς το σημείο που πρέπει να σταθεί.

# Φυσική Αγωγή Και Αυτισμός (10)

- Επιλογή σταθερού κρατήματος ως προτιμότερο από το ελαφρύ άγγιγμα.
- Επιμονή στην **‘πρόσωπο με πρόσωπο’ επαφή με τον μαθητή** (χρησιμοποιώντας το χέρι για κατεύθυνση του κεφαλιού του παιδιού από το πηγούνι), σε συνδυασμό με την χρησιμοποίηση συγκεκριμένων προτάσεων (π.χ. κοίταξέ με) και το κράτημα ενός αντικειμένου στο ύψος των ματιών του παιδιού που μπορεί να του τραβήξει την προσοχή.

# Φυσική Αγωγή Και Αυτισμός (11)

- Χρησιμοποίηση θετικών ερεθισμάτων όπως το φαγητό.
- Χρησιμοποίηση κινητικών δραστηριοτήτων με συνασκούμενο όποτε είναι εφικτό για την καλλιέργεια των κοινωνικών ικανοτήτων του παιδιού.
- Σταδιακή καθοδήγηση του παιδιού σε νέα άσκηση για την μείωση της παθολογικής αντίστασης.

# Φυσική Αγωγή Και Αυτισμός (12)

- **Αποφυγή υψηλού τόνου φωνής και ελαχιστοποίηση θορύβου.**
- **Συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες** όπως το να επιτραπεί στο παιδί με αυτισμό να βγει από την τάξη του για να μεταφέρει ένα μήνυμα στη διπλανή τάξη ή το κουβάλημα τσάντας με ψώνια, για τη διατήρηση ενός καλού επιπέδου εγρήγορσης του παιδιού με αυτισμό.

# Βιβλιογραφία

- Davis, K. (1990). *Adapted physical education for students with autism*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas Publisher.
- Κοκαρίδας, Δ. (2010). *Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



# Τέλος Ενότητας



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