

Η κληρονομιά του Παρίσι 2024

D1.1 – Output 1

Συμπεριληπτικές Μίνι Μπάλες Ποδοσφαίρου Τυφλών και Ασκησιολόγιο



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Πίνακας περιεχομένων

Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή για Τυφλούς και άτομα με Προβλήματα Όρασης	3
Προσαρμογές: Ανάπτυξη Βασικών Δεξιοτήτων και Παιχνιδιών	3
Άσκηση 1: Μάθε πώς να τρέχεις/σπριντάρεις	5
Άσκηση 2: Επικοινωνιακό "πινγκ-πονγκ" μεταξύ των παικτών.....	6
Άσκηση 3: Κυνηγός.....	7
Άσκηση 4: Βασικά στοιχεία ντρίπλας (γύρω) από τον οδηγό	7
Άσκηση 5: Οχτάρια.....	8
Άσκηση 6: Ελεύθερες πάσες ένα-δύο.....	9
Άσκηση 7: Ελεύθερο τελείωμα από απόσταση	10
Άσκηση 8: Αγώνες "1 εναντίον 1"	10
Άσκηση 9: Μίνι αγώνας "1 εναντίον 1"	11
Άσκηση 10: Προσομοίωση Ποδοσφαίρου Τυφλών (Ακολουθήστε τη γραμμή της μπάλας)	12
Συμπεράσματα.....	13
A ball for all σχέδιο μπάλας.....	13

** Σε ασκήσεις όπου χρησιμοποιείται μπάλα, συνιστάται η A Ball for All, μια καινοτόμος ειδική ελαφριά μπάλα, σχεδιασμένη με κουδουνάκια στο εσωτερικό της για να ακούγεται (κατά τον έλεγχο), κατάλληλη για όλα τα παιδιά.*

*** Σε όλες τις ασκήσεις υπάρχουν διαγράμματα - εικόνες, αυτές είναι ενδεικτικές και δεν αντιστοιχούν ακριβώς στην περιγραφή της άσκησης. Είναι βοηθητικού τύπου για την αμεσότερη και ευκολότερη κατανόηση των ασκήσεων.*

**** Όλες οι ασκήσεις μπορούν να τροποποιηθούν και να γίνουν με διάφορες παραλλαγές, ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών, το προσδοκώμενο αποτέλεσμα, το διαθέσιμο εξοπλισμό, το χώρο και το προσωπικό κ.λπ.*



Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή για Τυφλούς και άτομα με Προβλήματα Όρασης

Είναι χρήσιμο να χρησιμοποιείτε το όνομα του μαθητή σας πριν δώσετε οδηγίες.

- Χρησιμοποιήστε περιγραφικές προφορικές οδηγίες. Πείτε τι είναι αυτό που πραγματικά κάνετε με βάση τη γλώσσα του σώματος.
- Χρησιμοποιήστε λέξεις κατεύθυνσης και σταθερά σημεία στην περιοχή παιχνιδιού για να κατευθύνετε έναν μαθητή με χαμηλή όραση.
- Χρησιμοποιήστε την κίνηση ως τρόπο μάθησης. Καθοδηγήστε, αλλά μην υπερπροστατεύετε τον μαθητή.
- Η όραση παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ισορροπίας. Η έλλειψη όρασης επηρεάζει την κίνηση και τον συντονισμό ενός μαθητή με προβλήματα όρασης.
- Χρησιμοποιήστε πρόσθετους βοηθούς, εάν χρειάζεται.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εργάζονται όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητα, ώστε να μην εξαρτώνται υπερβολικά από τη βοήθεια.
- Χωρίστε τις δεξιότητες σε επιμέρους στάδια.
- Ο τυπικός εξοπλισμός μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μαθητών με προβλήματα όρασης.
- Λάβετε υπόψη τις ειδικές ανάγκες των μαθητών με προβλήματα όρασης σε κάθε σχεδιασμό.
- Ζητήστε υποστήριξη από ειδικούς εκπαιδευτικούς, άλλους εκπαιδευτικούς και οργανώσεις τυφλών.

Προσαρμογές: Ανάπτυξη Βασικών Δεξιοτήτων και Παιχνιδιών

- Πηγαίνετε από τις λιγότερο δύσκολες στις πιο δύσκολες δεξιότητες και αναλύστε τις δεξιότητες στα επιμέρους στοιχεία τους.
- Περιορίστε το χώρο παιχνιδιού - αυτό επιτρέπει μεγαλύτερη συμμετοχή για το παιδί με αναπηρία χωρίς να αλλάζει σημαντικά η εμπειρία για τους βλέποντες συμμετέχοντες.
- Επιβραδύνετε τη δράση.
- Οι στόχοι μπορούν να μετακινηθούν πιο κοντά ή να γίνουν μεγαλύτεροι.
- Όρια-αλλάξτε την υφή των δαπέδων. Παράδειγμα: Τοποθετήστε έναν λαστιχένιο διάδρομο από τάπητα δίπλα στον τοίχο, ώστε το παιδί να γνωρίζει όταν πατάει στην αλλαγμένη επιφάνεια ότι έχει βγει εκτός ορίων. Η αλλαγή της επιφάνειας σηματοδοτεί επίσης μια προειδοποίηση στο μαθητή ότι ένας τοίχος ή ένα αντικείμενο πλησιάζει, οπότε πρέπει να επιβραδύνει και να σταματήσει.
- Πηγαίνετε προς τη φωνή του εκάστοτε καλούντος για ένα μικρής διάρκειας τρέξιμο. Ο μαθητής μπορεί να τρέξει κρατώντας μόνος του μια ταινία που είναι τεντωμένη μεταξύ δύο σημείων. Τοποθετήστε ταινία διαφορετικής υφής (ή οτιδήποτε άλλο που να είναι χαρακτηριστικό) στην υπάρχουσα ταινία στο τέλος, ώστε ο μαθητής να μπορεί να γυρίσει και να επιστρέψει στο σημείο εκκίνησης σε ένα εναλλασσόμενο τρέξιμο.
- Τροποποιήστε το περιβάλλον για λόγους ασφαλείας.
- Εξοικειώστε έναν μαθητή με προβλήματα όρασης ή με τύφλωση με τυχόν κινδύνους. Δείξτε στο μαθητή τις ασφαλέστερες διαδρομές από και προς τις διάφορες περιοχές.



- Διατηρείτε πάντα προφορική επαφή με τον μαθητή με προβλήματα όρασης/τύφλωση.
- Διασφαλίστε ότι οι κανόνες ασφαλείας είναι γνωστοί και ακολουθούνται από όλους τους μαθητές.
- Σε άγνωστο περιβάλλον, ο μαθητής μπορεί να αποπροσανατολιστεί και να μην έχει αυτοπεποίθηση. Ο δάσκαλος μπορεί να χρειαστεί να κάνει πλήρως κατανοητή τη δραστηριότητα και τις απαραίτητες προφυλάξεις ασφαλείας.
- Όπου είναι απαραίτητο, παρέχετε ατομική υποστήριξη ή υποστήριξη σε μικρές ομάδες.
- Ενημερώστε το μαθητή για τη θέση οποιουδήποτε εμποδίου -όπως οι στύλοι των τερμάτων- σε ανοιχτούς χώρους, στο δάπεδο και στο ύψος του κεφαλιού.

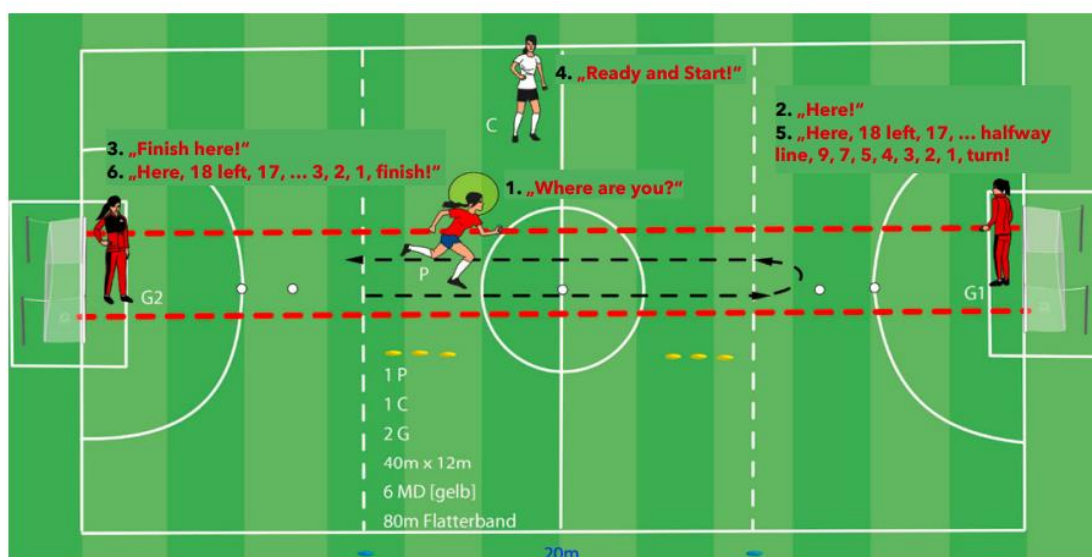


Άσκηση 1: Μάθε πώς να τρέχεις/σπριντάρεις

Δημιουργείται ένας διάδρομος για τρέξιμο/σπριντάρισμα. Δημιουργείται με τη χρήση 2 τμημάτων ταινίας ασφαλείας που στερεώνονται σταθερά στα αντίπαλα δοκάρια στο ύψος της κοιλιάς (Προσοχή: Μη στερεώνετε την ταινία στο ύψος του κεφαλιού ή του λαιμού!). Οι λωρίδες που κατασκευάζονται από την ταινία ασφαλείας μπορούν να προσφέρουν στα παιδιά ένα απτικό βοήθημα προσανατολισμού και ένα αίσθημα ασφάλειας. Τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ταινία ασφαλείας ως “χειρολαβή” για να βοηθηθούν στον προσανατολισμό.

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 3 ατόμων. Ένα παιδί, με κλειστά τα μάτια, τοποθετείται κεντρικά μεταξύ των δύο ταινιών στο σημείο εκκίνησης (που του υποδείχθηκε) και ελέγχει ακουστικά την κατάσταση. Το παιδί επικοινωνεί με τα άλλα 2 παιδιά/οδηγούς που είναι τοποθετημένα κεντρικά 2 μέτρα μπροστά από τα αντίστοιχα τέρματα. Τα παιδιά/οδηγοί πρέπει να διατηρούν μια ασφαλή απόσταση από την περιοχή αλλαγής κατεύθυνσης του παιδιού (που τρέχει), έτσι ώστε το παιδί να έχει αρκετή απόσταση ασφαλείας όταν τρέχει με μέγιστη ταχύτητα, σε περίπτωση που η καθοδήγηση έρθει πολύ αργά. Μόλις το παιδί αρχίσει να τρέχει, μόνο το παιδί/οδηγός στην κατεύθυνση τρεξίματος δίνει ακουστική ανατροφοδότηση για την απόσταση -« εδώ, 18 μέτρα ακόμα, κεντρική γραμμή, 9, 7, 5, 4, 3, 2, 1, στροφή!» -το παιδί/οδηγός ενημερώνει το παιδί (που τρέχει) για το πόσο ακόμη πρέπει να τρέξει μέχρι το σημείο αλλαγής κατεύθυνσης. Το παιδί σταματάει απότομα αφού φτάσει στο σημείο αλλαγής κατεύθυνσης (που του υποδείχθηκε), κάνει στροφή 180 μοιρών και επιταχύνει προς την αντίθετη κατεύθυνση με μέγιστη ταχύτητα. Το άλλο παιδί/οδηγός αρχίζει να καθοδηγεί μόλις το παιδί αλλάξει κατεύθυνση και συνεχίζει να το κάνει μέχρι το παιδί να φτάσει στο σημείο τερματισμού (δηλαδή να επιστρέψει στο σημείο εκκίνησης).

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δοκιμάσουν και τους δύο ρόλους. Συζητάμε πώς ένιωσαν ως τυφλοί και πώς ένιωσαν ως οδηγοί.



Άσκηση 2: Επικοινωνιακό "πινγκ-πονγκ" μεταξύ των παικτών

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 3 ατόμων και όλα έχουν κλειστά τα μάτια. Τα τρία παιδιά τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο ώστε δύο παιδιά να μοιράζονται μια θέση (που υποδεικνύεται). Το τρίτο παιδί της ομάδας βρίσκεται απέναντί τους σε μια συγκεκριμένη θέση (που υποδεικνύεται). Αυτές οι θέσεις-σημεία είναι το μόνο που χρειάζεται για να δημιουργηθεί η διαδρομή τρεξίματος/ σπριντ.

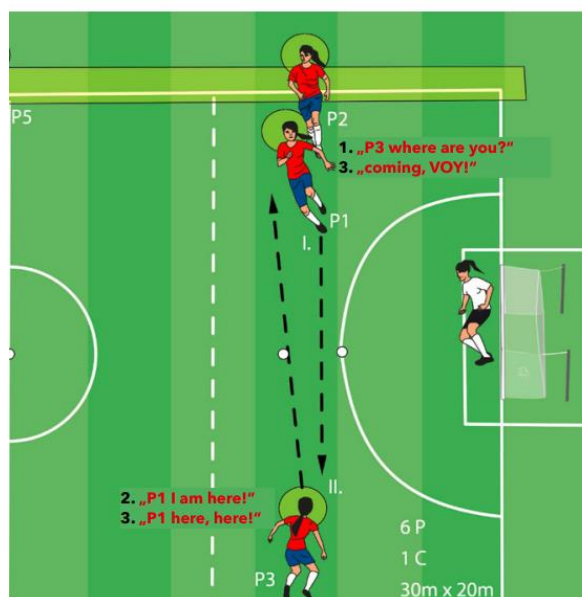
Κάθε παιδί πρέπει να βεβαιωθεί ότι γνωρίζει εκ των προτέρων ποιος είναι ο συνομιλητής του. Το πρώτο παιδί της ομάδας αρχίζει να τρέχει προς την απέναντι πλευρά, όπου ο συνομιλητής του παρέχει λεκτική ανατροφοδότηση και περιμένει ένα «κόλλα πέντε». Μετά το «κόλλα πέντε», το δεύτερο παιδί (αυτό που ήταν μόνο του πριν ξεκινήσει η άσκηση) αρχίζει να τρέχει προς το τρίτο παιδί, το οποίο, όπως και το δεύτερο παιδί προηγουμένως, παρέχει λεκτική ανατροφοδότηση και περιμένει το παιδί να το αγγίξει (με «κόλλα πέντε»).

Μετά το «κόλλα πέντε», το παιδί παραμένει στη θέση του συνομιλητή του. Με αυτόν τον τρόπο και οι δύο θέσεις - ή τα τελικά σημεία της διαδρομής του σπριντ - είναι πάντα κατειλημμένες και το παιδί μπορεί να σπριντάρει προς το ακουστικό σήμα με μέγιστη ταχύτητα, δηλαδή προς το συνομιλητή του που περιμένει και παρέχει λεκτική ανατροφοδότηση.

Το παιδί (που τρέχει) ελέγχει επίσης λεκτικά το στόχο του (το συνομιλητή του) και λέει «VOY!» ενώ τρέχει (αυτό είναι ένα καλό σημείο για να εισαχθεί ο κανόνας του «VOY!»). Το παιδί που περιμένει, προς το οποίο το άλλο παιδί κάνει σπριντ, παρέχει λεκτική ανατροφοδότηση. «Δημήτρη, είμαι εδώ, εδώ!» Αυτό γίνεται μέχρι το άλλο παιδί να τους φτάσει και να τους δώσει το σήμα για να ξεκινήσουν μέσω το «κόλλα πέντε». Η ομάδα πρέπει πάντα να επικοινωνεί ενεργά και συνέχεια.

Ο δάσκαλος επιβλέπει την άσκηση και παρεμβαίνει μόνο για λόγους ασφαλείας, ενώ τα παιδιά τρέχουν.

Συζητάμε με τα παιδιά ότι όταν έχουμε τα μάτια μας κλειστά σε κατάσταση τύφλωσης διεγείρονται όλες οι άλλες αισθήσεις μας. Ακούμε καλύτερα, μυρίζουμε καλύτερα, η αίσθηση της αφής μας μεγαθύνεται.



Άσκηση 3: Κυνηγός

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 6 ατόμων και ορίζουμε μια συγκεκριμένη ασφαλή περιοχή. Όλα τα παιδιά έχουν τα μάτια τους κλειστά. Ένα παιδί είναι ο κυνηγός και κρατάει στα χέρια του μια μπάλα με κουδουνάκια και προσπαθεί να πιάσει τα υπόλοιπα, τα οποία πρέπει να μιλάνε λέγοντας «VOY!» (για λόγους ασφαλείας ώστε να μην συγκρουστούν μεταξύ τους) κάθε φορά που κουνιέται/ακούγεται η μπάλα. Όταν ο κυνηγός αγγίξει ένα παιδί, αυτό αποχωρεί από το παιχνίδι, μέχρι να αγγίξει όλα τα παιδιά, ώστε να κερδίσει.

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δοκιμάσουν και τους δύο ρόλους.

Άσκηση 4: Βασικά στοιχεία ντρίπλας (γύρω) από τον οδηγό

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια των 2 ατόμων. Το ένα από αυτά έχει κλειστά τα μάτια και έχει στην κατοχή του την μπάλα και το άλλο είναι ο οδηγός. Το παιδί με τα κλειστά μάτια ντρινπλάρει προς το παιδί/οδηγό με την μπάλα. Ο οδηγός τοποθετείται έτσι ώστε να δημιουργήσει μια ιδανική απόσταση ντρίμπλας, φωνάζοντας «Εδώ, εδώ!» και παρέχοντας στο παιδί με τα κλειστά μάτια πρόσθετες πληροφορίες ανατροφοδότησης: «3 μέτρα ακόμα, 2 μέτρα, 1 μέτρο!»

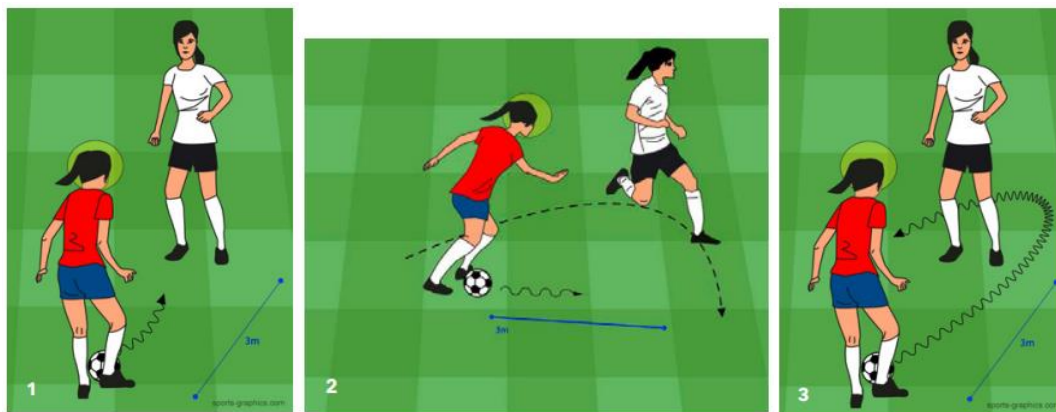
Μόλις το παιδί με τα κλειστά μάτια φτάσει στον οδηγό, ο οδηγός τρέχει σε μια νέα θέση, δημιουργώντας έτσι μια νέα κατεύθυνση ντρίμπλας για το παιδί με τα κλειστά μάτια. Το παιδί με τα κλειστά μάτια θα πρέπει να είναι πάντα σε θέση να ντρινπλάρει προς τον οδηγό με ευχέρεια.

Το παιδί με τα κλειστά μάτια και ο οδηγός μπορούν επίσης να συνεννοηθούν ότι κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης της απόστασης «... 3 μέτρα ακόμα, 2 μέτρα, 1 μέτρο!", το "1 μέτρο" είναι η λέξη-κλειδί για να αρχίσει ο επαναπροσανατολισμός. Για να αυξηθεί η δυσκολία, το παιδί με τα κλειστά μάτια μπορεί να ντρινπλάρει γύρω από τον οδηγό. Στη συνέχεια, ο οδηγός αλλάζει και πάλι θέση. Κατά τη διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να βεβαιωθούμε ότι ο οδηγός δίνει προσοχή ώστε το παιδί με δεμένα τα μάτια να μην ντρινπλάρει πάντα προς την ίδια κατεύθυνση κατά την παράκαμψη, αλλά να μπορεί να ντρινπλάρει με ασφάλεια γύρω από τον οδηγό και προς τις δύο κατευθύνσεις.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να βεβαιωθούμε ότι ο οδηγός φροντίζει ώστε το παιδί με τα κλειστά μάτια να έρχεται αντιμέτωπο με αποστάσεις που μπορεί να διανύσει (π.χ. 3 μέτρα). Στην αρχή, ο οδηγός μπορεί να μείνει στη θέση του μέχρι το παιδί με τα κλειστά μάτια να βρεθεί 1 μέτρο μπροστά του, πριν μετακινηθεί σε νέα θέση. Στη συνέχεια, ο οδηγός μπορεί να αυξήσει την απόσταση (π.χ. 5 μέτρα) και μετά ο οδηγός μπορεί να παραμένει διαρκώς σε κίνηση.

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δοκιμάσουν και τους δύο ρόλους. Συζητάμε πώς ένιωσαν ως τυφλοί και πώς ένιωσαν ως οδηγοί.





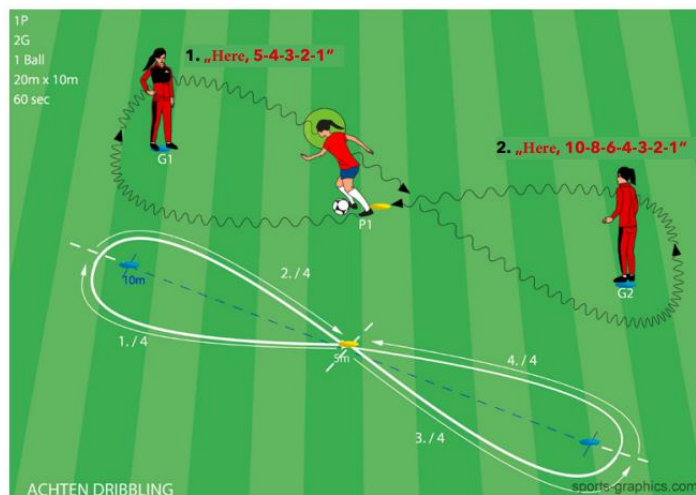
Άσκηση 5: Οχτάρια

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 3 ατόμων. Το ένα έχει κλειστά τα μάτια και έχει την κατοχή της μπάλας και οι άλλοι είναι οι οδηγοί. Οι οδηγοί βρίσκονται ο ένας απέναντι από τον άλλον και απέχουν μεταξύ τους 10 μέτρα. Το παιδί με τα κλειστά μάτια ξεκινάει από μια κεντρική θέση, στη μέση της απόστασης μεταξύ των δύο οδηγών. Για να μπορέσει το παιδί με τα κλειστά μάτια να φτάσει με ασφάλεια στη μέγιστη ταχύτητά του, πρέπει να ληφθεί υπόψη μια ζώνη ασφαλείας 5 μέτρων πίσω από κάθε οδηγό. Το παιδί με τα κλειστά μάτια τρέχει γύρω από τους οδηγούς σε σχήμα οχταριού.

Τα παιδιά μπορούν να εκτελέσουν την άσκηση με ρυθμό περπατήματος για να εξοικειωθούν με αυτήν και στη συνέχεια να αρχίσουν να τρέχουν. Όπως πάντα, έτσι και αυτή η άσκηση ξεκινά με έναν ακουστικό προσανατολισμό όλων των εμπλεκομένων. Μόλις το παιδί με τα κλειστά μάτια περάσει γύρω από τον πρώτο οδηγό, ο δεύτερος οδηγός δίνει ανατροφοδότηση.

Εάν το παιδί με τα κλειστά μάτια χάσει τη μπάλα, οι οδηγοί βοηθούν μόνο μέσω φωνητικών οδηγιών. Ο οδηγός δεν αγγίζει ποτέ την μπάλα. Η απώλεια της κατοχής της μπάλας αποτελεί μέρος της ενεργητικής διαδικασίας μάθησης. Το παιδί με τα κλειστά μάτια πρέπει να περάσει από αυτή τη διαδικασία για να φτάσει τις δυνατότητές του όσον αφορά την ταχύτητα ντρίπλας.

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δοκιμάσουν και τους δύο ρόλους. Συζητάμε πώς ένιωσαν ως τυφλοί και πώς ένιωσαν ως οδηγοί.



Άσκηση 6: Ελεύθερες πάσες ένα-δύο

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια των 2 ατόμων και ορίζουμε μια συγκεκριμένη ασφαλή περιοχή. Το ένα παιδί έχει κλειστά τα μάτια και το άλλο βλέπει και αρχίζει να ντριντλάρει με τη μπάλα με τα κουδουνάκια στα πόδια του. Λέγοντας συνεχώς «VOY!», το παιδί με τα κλειστά μάτια τρέχει παράλληλα με το παιδί που βλέπει και ζητάει τη μπάλα λεκτικά. «Εδώ!» «Είμαι ελεύθερος» «Δώσε την» »Δώσε την!» «Ναι!»

Το παιδί που βλέπει και έχει τη μπάλα στην κατοχή του αναφέρει ότι θα πασάρει. «Η πάσα έρχεται (τώρα)!» και κάνει μια πάσα στο παιδί με τα κλειστά μάτια. Το παιδί με τα κλειστά μάτια παίρνει τη μπάλα ως μέρος της κίνησης της ντρίπλας και μπορεί να επιλέξει ελεύθερα την κατεύθυνση της πρώτης επαφής και της επόμενης ντρίπλας.

Εάν το παιδί με τα κλειστά μάτια δεν μπορεί να πάρει τη μπάλα υπό έλεγχο, ενημερώνει το παιδί που βλέπει: «(Ψάχνω)!», «την έχασα» ή κάτι παρόμοιο. Το παιδί που βλέπει μπορεί στη συνέχεια να βοηθήσει λεκτικά το παιδί με τα κλειστά μάτια αναλαμβάνοντας το ρόλο του οδηγού. Εάν η διαδικασία καθοδήγησης διαρκεί πολύ, το παιδί που βλέπει, μπορεί να κάνει τη μπάλα να ακουστεί, αγγίζοντας την με το πόδι του, για να συνεχίσει το παιχνίδι της πάσας ένα-δύο.

Εάν το παιδί με τα κλειστά μάτια μπόρεσε να εκτελέσει μια σύντομη ντρίμπλα και το παιδί που βλέπει έχει τρέξει στο χώρο (ζητώντας τη μπάλα), το παιδί με τα κλειστά μάτια αναφέρει ότι θα πασάρει «Πάσα έρχεται (τώρα)!» (στο παιδί που βλέπει). Τώρα η διαδικασία αρχίζει πάλι από την αρχή.

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δοκιμάσουν και τους δύο ρόλους.



Άσκηση 7: Ελεύθερο τελείωμα από απόσταση

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια των 2 ατόμων. Το ένα από αυτά έχει κλειστά τα μάτια και έχει στην κατοχή του τη μπάλα και το άλλο είναι ο οδηγός. Το παιδί με τα κλειστά μάτια περιμένει στο σημείο εκκίνησης 12 μέτρα από το τέρμα με τη μπάλα στα πόδια του. Ο οδηγός στέκεται πίσω από το μίνι τέρμα. Με την κατάλληλη επικοινωνία και έχοντας τον έλεγχο της μπάλας, το παιδί με τα κλειστά μάτια ξεκινάει τη ντρίμπλα. Ο οδηγός ενημερώνει το παιδί με τα κλειστά μάτια για την απόσταση από το τέρμα. Το παιδί με τα κλειστά μάτια ντρίμπλαρει προς το μίνι τέρμα και ρωτάει [«Μπορώ;»] πριν σουτάρει στο τέρμα. Ο οδηγός του δίνει οδηγία να σουτάρει. Ο οδηγός δίνει ανατροφοδότηση μετά το σουτ « Γκολ!», ή «1 μέτρο αριστερά (από το τέρμα)» αν η μπάλα κατέληξε εκεί.

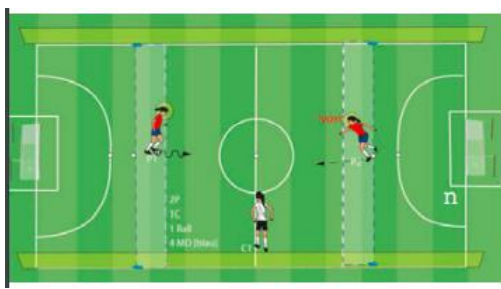
Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δοκιμάσουν και τους δύο ρόλους.



Άσκηση 8: Αγώνες “1 εναντίον 1”

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 3 ατόμων. Τα δύο έχουν κλειστά τα μάτια και ο άλλος είναι ο οδηγός. Το ένα παιδί που έχει στην κατοχή του τη μπάλα αρχίζει να ντρίμπλαρει από μια κεντρική θέση σε ένα σημείο που έχει υποδειχθεί. Το αντίπαλο παιδί αρχίζει να προχωρά προς το παιδί με τη μπάλα από το αντίθετο σημείο που έχει υποδειχθεί και διεκδικεί τη μπάλα λέγοντας «VOY!». Η απόσταση μεταξύ των 2 παιδιών είναι 15 μέτρα. Ο οδηγός τοποθετείται στην άκρη στο μισό της απόστασης και καθοδηγεί και τους δύο παίκτες. Πίσω από κάθε σημείο εκκίνησης των 2 παιδιών με τα κλειστά μάτια υπάρχει μια περιοχή με μήκος 3 μέτρα, η οποία έχει υποδειχθεί και αυτή. Τα παιδιά προσπαθούν να μεταφέρουν τη μπάλα στην περιοχή του αντιπάλου, όπου πρέπει να την οδηγήσουν έχοντας τον πλήρη έλεγχο για να πετύχουν έναν πόντο.

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δοκιμάσουν όλους τους ρόλους (‘‘επιθετικός, αμυντικός, οδηγός’’).



Άσκηση 9: Μίνι αγώνας “1 εναντίον 1”

Χωρίζουμε τα παιδιά σε μια ομάδα 4 ατόμων σε ζευγάρια των 2. Στο πρώτο ζευγάρι, το ένα παιδί έχει κλειστά τα μάτια και το άλλο είναι ο οδηγός του και το ίδιο συμβαίνει και στο δεύτερο ζευγάρι αντίστοιχα. Ορίζουμε μια συγκεκριμένη περιοχή και δύο μίνι τέρματα τοποθετούνται κεντρικά σε απόσταση 15 μέτρων. Πίσω από κάθε αντίπαλο τέρμα βρίσκεται ο οδηγός του κάθε ζευγαριού. Το ένα παιδί με τα κλειστά μάτια αρχίζει να ντρινπλάρει μπροστά από το τέρμα του, ενώ το άλλο παιδί με τα κλειστά μάτια αρχίζει να διεκδικεί τη μπάλα (λέγοντας «VOY!») ξεκινώντας μπροστά από το δικό του τέρμα. Τα παιδιά προσπαθούν να βάλουν τη μπάλα στο μίνι τέρμα του αντιπάλου. Τα τέρματα πρέπει να είναι αρκετά μεγάλα, ώστε η παθητική στάση μπροστά από το τέρμα να μην αξίζει τον κόπο για τον αμυντικό. [180cm+].

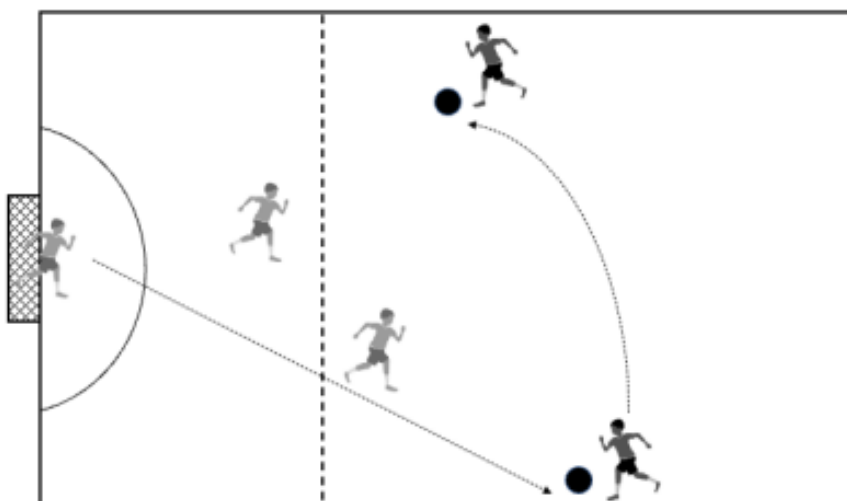
Αυτή είναι μια αρχική προσομοίωση ενός αγώνα ποδοσφαίρου τυφλών σε μια πιο απλοποιημένη εκδοχή. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δοκιμάσουν όλους τους ρόλους ("επιθετικός, αμυντικός, οδηγός").



Άσκηση 10: Προσομοίωση Ποδοσφαίρου Τυφλών (Ακολουθήστε τη γραμμή της μπάλας)

Χωρίζουμε τα παιδιά σε μια ομάδα των 6 ατόμων, σε υποομάδες των 3. Η μία ομάδα αποτελείται από 2 παιδιά με κλειστά τα μάτια και 1 οδηγό και η άλλη από 2 παιδιά με κλειστά τα μάτια και έναν τερματοφύλακα. Ορίζουμε μια συγκεκριμένη ασφαλή περιοχή που μοιάζει με το μισό γήπεδο. Ο τερματοφύλακας πετάει τη μπάλα σε έναν από τους αντιπάλους, εκείνοι την υποδέχονται και αφού ολοκληρώσουν μία πάσα με το συμπαίκτη τους προσπαθούν να πετύχουν γκολ. Οι αμυντικοί προσπαθούν να πάρουν τη μπάλα από τους επιτιθέμενους και να αποφύγουν το γκολ εναντίον τους. Ο τερματοφύλακας μιλάει και προσανατολίζει τους αμυντικούς, ενώ ο οδηγός (της αντίπαλης ομάδας) που βρίσκεται πίσω από το τέρμα, προσανατολίζει τους επιτιθέμενους.

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δοκιμάσουν όλους τους ρόλους ("επιθετικός, αμυντικός, τερματοφύλακας, οδηγός"). Συζητάμε πώς ένιωσαν προσπαθώντας να παίξουν ποδόσφαιρο τυφλών. Αν πιστεύουν ότι το ποδόσφαιρο τυφλών είναι ένα συμπεριληπτικό άθλημα, καθώς οι ολικά τυφλοί ποδοσφαιριστές προσπαθούν να πετύχουν γκολ σε βλέποντες τερματοφύλακες και πόσο σημαντικός είναι ο προσανατολισμός για να το πετύχουν αυτό.



Συμπεράσματα

Όταν σχεδιάζετε τις συνεδρίες φυσικής αγωγής, είναι σημαντικό να κατανοείτε τις ατομικές ανάγκες, τις ικανότητες και τη νοοτροπία των μαθητών σας. Ενθαρρύνουμε όλο το προσωπικό του σχολείου να εμπλέκει τους μαθητές με αναπηρία στη διαδικασία σχεδιασμού και να συζητά τις ανάγκες τους απευθείας μαζί τους. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλίσετε ότι οι συνεδρίες γυμναστικής σας είναι συμπεριληπτικές και προσβάσιμες για όλους.

Τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες δεν είναι αποκλειστικά για το αντίστοιχο στάδιο ανάπτυξης. Χρησιμοποιώντας τις γνώσεις σας όσον αφορά τους μαθητές, όλες οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ατόμων και των ομάδων για διαφορετικά στάδια ανάπτυξης.

A ball for all σχέδιο μπάλας

