



**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ E-LEARNING**  
**«ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»**

Εκπαιδευτική πλατφόρμα [tetedu.gr](http://tetedu.gr)

3 βιντεοσκοπημένες εισηγήσεις / 1 δοκιμασία αξιολόγησης

Εισηγητής: Κωνσταντίνος Φούντας

Γυμναστής Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής

**ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ**

Οργάνωση:

Τμήμα Επιστημονικής Τεκμηρίωσης και Εκπαίδευσης  
Κέντρο Παιδιού & Εφήβου



## Εισαγωγή:

Η **προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή** είναι σύνθετος όρος που ενσωματώνει γνώσεις και δεδομένα από πολλούς τομείς (φυσική αγωγή, ειδική αγωγή, ιατρική ,ψυχολογία) για τη δημιουργία ενός ξεχωριστού και μοναδικού τομέα γνώσης .

Είναι η επιστήμη της ανάπτυξης, εφαρμογής και παρακολούθησης ενός σχεδιασμένου εξατομικευμένου προγράμματος φυσικής αγωγής για κάθε άτομο με αναπηρία.

Αναφέρεται στην προσαρμογή της διδασκαλίας ,των ασκήσεων και του περιβάλλοντος , προκειμένου να ικανοποιηθούν οι μοναδικές ανάγκες του ασκούμενου με αναπηρία.

Η φυσική άσκηση είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία, την ευεξία και την ποιότητα ζωής όλων των ανθρώπων. Η εκγύμναση του σώματος βοηθά τους ανθρώπους στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και στην ανάπτυξη της συνήθειας ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες. Βελτιώνει τη φυσική κατάσταση, συμβάλλει στην πρόληψη ασθενειών και στη μείωση του άγχους ενώ προσφέρει ένα αίσθημα ικανοποίησης ,βελτιώνοντας την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση . Ειδικότερα για τα άτομα με αυτισμό, η Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή προσφέρει πολλαπλά οφέλη και σε διαφορετικούς τομείς της καθημερινότητας , συμπεριλαμβανομένης της βελτίωσης της συναισθηματικής κατάστασης και της κοινωνικοποίησης .

Οι προτεινόμενες αθλητικές δραστηριότητες για τα άτομα με ΔΑΦ είναι η κολύμβηση, ο στίβος, το bowling, η ποδηλασία η θεραπευτική ιππασία και οι πολεμικές τέχνες. Οι προαναφερόμενες αθλητικές δραστηριότητες προκύπτουν αφενός από τη μελέτη της σύγχρονης επιστημονικής βιβλιογραφίας και , αφετέρου , από την προσωπική μου εμπειρία στη διάρκεια της 15ετούς ενασχόλησης μου με την ειδική αγωγή και τον αθλητισμό.

Τα οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες είναι η βελτίωση των κινητικών προτύπων και η εποικοδομητική εκτόνωση της ενεργητικότητας. Επιπλέον, ο αθλητισμός σε οποιαδήποτε μορφή συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση των ατόμων με ΔΑΦ και στην ανάπτυξη δεσμών και σχέσεων με άλλους ανθρώπους

Όπως για κάθε άτομο που προτίθεται να ασκηθεί και να αθληθεί, θα πρέπει, αρχικά, να αφιερωθεί χρόνος ώστε το άτομο με ΔΑΦ να γνωρίσει και να εξασκηθεί στα παραπάνω αθλήματα. Είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψιν οι επιθυμίες και τα ΘΕΛΩ του ατόμου, ποιο άθλημα του προσφέρει μεγαλύτερη ευχαρίστηση αλλά και οι υπάρχουσες συνθήκες από άποψη εγκαταστάσεων



και προσβασιμότητας σε αυτές. Τέλος, λαμβάνονται υπόψη οι προβλεπόμενες περιβαλλοντικές συνθήκες, εφόσον το άθλημα πραγματοποιείται σε υπαίθριο χώρο, όπως και η οικονομική διάσταση της δραστηριότητας.

Συχνά, τα άτομα με ΔΑΦ έχουν περιορισμένες "ευκαιρίες" να επιλέγουν σε καθημερινή βάση πράγματα για τον εαυτό τους. Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, να τους δοθεί η δυνατότητα να επιλέξουν την αθλητική δραστηριότητα που επιθυμούν.

Οι προσαρμογές είναι τρεις και διαφορετικές μεταξύ τους και αφορούν τις προσαρμογές στη διδασκαλία, το περιβάλλον αλλά και τις ασκήσεις. Όσον αφορά στη διδασκαλία θα πρέπει οι οδηγίες να είναι σύντομες και με κατάλληλο τόνο φωνής. Επιπλέον, οι ασκήσεις που επιλέγονται θα πρέπει να έχουν στόχο τη συμμετοχή, να έχουν παιγνιώδη μορφή και να είναι στο επίπεδο ικανοτήτων του συγκεκριμένου ατόμου. Τέλος, οι περιβαλλοντικές προσαρμογές έχουν να κάνουν με τη διαμόρφωση ενός καθαρού και ασφαλούς χώρου άθλησης αλλά και την εκμάθηση των ορίων και την κοντινή επιτήρηση καθ' όλη την διάρκεια της συνεδρίας.

Η παρούσα παρουσίαση αποτελεί μία σύντομη αλλά αρκετά περιεκτική αναφορά

### **Στόχος του Σεμιναρίου είναι :**

Η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με το τι είναι αναπηρία, με τον σκοπό και τη φιλοσοφία της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής, τη διαδικασία αξιολόγησης στις ΔΑΦ και με τους τρόπους οργάνωσης και δόμησης του χώρου και του περιβάλλοντος.

### **Όστε οι εκπαιδευόμενοι να:**

Μπορούν διακρίνουν την σχέση ανάμεσα στην αναπηρία και την προσαρμοσμένη φυσική αγωγή. Να κατηγοριοποιούν τις αναπηρίες με βάση τις ανάγκες όσον αφορά την γυμναστική. Παράλληλα να μπορούν σε αρχικό επίπεδο να εφαρμόζουν και να πραγματοποιούν αξιολόγηση προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής στις ΔΑΦ.

### **Περιεχόμενο:**

- Στόχος και σκοπός της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής
- Τι είναι η αναπηρία
- Κατηγοριοποίηση των αναπηριών με βάση την προσαρμοσμένη φυσική αγωγή
- Διαδικασία και τομείς αξιολόγησης στην προσαρμοσμένη φυσική αγωγή
- Κριτήρια επιλογής αθλήματος
- Δόμηση και οργάνωση συνεδρίας προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής



- Διατροφή

**Εκπαιδευτικά μέσα:**

- Βιντεοσκοπημένες εισηγήσεις με παρουσίαση PowerPoint
- Δοκιμασία αξιολόγησης πολλαπλής επιλογής

**Εκπαιδευτικό Υλικό:**

Τα αρχεία ppt και η βιβλιογραφία θα είναι διαθέσιμα στην πλατφόρμα [tetedu.gr](http://tetedu.gr)

**Το Σεμινάριο απευθύνεται σε:**

- Νέους επαγγελματίες υγείας, ψυχικής υγείας, κοινωνικής εργασίας (κοινωνικούς λειτουργούς), εργοθεραπευτές, βοηθούς εργοθεραπείας, λογοθεραπευτές, ειδικούς παιδαγωγούς, ψυχολογούς
- Φοιτητές ή τελειόφοιτους αντίστοιχων σχολών.

**Αξιολόγηση Σεμιναρίου:** Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να συμπληρώσουν ηλεκτρονικά και ανώνυμα ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση του σεμιναρίου με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης.

**Χρόνος / τόπος διεξαγωγής:** Ασύγχρονα, μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας εκπαίδευσης του ΤΕΤΕ, [www.tetedu.gr](http://www.tetedu.gr). Διαθέσιμο από 31/10/2022

**Διάρκεια:** 1 ώρα και 30 λεπτά

**Κόστος: 40,00.** Πληρωμή με κατάθεση σε τραπεζικό λογαριασμό εντός 3 ημερών από την εγγραφή, είτε μέσω πιστωτικής κάρτας με την εγγραφή στην πλατφόρμα

**Εγγραφές για την λήψη του σεμιναρίου από 31/10/2022 στην πλατφόρμα [tetedu.gr](http://tetedu.gr)**

**Για την λήψη του εκπαιδευτικού υλικού είναι απαραίτητη η ολοκλήρωση της πληρωμής.**

**Πληροφορίες: Τμήμα Επιστημονικής Τεκμηρίωσης & Εκπαίδευσης, Χούλη Παρασκευή,**

**Τηλέφωνο: 6984601372, 2105731581, Δευτέρα – Παρασκευή: 10:00-15:00**

**E-mail: [tete@kpechios.org](mailto:tete@kpechios.org)**