

# Τα παραολυμπιακά αθλήματα και η βιωματική προσέγγισή τους για την ευαισθητοποίηση των μαθητών



Δρ. Απόστολος Ντάνης  
Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

# Οι αξίες του Αθλητισμού

- Άρση του αποκλεισμού
- Άρση των διακρίσεων
- Ισότιμη συμμετοχή σε όλους
- Ίσες ευκαιρίες σε όλους
- Ευγενής συναγωνισμός



# Αξίες στη σχολική Φυσική Αγωγή

- Άρση του αποκλεισμού
- Άρση των διακρίσεων
- Αποδοχή της διαφορετικότητας
- Συμμετοχή των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στις φυσικές δραστηριότητες
- Ένταξή τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής



«Καλλιπάραι»

# Τα παραολυμπιακά αθλήματα στην υπηρεσία της σχολικής Φυσικής Αγωγής

- Τα παραολυμπιακά αθλήματα είναι γνωστικό περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής
- Πολλές κινητικές δραστηριότητες των αθλημάτων εντάσσονται στη ψυχοκινητική αγωγή
- Οι βιωματική γνωριμία προσφέρεται για την ευαισθητοποίηση των μαθητών και την καλλιέργεια των αξιών

## Τι είναι οι παραολυμπιακοί αγώνες

- Είναι οι αγώνες που γίνονται «παρά», αμέσως μετά τους ολυμπιακούς και συμμετέχουν οι αθλητές με αναπηρίες.
- Οι παραολυμπιακοί αγώνες είναι το κορυφαίο αθλητικό γεγονός για τους αθλητές με ειδικές ανάγκες.
- Δηλώνουν, ότι η αναπηρία δεν είναι εμπόδιο για τη συμμετοχή στον αθλητισμό και στην κορυφαία αθλητική διοργάνωση.

## Σύνδεση με τη σχολική Φυσική Αγωγή

- Τα παραολυμπιακά αθλήματα είναι γνωστό περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής.
- Οι κινητικές δραστηριότητες παραολυμπιακών αθλημάτων εντάσσονται κυρίως στη ψυχοκινητική αγωγή.
- Οι βιωματικές προσεγγίσεις των αθλημάτων προσφέρονται για την ευαισθητοποίηση των μαθητών και την ανάδειξη των αξιών

## Κατηγορίες αθλητών που παίρνουν μέρος στους παραολυμπιακούς αγώνες

- Άτομα με ακρωτηριασμό
- Άτομα με εγκεφαλική παράλυση
- Άτομα με νοητική υστέρηση
- Υπόλοιπες αναπηρίες (νανισμός, πολιομυελίτιδα, σκλήρυνση κατά πλάκας)
- Άτομα με μειωμένη ή καθόλου όραση
- Άτομα με αναπηρικό αμαξίδιο

## Τα 19 αθλήματα των θερινών παραολυμπιακών αγώνων

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ



ΤΖΟΥΝΤΟ



ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 7Χ7



ΣΤΙΒΟΣ



ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑ



ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ



ΜΠΟΤΣΙΑ



ΓΚΟΛΜΠΟΛ



ΤΕΝΙΣ



ΙΠΠΑΣΙΑ



ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ



ΜΠΑΣΤΕΤ



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5Χ5



ΞΙΦΑΣΚΙΑ



ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ



ΡΑΓΚΜΠΙ



ΒΟΛΕΪ



## Τι περιλαμβάνουν τα 19 αθλήματα των θερινών παραολυμπιακών αθλημάτων

### Τοξοβολία

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με κάκωση του νωτιαίου μυελού, εγκεφαλική παράλυση, ακρωτηριασμό ή άλλη κινητική αναπηρία, από όρθια θέση (αν μπορούν) ή καθισμένοι σε καρέκλα.
- Οι αθλητές σηματοδούν από απόσταση 70 μέτρων σε στόχο με 10 ομόκεντρους κύκλους. Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής που συγκεντρώνει τους περισσότερους βαθμούς.

### Κολύμβηση

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με περιορισμένη όραση ή τυφλοί, με κινητικές αναπηρίες και με νοητική υστέρηση στο ελεύθερο, το ύπτιο, το πρόσθιο, την πεταλούδα, τη μεικτή και τις στυταλοδρομίες.
- Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής ή η ομάδα που θα τερματίσει με τον καλύτερο χρόνο.

### Τζούντο

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με περιορισμένη όραση ή τυφλοί σε 7 κατηγορίες ανάλογα με το σωματικό τους βάρος.
- Κάθε αγώνας διαρκεί 5 λεπτά και νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής που θα πετύχει 1 βαθμό ippon (10 πόντοι) ή ο αθλητής που θα έχει στο τέλος τους περισσότερους πόντους.

### Σκοποβολή

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με κινητικές αναπηρίες, από όρθια θέση (αν μπορούν) ή καθισμένοι σε καρέκλα.
- Οι αθλητές αγωνίζονται με αεροβόλα όπλα σε απόσταση 10 μέτρων, με πυροβόλα πιστόλια σε απόσταση 25 μέτρων και με πυροβόλα όπλα σε απόσταση 50 μέτρων. Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής με την υψηλότερη βαθμολογία.

### Ποδόσφαιρο 7 X 7

- Αγωνίζονται μόνο άνδρες με εγκεφαλική παράλυση σε 2 ομάδες των 7 παικτών.
- Κάθε αγώνας περιλαμβάνει 2 ημίχρονα των 30 λεπτών. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που θα πετύχει στον αγώνα τα περισσότερα τέρματα.

### Στίβος

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες από όλες τις κατηγορίες αναπηρίας. Στους δρόμους χρησιμοποιείται ειδικό αμαξίδιο ή προσθέσεις στα κάτω άκρα, ενώ οι τυφλοί αθλητές τρέχουν με συνοδό. Οι ρίψεις γίνονται από κάθισμα ή με προφορική καθοδήγηση βοηθού στους τυφλούς αθλητές. Προφορική καθοδήγηση βοηθού (στο τρέξιμο και στο πάτημα) έχουν επίσης οι τυφλοί αθλητές στα άλματα.
- Τα αγωνίσματα δρόμων είναι: 100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000, 10.000 μέτρα, μαραθόνιος και σκυταλοδρομίες 4X100 και 4X400 μέτρα.
- Τα αγωνίσματα ρίψεων είναι: σφαιροβολία, δισκοβολία, ακοντισμός και κορίνα.
- Τα αγωνίσματα αλμάτων είναι: άλμα σε μήκος, άλμα σε ύψος και τριπλούν.
- Σύνθετα αγωνίσματα είναι το πένταθλο και περιλαμβάνει διαφορετικά αγωνίσματα, ανάλογα με την κατηγορία αναπηρίας.

### Ιστιοπλοΐα

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με διάφορες αναπηρίες, αρκεί να διαθέτουν ισορροπία-σταθερότητα κορμού, λειτουργικότητα στα άνω άκρα και όραση. Χρησιμοποιούνται 2 τύποι σκαφών, το Sonar (με τριμελές πλήρωμα) και το 2.4mR (μονοθέσιο).
- Σε κάθε αγώνα διεξάγονται 9 ιστιοδρομίες. Κερδίζει το σκάφος με τους λιγότερους βαθμούς ποινής.

### **Άρση βαρών σε πάγκο**

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με διάφορες αναπηρίες (με την προϋπόθεση να μπορούν να εκτείνουν τους βραχίονές τους), σε κατηγορίες, βάσει του σωματικού τους βάρους.
- Ο αθλητής πρέπει να κατεβάσει την μπάρα μέχρι το στήθος του και να την σηκώσει τεντώνοντας τα χέρια του. Νικητής ανακηρύσσεται ο αθλητής που θα σηκώσει τα περισσότερα κιλά στην κατηγορία του.

### **Μπότσια**

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με εγκεφαλική παράλυση ή άλλη κινητική αναπηρία σε ατομικά, διπλά και ομαδικά αγωνίσματα.
- Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι αθλητές να ρίξουν τις μπάλες μπότσια όσο γίνεται πιο κοντά στην άσπρη μπάλα στόχο. Κερδίζει ο αθλητής, το ζευγάρι ή η ομάδα που πετυχαίνει την υψηλότερη βαθμολογία.

### **Γκόλμπολ**

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με περιορισμένη όραση ή τυφλοί σε δύο αντίπαλες ομάδες με 3 παίκτες. Το παιχνίδι παίζεται σε γήπεδο διαστάσεων 18 X 9 μέτρων και κάθε ομάδα έχει τη δική της εστία μήκους 9 και ύψους 1,30 μέτρων.
- Κάθε αγώνας έχει 2 ημίχρονα των 10 λεπτών. Ένας παίκτης από κάθε ομάδα ρίχνει την μπάλα (με κουδουνάκια) προς το αντίπαλο τέρμα, με στόχο να πετύχει τέρμα. Νικήτρια ομάδα ανακηρύσσεται η ομάδα που σημειώνει τα περισσότερα τέρματα.

### **Τένις**

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με απώλεια λειτουργικότητας στο ένα ή και στα δύο κάτω άκρα καθισμένοι σε αμαξίδιο.
- Κάθε αγώνας αποτελείται από 3 σετ των 6 γκέιμς, στο απλό (2 παίκτες) ή στο διπλό (2 ζευγάρια). Νικητής είναι ο αθλητής ή το ζευγάρι που θα σημειώσει 2 νικηφόρα σετ.

### **Ιπασία**

- Συμμετέχουν ιππείς και αμαζόνες από όλες τις κατηγορίες αναπηρίας.
- Οι αναβάτες αγωνίζονται μόνο στο αγώνισμα της ιππικής δεξιοτεχνίας (ντρεσάζ) και η βαθμολογία κρίνεται από την καλή συνεργασία του αλόγου με τον αναβάτη και την εκτέλεση συγκεκριμένων κινήσεων. Νικητής ανακηρύσσεται ο αθλητής με την υψηλότερη βαθμολογία.

### **Ποδηλασία**

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με κινητικές αναπηρίες και με περιορισμένη όραση ή τυφλοί. Χρησιμοποιούνται δίτροχα, τρίτροχα, χειροκίνητα και διαθέσια ποδήλατα, ανάλογα με την κατηγορία αναπηρίας.
- Γίνονται αγωνίσματα πίστας (ταχύτητας) και αγωνίσματα δημόσιου δρόμου (αντοχής και ατομικής χρονομέτρησης).

### **Μπάσκετ**

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με κινητικές αναπηρίες (σε αμαξίδιο) και με νοητική υστέρηση.
- Κάθε αγώνας γίνεται ανάμεσα σε δύο ομάδες των 5 παικτών και περιλαμβάνει 4 περιόδους των 10 λεπτών. Νικήτρια είναι η ομάδα που σημειώνει τους περισσότερους πόντους.

### **Ποδόσφαιρο 5 X 5**

- Αγωνίζονται μόνο άνδρες τυφλοί ή με περιορισμένη όραση σε 2 ομάδες των 5 παικτών, εκ των οποίων ο τερματοφύλακας δεν είναι τυφλός ή έχει μειωμένη όραση.
- Κάθε αγώνας έχει 2 ημίχρονα των 25 λεπτών. Οι παίκτες προσανατολίζονται προς την μπάλα από τον ειδικό ήχο που παράγει. Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που πετυχαίνει στον αγώνα τα περισσότερα τέρματα.

### **Ξιφασκία**

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με κινητικές αναπηρίες, σε σταθεροποιημένο αμαξίδιο. Γίνονται ατομικά (2 ξιφομάχοι) και

ομαδικά (3 ξιφομάχοι σε κάθε ομάδα) αγωνίσματα, με ξίφος ασκήσεως (φλερέ), ξίφος μονομαχίας (επέ) και σπάθη (σαμπρ).

- Κάθε αγώνας έχει 3 γύρους των 3 λεπτών. Νικητής αναδεικνύεται ο ξιφομάχος που θα πετύχει πρώτος 15 επαφές ή στο τέλος του αγώνα θα έχει τις περισσότερες και η ομάδα που θα πετύχει πρώτη 45 επαφές ή θα έχει τις περισσότερες επαφές στο τέλος του αγώνα.

### **Πινγκ πονγκ**

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με κινητικές αναπηρίες, σε αμαξίδιο ή όρθιοι (εφόσον μπορούν), στο ατομικό (2 παίκτες) και στο διπλό (2 ζευγάρια).
- Ο αγώνας έχει 5, 7 ή 9 σετ των 11 πόντων. Νικητής αναδεικνύεται ο παίκτης ή το ζευγάρι που θα κερδίσει 3, 4 ή 5 σετ.

### **Ράγκμπι**

- Συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες με κινητικές αναπηρίες χρησιμοποιώντας αμαξίδιο.
- Ο αγώνας γίνεται μεταξύ 2 ομάδων των 4 παικτών σε 4 περιόδους των 8 λεπτών. Κάθε ομάδα προσπαθεί να έχει στην κατοχή της την μπάλα και να σημειώσει τέρμα, αγγίζοντας ή περνώντας τη γραμμή τέρματος της αντιπάλου ομάδας με τους τροχούς του παίκτη που έχει στην κατοχή του την μπάλα. Νικήτρια είναι η ομάδα που στον αγώνα πετυχαίνει τα περισσότερα τέρματα.

### **Βόλει**

- Αγωνίζονται άνδρες και γυναίκες με κινητικές αναπηρίες, καθισμένοι μέσα στο γήπεδο, με 6 παίκτες σε κάθε ομάδα. Σ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού οι παίκτες μπορούν να μετακινούνται, δεν επιτρέπεται όμως να σηκώσουν τη λεκάνη ή το σώμα τους από το έδαφος.
- Κάθε αγώνας έχει 3 έως 5 σετ των 25 πόντων. Νικήτρια ομάδα αναδεικνύεται εκείνη που κερδίζει τα 3 σετ



# Βιωματικές προσεγγίσεις στο σχολείο

- Γκόλμπολ
- Βόλεϊ καθισμένων
- Μπότσια
- Αγωνίσματα στίβου



Δρόμος αντοχής χωρίς όραση με συνοδό

Δρόμος ταχύτητας με ακινητοποιημένο άνω άκρο

Ρίψεις από κάθισμα

- Πινγκ πονγκ με καθίσματα γραφείου

## Βιωματική προσέγγιση των παραολυμπιακών αθλημάτων στο σχολείο



### Βόλεϊ καθισμένων

Διαστάσεις γηπέδου 5X8 μέτρα (5X4 κάθε πλευρά). Παίζουν 6 παίκτες σε κάθε ομάδα, με τους ίδιους κανόνες όπως στο παραολυμπιακό άθλημα.

### Γκόλμπολ

Διαστάσεις γηπέδου γύρω στα 9X12 μέτρα, με δύο τέρματα των 9 μέτρων. Παίζουν 3 ή 4 παίκτες σε κάθε ομάδα με καλυμμένα τα μάτια με περιμετωπίδες. Ισχύουν οι ίδιοι κανόνες όπως στο παραολυμπιακό άθλημα.



### Πινγκ πονγκ με τροχαϊκό κάθισμα

Χρησιμοποιούνται κανονικό τραπέζι πινγκ πονγκ και τροχαϊκά καθίσματα γραφείου. Οι μαθητές μετακινούν τα καθίσματα με τα πόδια τους χωρίς να σηκώνονται και χωρίς ν' αγγίζουν το τραπέζι.

### Δρόμος ταχύτητας με ακινητοποιημένο το άνω άκρο

Οι μαθητές ακινητοποιούν το ένα άνω άκρο, με ζώνη ή ταινία και τρέχουν ισορροπώντας το σώμα τους μόνο με το ένα χέρι.



### Δρόμος αντοχής χωρίς όραση με συνοδό

Ο συνοδός καθοδηγεί τον μαθητή, που έχει καλυμμένα τα μάτια του με περιμετωπίδα, χωρίς να περνά μπροστά.

### Ακοντισμός από κάθισμα

Η ρίψη του ακοντίου γίνεται διατηρώντας ακίνητα τα πόδια και χωρίς ο μαθητής να σηκωθεί από το κάθισμα.

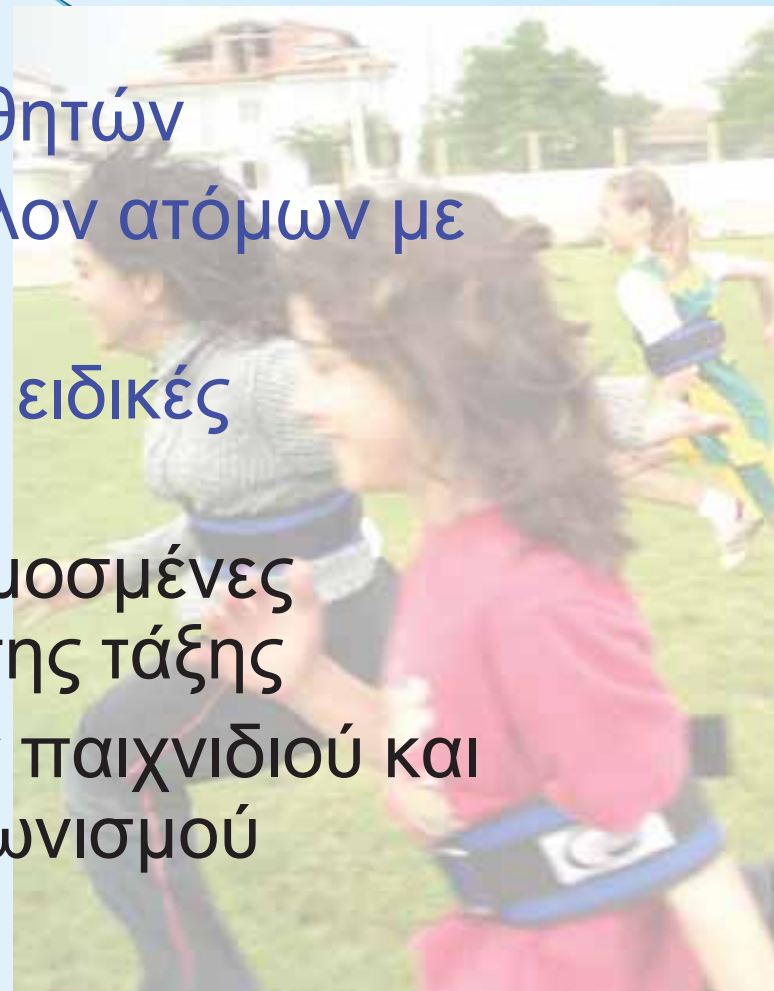


### Τοξοβολία από κάθισμα

Η ρίψη του βέλους γίνεται διατηρώντας ακίνητα τα πόδια και την επαφή με το κάθισμα.

# Στη διαδικασία της ένταξης

- Ευαισθητοποίηση των μαθητών
- Εξοικείωση με το περιβάλλον ατόμων με ειδικές ανάγκες
- Αποδοχή των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
- Ένταξή τους στις προσαρμοσμένες κινητικές δραστηριότητες της τάξης
- Ενσωμάτωση στις μορφές παιχνιδιού και τις δραστηριότητες συναγωνισμού



# Η ένταξη και ενσωμάτωση ...

- είναι συντονισμένη προσπάθεια
  - όλων των εκπαιδευτικών
  - των μαθητών του σχολείου
  - των μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και των γονέων τους
- είναι ενέργεια με αφετηρία τους εκπαιδευτικούς
- πρέπει να αγγίζει ανθρωπιστικά το άμεσο και το ευρύτερο περιβάλλον του σχολείου