

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΩΣ ΜΕΣΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Αγγελάκης, Ε.¹, Παριωτάκης, Π.²

¹Υπεύθυνος Φυσικής Αγωγής & Σχολικού Αθλητισμού Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Χανίων.

²Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Περίληψη

Η ύπαρξη των ατόμων με νοητική αναπηρία στην ελληνική κοινωνία αποτελεί μια πραγματικότητα και ένα πρόβλημα. Για τα άτομα αυτά, αν και έχουν γίνει πολλές προσπάθειες για βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, παραμένουν εν τούτοις στο περιθώριο της καθημερινής ζωής και εν γένει της κοινωνίας. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης είναι να εξετάσει πώς η φυσική αγωγή (Φ.Α) και ο αθλητισμός αποτελούν μέσα, για την ενσωμάτωση των ατόμων με νοητική αναπηρία μετά από κοινή αθλητική δραστηριότητα με τυπικά παιδιά. Τις τελευταίες δεκαετίες η έννοια της ενσωμάτωσης των ατόμων με αναπηρίες, η οποία μπορεί να οριστεί ως η παροχή εκπαίδευσης στους μαθητές με αναπηρίες στο πλαίσιο της τυπικής τάξης, (Rizzo, Davis & Toussaint, 1994; Sherrill, 2004), αποτελεί το σημαντικότερο θέμα στον τομέα της ειδικής εκπαίδευσης και βρίσκεται ολοένα στο επίκεντρο του ερευνητικού ενδιαφέροντος. Η συμμετοχή μαθητών με αναπηρία και/ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής επηρεάζει σημαντικά την γνωστική, κοινωνική (Sato & Hodge, 2009) και σωματική ανάπτυξη των παιδιών αυτών, (Kasser & Lytle, 2005) ενώ προωθεί την διά βίου συμμετοχή τους στη φυσική άσκηση και δραστηριότητα. Κατά την Κορολόγου (2016) το μάθημα της Φ.Α. θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό στην ένταξη ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, διότι προσφέρει όλες εκείνες τις ευκαιρίες που δίνουν τη δυνατότητα στο παιδί να αναπτύξει κινητικές δεξιότητες που είναι κατάλληλες για τη συμμετοχή του σε αθλητικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής, διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις, αυτοπεποίθηση και θετική γνώμη για τον εαυτό του.

Λέξεις κλειδιά: ενσωμάτωση, φυσική αγωγή, αθλητισμός, νοητική αναπηρία.

Εισαγωγή

Αποτελεί επιτακτική ανάγκη στις μέρες μας να κατανοήσουμε την έννοια της ένταξης στον αθλητισμό και τον τρόπο με τον οποίο ο Αθλητισμός και η Φυσική Αγωγή μπορεί να συμβάλει στην ευημερία των ατόμων με αναπηρίες. Εκτός από το μεγάλο όφελος για τη σωματική και ψυχική υγεία των συμμετεχόντων, ο αθλητισμός και η σωματική άσκηση μπορούν να είναι εξαιρετικά πολύτιμοι στο πλαίσιο της κοινωνικής ένταξης και ενσωμάτωσης.

Με την ψήφιση του (Ν.2817/2000 αρ. 1. παρ.1) η ελληνική πολιτεία έδειξε έμπρακτα την υιοθέτηση της φιλοσοφίας της "συνεκπαίδευσης", όπου «η εκπαίδευση των ατόμων με αναπηρίες γενική, τεχνική-επαγγελματική παρέχεται στο σχολείο της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, τα οποία, κατά περίπτωση, οργανώνονται, στελεχώνονται, εξοπλίζονται και υποστηρίζονται κατάλληλα, ώστε να

εξασφαλίζεται η αναγκαία διδακτική και ψυχοπαιδαγωγική υποστήριξη των ατόμων αυτών». Επίσης η συνεκπαίδευση αποτελεί επιβεβλημένη εκπαιδευτική πρακτική που ακολουθεί και η Ελλάδα, σε μια προσπάθεια να δημιουργηθούν ίσες ευκαιρίες στην εκπαίδευση όλων των μαθητών (Unesco, 1994; 2008; 2009).

Τέλος, η μεγάλη συνεισφορά της φυσικής αγωγής στη διαδικασία της εκπαίδευσης τονίζεται στο άρθρο 1 του Διεθνούς καταστατικού της Unesco (1994) όπου σαφέστατα δηλώνεται ότι: «Η συμμετοχή στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό είναι αναφαίρετο δικαίωμα όλων».

Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Άσκηση & Αναπηρία

Σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα, είναι κοινά αποδεκτό ότι η φυσική δραστηριότητα είναι σημαντική για τη διατήρηση της υγείας σε όλους τους ανθρώπους (Cooper, Nemet, & Galassetti, 2004). Επίσης, η συστηματική άσκηση έχει σημαντικά θετική επίδραση σε άτομα με εγκεφαλική παράλυση (Dodd, Taylor, & Damiano, 2002), με νοητική αναπηρία (Lotan, Henderson, & Menick, 2006), με σύνδρομο Down (Shields & Dodd, 2004) και αυτισμό (Ferreira et al., 2018).

Το μάθημα φυσικής αγωγής αποτελεί ένα σημαντικό φορέα για τη συστηματική άσκηση των παιδιών με νοητική αναπηρία και αυτισμό και μπορεί να συμβάλλει στην εμφάνιση των ωφελειών της άσκησης στα παιδιά αυτά (Κορολόγου, 2016). Επίσης η προσπάθεια ενσωμάτωσης με παιγνιώδους μορφής δραστηριότητες προσφέρουν την ευκαιρία στα άτομα με αναπηρίες να μιμηθούν τα άτομα που παρουσιάζουν φυσιολογική κινητική και συναισθηματική ανάπτυξη (McGill, 1984).

Φυσική αγωγή και ενσωμάτωση

Η μεγάλη συνεισφορά της φυσικής αγωγής στη διαδικασία της εκπαίδευσης τονίζεται στο άρθρο 1 του Διεθνούς καταστατικού της Unesco (1994) όπου σαφέστατα δηλώνεται ότι: «Η συμμετοχή στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό είναι αναφαίρετο δικαίωμα όλων». Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναγνωρίστηκε επίσης από την παγκόσμια συνδιάσκεψη για τη φυσική αγωγή στο Βερολίνο το 1999 (DePaw & Doll-Terper, 2000), ως ισχυρός παράγοντας κοινωνικοποίησης και ταυτόχρονα ευκαιρία για κοινές εμπειρίες με τρόπο ευχάριστο και εποικοδομητικό.

Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική εκπαίδευση είναι να συμβάλει κατά προτεραιότητα στην σωματική ανάπτυξη των μαθητών, στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών στην καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων, στην ενίσχυση της υγείας τους και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία (Φ.Ε.Κ. τεύχος Β' αρ. φύλλου 304/13-03-03).

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αποτελεί κατάλληλο περιβάλλον για την προώθηση συνεκπαίδευσης των παιδιών με και χωρίς ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Meakin, 1990). Οι Rarick και Beuter (1985) έδειξαν ότι τα παιδιά με μέτρια νοητική υστέρηση, που παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής σε ένα τυπικό σχολείο σημείωσαν καλύτερα αποτελέσματα στην απόδοση των κινήσεων τους όταν συγκρίθηκαν με παιδιά με μέτρια νοητική υστέρηση που φοιτούσαν σε ειδικό σχολείο.

Επιπροσθέτως, δεν υπήρχε κανένα στοιχείο που να δηλώνει ότι η παρουσία των παιδιών με μέτρια νοητική υστέρηση επηρέασε αρνητικά τα άτομα με φυσιολογική νοημοσύνη. Σύμφωνα με τους (Sherrill, 2004; Καπρίνης & Λιάκος, 2015) στα οφέλη της ενσωμάτωσης συγκαταλέγονται η βελτίωση της κοινωνικότητας, η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και του αυτοσεβασμού του μαθητή με αναπηρίες και η ομαλή ένταξη

στην τυπική τάξη και την κοινωνία, στοιχεία που ενισχύονται με τη συμμετοχή μαθητών με αναπηρίες και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες σε ένα διαφοροποιημένο και καινοτόμο μάθημα Φυσικής Αγωγής.

Αθλητισμός και ενσωμάτωση

Ο αθλητισμός έχει αναδειχτεί σε σημαντικό σύμβολο σε διεθνές επίπεδο, τόσο για τα ξεχωριστά άτομα όσο και για την κοινωνία γενικότερα. Το αθλητικό περιβάλλον διαμορφώνει σε σημαντικό βαθμό τις εμπειρίες των ατόμων που συμμετέχουν και η ενασχόληση με τον αθλητισμό επιφέρει ποικίλα θετικά κοινωνικά αποτελέσματα επηρεάζοντας τις διαδικασίες κοινωνικής ένταξης (Tirone & Pedlar, 2000, 2005).

Το αθλητικό περιβάλλον σέβεται και ενισχύει την διαφορετικότητα, παρέχει στα άτομα ίσες ευκαιρίες μάθησης και ομαδικής επίλυσης προβλημάτων ενώ παράλληλα αναπτύσσει την προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα των ατόμων διαφορετικής πολιτισμικής προέλευσης, για την ομαλότερη ένταξή τους στη κοινωνία.

Επιπλέον, παρέχει ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και συνεργασία, ενθαρρύνει τη λήψη αποφάσεων και την ανάπτυξη ενδιαφέροντος προς τους άλλους (Wuest & Lombardo, 1994). Ο King et al. (2006), στην μελέτη τους για τα παιδιά με αναπηρία, αναφέρουν ότι η αθλητική ικανότητα σχετίζεται θετικά με τη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα καθώς επίσης και με την ικανοποίηση και την προτίμησή τους να συμμετέχουν σε έντονες σωματικές δραστηριότητες.

Συμπεράσματα

Από τα παραπάνω, αναδεικνύεται ότι, τόσο η φυσική αγωγή όσο και ο αθλητισμός αποτελούν μέσα για την ενσωμάτωση των ατόμων με νοητική αναπηρία και τα αποτελέσματα που απορρέουν από την κοινή αθλητική δραστηριότητα, είναι ωφέλιμα τόσο για τα τυπικά παιδιά όσο και για τα άτομα με νοητική αναπηρία.

Βιβλιογραφία

- Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Φ.Α. (ΑΠΣ Φ.Α.) (2003). Υ.Α. 21072β/Γ2/2003, ΦΕΚ 304 τ.Β'/13-3-2003.
- Cooper, D. M., Nemet, D., & Galassetti, P. (2004). Exercise, stress, and inflammation in the growing child: from the bench to the playground. *Current Opinion in Pediatrics*, 6, 86–292.
- DePauw, K.P., & Doll-Tepper, G. (2000). Toward progressive inclusion and acceptance: Myth or Reality? The inclusion debate and bandwagon discourse. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17, 135-143.
- Dodd, K. J., Taylor, N. J., & Damiano, D. L. (2002). A systematic review of the effectiveness of strength-training programs for people with cerebral palsy. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 83, 1157-1164.
- Ferreira, J. P., Andrade Toscano, C. V., Rodrigues, A. M., Furtado, G. E., Barros, M. G., Wanderley, R. S., & Carvalho, H. M. (2018). Effects of a Physical Exercise Program (PEP-Aut) on Autistic Children's Stereotyped Behavior, Metabolic and Physical Activity Profiles, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life: A Study Protocol. *Frontiers in public health*, 6, 47. doi:10.3389/fpubh.2018.00047
- Καπρίνης Σ., & Λιάκος Κ. (2015). Αθληση και Αναπηρία: Μια διδακτική προσέγγιση στο μάθημα της Φ.Α., για την ευαισθητοποίηση των παιδιών απέναντι στις κοινωνικές

ανισότητες και τον κοινωνικό αποκλεισμό, *Υσπληξ Επιστημονικό Περιοδικό Φ.Α.*, 2, 1-15

- Kasser, S., & Lytle, R. (2005). Inclusive physical activity: A lifetime of opportunities. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Κορολόγου Σ. (2016). *Η επίδραση διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας στη συνεκπαίδευση μαθητών με και χωρίς ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες*. Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή, Αριστοτέλειο Παν/μιο Θεσ/νικης, ΤΕΦΑΑ, Θεσ/νικη. Ανακτήθηκε στις 7-8 -2018 από <https://ikee.lib.auth.gr/record/282517/files/GRI-2016-16292.pdf>
- King, G., Law, M., King, S., Hurley, P., Hanna, S., Kertoy, M. & Rosenbaum, P. (2006). Measuring children's participation in recreation and leisure activities: construct validation of the CAPE and PAC. *Child: Care, Health and Development*, 33(1), 28-39.
- Lotan, M., Henderson, C. M., & Menick, J. (2006). Physical activity for adolescents with intellectual disability. *Minerva Pediatrica*, 58, 219-226.
- Meakin, D. C. (1990). How Physical Education Can Contribute to Personal and Social Education. *Physical Education Review*, 13, 109-117
- McGill, J. (1984). Training for integration, are blindfolds really enough? *Journal of Leisurability*, 11, 12-15.
- Μπακάλμπαση, Ε. (2019). *Διερεύνηση των στρατηγικών ενίσχυσης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής με σκοπό τη συνεκπαίδευση μαθητών/τριων με και χωρίς αναπηρία ή και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Εργασία.
- Μορέλα, Ε. (2011). *Αθλητισμός και ενσωμάτωση σε πολύ-πολιτισμικές ομάδες: Η σχέση της συνοχής με την εθνική και πολιτισμική ταυτότητα*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή εργασία.
- Νόμος Υπ'αριθμό 2817/2000. Εκπαίδευση των Ατόμων με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες και Άλλες Διατάξεις. *Εφημερίς της Κυβερνήσεως της Ελληνικής Δημοκρατίας, Τεύχος Πρώτο*, Αρ.Φύλλου 78.
- Νόμος 3699/2008 (ΦΕΚ / Α/ 199 / 2 – 10 – 2008), Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση ατόμων με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, [online], Διαθέσιμο στο http://www.pischools.gr/special_education_new/ftp/nomoi/Nomoi-E-A/N.%203699%20-%202008%20-%20FEK.%20199%20-A-%202-10-2008.pdf
- Rarick G.L. & Beuter, A.C. (1985). The Effect of Mainstreaming on the Motor Performance of Mentally Retarded and Nonhandicapped Students. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2, 277-282.
- Rizzo, L. T., Davis, W. E., & Toussaint, R. (1994). Inclusion in regular classes: breaking from traditional curricula. *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65, 40-44.
- Sato T., & Hodge S.R. (2009) Japanese physical educators' beliefs on teaching students with disabilities at urban high schools. *Asia Pacific Journal of Education*, 29(2), 159-177, doi: 10.1080/02188790902857164.
- Sherrill C. (2004). Adapted physical activity recreation and sport. Crossdisciplinary and lifespan. 6th ed. New York, USA. McGraw-Hill, 2004. «Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα, Αναψυχή & Σπορ», 6η έκδοση, Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη

- Sherrill, C. (1985). Integration of Handicapped Students: Philosophical Roots in Pragmatism, Idealism and Realism. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2, 264- 272.
- Shields, N., & Dodd, K. (2004). A systematic review on the effects of exercise programmes designed to improve strength for people with Down Syndrome. *Physical Therapy Review*, 9, 109-115.
- Tirone, S., & Pedlar, A. (2000). Understanding the leisure experiences of a minority ethnic group: South Asian trends and young adults in Canada. *Society and Leisure*, 23(1), 145-169.
- Tirone, S., & Pedlar, A. (2005). Leisure, Place, and Diversity: The Experiences of Ethnic Minority Youth. *Canadian Ethnic Studies*, Vol. 37, 32-48.
- Unesco (1994). Διακήρυξη της Σαλαμάνκα και πλαίσιο δράσης για την ειδική αγωγή. Παγκόσμια διάσκεψη για την Ειδική Αγωγή. Σαλαμάνκα, Ισπανία, 7-10 Ιουνίου.
- UNESCO 2008. 'Inclusive Education: The Way of the Future', International Conference on Education, 48th session, Final Report, Geneva: UNESCO.
- UNESCO2009. Policy Guidelines on Inclusion in Education, Paris: UNESCO. http://www.unesco.org/education/pdf/SPORT_E.PDF
- Wuest, D., & Lombardo, B. (1994). *Curriculum and instruction: The secondary school physical education experience*. St. Louis, Missouri: Mosby Publishing.
- Φ.Ε.Κ. τεύχος Β αρ. φύλλου 304/ Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) Φυσικής Αγωγής.