



Υποστηρικτικό εργαλείο

Πώς να προσαρμόσετε την αθλητική εκπαίδευση και τις δραστηριότητες για τους μαθητές με προβλήματα ΔΥΣ

Περιγραφή του μαθήματος:

1. Τα οφέλη της Φυσικής Αγωγής
2. Πώς να οργανώσετε και να εφαρμόσετε περιεκτικές ασκήσεις φυσικής αγωγής ή δραστηριότητες
3. Προσαρμοσμένες δραστηριότητες

Εισαγωγή

Ο αθλητισμός καθώς και οι σωματικές δραστηριότητες είναι απαραίτητες για τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών.

Σε αυτό το μάθημα θα σας βοηθήσουμε να καταλάβετε ποιες είναι οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουν τα παιδιά με ΔΥΣ και πώς να προσαρμόσετε το μάθημα φυσικής αγωγής σας έτσι ώστε να τους επιτρέψει να αναπτύξουν βασικές κινητικές δεξιότητες.

Τα οφέλη της Φυσικής Αγωγής

Η Φυσική Αγωγή παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα για όλες τις ηλικιακές ομάδες, από την αυτοεκτίμηση έως την υγιεινή διαβίωση.

Βελτιώστε την αυτοεκτίμηση μέσω της φυσικής επιτυχίας

Θυμηθείτε ότι σε όλους τους τομείς, όλοι οι μαθητές είναι μοναδικοί και χρειάζονται τον δικό τους τρόπο εκμάθησης. Με αυτόν τον τρόπο, το μάθημα της φυσικής αγωγής μπορεί να είναι ένας εφιάλτης ή μια εκπληκτική στιγμή ανάλογα με τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους.

Για τους λόγους αυτούς, η φυσική αγωγή πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες όλων των παιδιών, έτσι ώστε να παραμένει χωρίς αποκλεισμούς και να ωφελεί όλους τους

Για τα παιδιά με ΔΥΣ που αισθάνονται λιγότερο ικανά ως προς τις ακαδημαϊκές σπουδές, η Φυσική Αγωγή μπορεί να είναι ένας τρόπος να απελευθερωθούν και να αποκτήσουν κοινωνική αναγνώριση από τους συνομηλίκους τους.

Ωστόσο, ορισμένα παιδιά με ΔΥΣ και ιδιαίτερα παιδιά με δυσπραξία μπορεί να έχουν περισσότερες δυσκολίες από άλλα και μπορεί να απαιτούν μεγαλύτερη προσοχή ή προσαρμογή.

- Οι κρίσιμες θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες για τα παιδιά που θα απαιτηθούν στην καθημερινή τους ζωή και για οποιαδήποτε αθλήματα / δραστηριότητες είναι οι εξής:

- Λαβή
- Κλοτσιά (ποδόσφαιρο, ...)
- Τρέξιμο
- Άλμα
- Σερβίς στο τένις
- Κάθετο άλμα
- Πέτασμα
- Αναπήδηση μπάλας
- Αποφυγή
- Πλευρικό χτύπημα με τους βραχίονες .. των δύο χεριών (μπέιζμπολ, τένις

Η εκτίμηση που έχουν οι μαθητές για τον εαυτό τους μπορεί να συνδεθεί με τις φυσικές τους δεξιότητες. Ένας μαθητής που έχει ενσωματώσει θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες θα αντιληφθεί τον εαυτό του ως πιο ικανό, κοινωνικά αποδεκτό και πολύ θετικό ως προς τη σωματική δραστηριότητα.

1. Πώς να οργανώσετε και να εφαρμόσετε περιεκτικές ασκήσεις φυσικής αγωγής ή δραστηριότητες

Πριν από τη διοργάνωση μιας δραστηριότητας, ορίστε τους στόχους και αξιολογήστε τις ανάγκες. Όλοι οι μαθητές είναι διαφορετικοί και μπορεί να μην έχουν τις ίδιες δυσκολίες. Σε περίπτωση που πρόκειται για παιχνίδια με μπάλα, παιχνίδια που περιλαμβάνουν αποφυγή ή βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, βεβαιωθείτε ότι κανένα από τα παιδιά δεν έχει μείνει πίσω.

Σημείωση για τον δάσκαλο: Εάν απαιτείται αλλαγή ρούχων, θυμηθείτε ότι η φόρμα μπορεί να είναι ένα πρόβλημα για παιδιά με ΔΥΣ, οπότε παρέχετε αρκετό χρόνο για να το κάνουν. Ενημερώστε τους γονείς για τα ρούχα που χρειάζονται και πότε.

Συμβουλή: Τα παπούτσια με Velcro αντί των παπουτσιών με κορδόνια είναι επίσης καλύτερα.

1. Επεξηγήσεις και κανόνες

2. Όταν εξηγείτε τη δραστηριότητα βεβαιωθείτε ότι όλα τα παιδιά δίνουν προσοχή.

Θυμηθείτε ότι για τα παιδιά με ΔΥΣ, η επεξεργασία δύο πληροφοριών ταυτόχρονα μπορεί να είναι δύσκολη, επομένως παρέχετε περιγραφική πληροφοριών / εργασιών με σαφή βήματα.

Βεβαιωθείτε ότι οι κανόνες είναι κατανοητοί από όλους τους και να τους ενθαρρύνετε ,και ει δυνατόν, να προβείτε σε άμεση επίδειξη. Όσο περισσότερο περιμένουν μεταξύ των εξηγήσεων και της πρακτικής, τόσο πιο πιθανό είναι να ξεχάσουν τις οδηγίες.

Οπτικές οδηγίες: Για παιδιά με ΔΥΣ είναι μερικές φορές ευκολότερο να κατανοηθούν με έντυπο υλικό ή σχέδια. Χρησιμοποιήστε το χαρτόνι, κάντε ένα σχέδιο ή σχεδιάστε τα διάφορα βήματα πάνω του. Μπορείτε επίσης να φέρετε μερικά έντυπα έγγραφα ώστε να μπορούν να έχουν μια γενική εικόνα για το τι πρέπει να ολοκληρώσουν.

Εάν απαιτείται χωρική αναπαράσταση: χρησιμοποιήστε έγχρωμα αυτοκόλλητα ή χρωματιστά σχέδια, ώστε τα παιδιά με ΔΥΣ να έχουν καλύτερη κατανόηση της διαδρομής.

Πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα: μιλήστε με τα παιδιά με ΔΥΣ, ώστε να μπορείτε να ορίσετε μαζί συγκεκριμένους στόχους. Ο στόχος είναι για να τους βοηθήσει να παρακολουθήσουν και να αξιολογήσουν τη βελτίωση τους.

1. Δημιουργήστε ομάδες και ενθαρρύνετε τη συνεργασία

Η φυσική αγωγή και οι δραστηριότητες είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων και την ενίσχυση της δυναμικής των ομάδων. Ωστόσο, να θυμάστε ότι για τα παιδιά με ΔΥΣ, η κοινωνικοποίηση μπορεί να είναι ένα θέμα. Μπορεί να νιώθουν ντροπαλοί ή αδέξιοι και να διστάζουν να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες της φυσικής αγωγής.

Σημείωση για το δάσκαλο: Η δημιουργία των ομάδων και η αντιστοίχιση των παιδιών από εσάς θα μειώσει τις διακρίσεις (κορίτσια εναντίον αγοριών / ψηλά παιδιά εναντίον κοντών / γρήγορα ή αργά ή παιδιά με ΔΥΣ ...) Όλοι θυμόμαστε το τρομερό συναίσθημα του να είσαι το τελευταίο παιδί που θα επιλεγεί να συμμετάσχει σε μια ομάδα ή να είναι η μόνη εναπομένουσα επιλογή 😊 έτσι είναι πάντα καλύτερο να μην αφήσετε τους μαθητές να δημιουργήσουν τη δική τους ομάδα από μόνοι τους.

Για να ενθαρρύνετε όλους τους μαθητές, μπορείτε είτε να δημιουργήσετε εσείς μια ισορροπημένη ομάδα, έτσι ώστε να έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να παίξουν με παιδιά που δεν έχουν συνηθίσει να παίζουν ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλες διασκεδαστικές τεχνικές:

- - Καθορίστε ένα χώρο για κάθε κατηγορία και στη συνέχεια αποδίδετε σε κάθε παιδί έναν αριθμό ή ένα χρώμα ή ένα ζώο. Πρέπει να απομνημονεύουν τόσο τον αριθμό τους / ζώο / χρώμα όσο και την τοποθεσία του σημείου συνάντησης.
- - Μπορείτε να δηλώσετε μια πρόταση και στη συνέχεια να δημιουργήσετε ομάδες σύμφωνα με την απάντησή τους. Για παράδειγμα: Έχω ζεστή σοκολάτα για το πρωινό μου κάθε μέρα. Ομάδα ναι και ομάδα όχι
- - Μπορείτε επίσης να διαιρέσετε το αλφάβητο σε ομάδες x και να ζητήσετε από τα παιδιά να συμμετάσχουν στην ομάδα με το αρχικό γράμμα του ονόματός τους
- - Χρησιμοποιήστε την ημερομηνία γέννησής τους για να δημιουργήσετε τις ομάδες: οι μαθητές με μονή ή ζυγή ημερομηνία γέννησης θα είναι μαζί.
- - Εάν πρέπει να φτιάξετε δύο ομάδες, μπορείτε να ρωτήσετε τι προτιμούν. Παράδειγμα: ομάδα σκύλου ή ομάδας γάτας . Ομάδα πίτσα ή ομάδα χάμπουργκερ. Ομάδα παραλία ή ομάδα πισίνα ...

Αν χρειάζεται να συνδυάσετε τα παιδιά, τοποθετήστε ισχυρούς παίκτες με πιο αδύναμους παίκτες κατά περιόδους. Ως εκ τούτου, ο ισχυρότερος παίκτης θα έχει μεγαλύτερη πρόκληση και θα βελτιωθεί γρηγορότερα, ενώ οι ασθενέστεροι παίκτες θα συνεργαστούν με κάποιον που ήδη ασκείται με ακρίβεια.

Εάν τα παιδιά με ΔΥΣ - και ειδικά τα παιδιά με δυσπραξία διστάζουν να παίξουν ή να συμμετάσχουν, μπορείτε πάντα να τα εμπλέξετε σε άλλες αποστολές όπως: να ενεργήσουν σαν διαιτητές, να κρατήσουν την γραμμή τερματισμού, να σφυρίζουν με τη σφυρίχτρα. Εφαρμόστε τη δραστηριότητα με κάποιο εκπαιδευτικό

1. Ορίστε στόχους

Στη διαδικασία εκμάθησης είναι σημαντικό να ορίσετε ΕΞΥΠΝΟΥΣ στόχους. Προσπαθήστε να βρείτε δραστηριότητες στις οποίες γνωρίζετε ότι οι μαθητές μπορούν να επιτύχουν και να βελτιωθούν. Είναι σημαντικό να παραμείνουν ενθουσιασμένοι και παρακινημένοι. Σαφείς αντικειμενικοί σκοποί και στόχοι θα τους βοηθήσουν να παρακολουθήσουν την πρόοδό τους και να συνειδητοποιήσουν τα επιτεύγματά τους.

Περιγράψτε το σκοπό του μαθήματος / παιχνιδιού / δραστηριότητας και προτείνετε ορισμένους στόχους που μπορούν να θέσουν για τον εαυτό τους.

Παράδειγμα: το μάθημα θα αφορά το μπάσκετ

ΜΠΑΣΚΕΤ – 4 ΜΑΘΗΜΑΤΑ

ΣΤΟΧΟΙ του μαθήματος	Τι έκανα καλά	Τι μπορώ να βελτιώσω
Μάθημα 1: Πιάνοντας και ρίχνοντας την μπάλα	Η ρίψη είναι ακριβής και αρκετά γρήγορη	Πιάσιμο - να είστε σε τέτοια θέση ώστε να μπορείτε να πιάσετε την μπάλα εύκολα

Μάθημα 2: Αναπήδηση - βάζοντας καλάθι	Η αναπήδηση ήταν ΕΝΤΑΞΕΙ	Η τοποθέτηση στη σήμανση του γηπέδου είναι ένα θέμα
Μάθημα 3:		
Μάθημα 4:		
<u>Γενικά σχόλια</u>		

Είναι πολύ σημαντικό κάθε μαθητής να αισθάνεται ότι συμμετέχει στη διαδικασία εκμάθησης του / της. Για τα παιδιά με ΔΥΣ είναι ακόμα πιο σημαντικό, καθώς μπορεί να αυξήσει την αυτοεκτίμησή τους και το αίσθημα επιτυχίας.

1. Ανατροφοδότηση

Ο αθλητισμός μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος για να διδάξετε πολλές σημαντικές δεξιότητες που απαιτούνται στην καθημερινή ζωή, όπως το ομαδικό πνεύμα, η αλληλεγγύη, η αίσθηση της προσπάθειας, η υπέρβαση του εαυτού, η ήττα, κ.λπ. Αν και ο ανταγωνισμός είναι μέρος του παιχνιδιού, είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε την καλοπροαίρετη συμπεριφορά και ενθάρρυνση.

Όταν οι μαθητές εκτελούν μια δραστηριότητα ή ένα παιχνίδι, είναι πάντα καλό να έχουμε μια ξεχωριστή στιγμή για σχόλια και παρατηρήσεις. Αφήστε τους να εκφράσουν τις σκέψεις τους για το τι είναι καλό, τι μπορούν να βελτιώσουν και να τους ενθαρρύνετε να κάνουν εποικοδομητικές παρατηρήσεις στους συνομηλίκους τους. Εάν είναι δυνατόν, βάλτε τα παιδιά σε ζεύγη και τα βάλτε σε αυτόματη διόρθωση και αυτόματη αξιολόγηση και βελτίωση. Μετά από αυτή την άσκηση, ζητήστε τους να εξασκηθούν μαζί.

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να τους αφήσετε να μάθουν πώς να δίνουν

ανατροφοδότηση και πώς να γίνουν καλός προπονητής ή μέντορας. Προωθεί επίσης την αλληλεγγύη και την ομαδική εργασία. Ως δάσκαλος ή εκπαιδευτικός, πρέπει να δώσετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση και να ενθαρρύνετε την πρόοδό τους.

3. Προσαρμοσμένες δραστηριότητες

Εδώ θα βρείτε μερικά παραδείγματα λίγων δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που μπορείτε να εφαρμόσετε και να παρακολουθήσετε. Θυμηθείτε ότι οι δραστηριότητες πρέπει να προσαρμοστούν στην κατηγορία των ομάδων και στην ηλικία των παιδιών.

1. Προσχολική

Για μικρές ομάδες: Το σχοινάκι είναι ένα εξαιρετικό παιχνίδι καθώς απαιτεί ικανότητα και μνήμη τόσο για τραγούδια όσο και για κινήσεις. Είναι πολύ περιεκτικό γιατί αν και το παιχνίδι είναι περίπλοκο για ένα παιδί με ΔΥΣ μπορεί όμως να συμμετέχει ακόμα και κρατώντας το ένα άκρο του ελαστικού σκοινιού παίρνοντας έτσι μέρος στο τραγούδι.

Η τυφλόμυγα καθώς και ο λαβύρινθος στο πάτωμα αποδεικνύεται ότι ενισχύουν την ακρίβεια, την ισορροπία και τις δεξιότητες στρατηγικής. Εάν θέλετε να ζητήσετε από τα παιδιά να παίξουν μεταξύ τους, μπορείτε να έχετε ένα παιδί με ένα μαντήλι δεμένο στα μάτια του και ένα άλλο παιδί να τον / την καθοδηγεί. Αυτά τα είδη ασκήσεων υπογραμμίζουν τη σημασία της εμπιστοσύνης στη φιλία. Ταυτόχρονα, προσφέρει τη δυνατότητα στα παιδιά να κατανοήσουν και να συνειδητοποιήσουν πώς είναι να αντιμετωπίζουν δυσκολίες όπως τα προβλήματα όρασης ή τα κινητικά προβλήματα. Μπορεί να είναι μια ευκαιρία να αρχίσει μια συζήτηση σχετικά με τις αναπηρίες και τις διαφορές.

1. Δημοτικό σχολείο

Εισαγωγή στα παιχνίδια με μπάλα. Βεβαιωθείτε ότι προσαρμόζετε το μέγεθος της μπάλας στα παιδιά, επομένως δεν θα υπάρξουν ζητήματα ασφάλειας.

Μπορείτε να προμηθευτείτε ένα κιτ που περιέχει μια ποικιλία μεγεθών, βάρη και υφή μπάλας έτσι ώστε όλα τα παιδιά να μπορούν να εξασκηθούν με μια μπάλα που αισθάνονται άνετα.

Με μπάλες μπορείτε να κάνετε πολλά διαφορετικά παιχνίδια που εστιάζουν σε συγκεκριμένες δεξιότητες όπως το πιάσιμο, η αποφυγή, η ρίψη, η ντρίμπλα, η στόχευση σε ένα συγκεκριμένο σημείο ... Επίσης, μπορείτε να δημιουργήσετε διαδρομές με χρωματιστούς κώνους ή να φτιάξετε ομάδες για να παίζουν μαζί ή να ανταγωνίζονται. Το μέγεθος των δυνατοτήτων με παιχνίδια με μπάλα είναι τεράστιο και θα αποτελέσει μια εξαιρετική εκκίνηση για τα παραδοσιακά παιχνίδια με μπάλα που είναι πιθανό να παίξουν αργότερα.

Ένα παιχνίδι που αναμιγνύει όλες τις ικανότητες είναι μια ετικέτα με μια μπάλα και ομάδες. Ρίχνοντας την μπάλα στα παιδιά από την άλλη ομάδα - η σύλληψη της μπάλας εμποδίζει το παιδί να βγει έξω. Αποφυγή της μπάλας για να μη βγει έξω. Εκτελέστε, κρύψτε, πιάστε ...

2. Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, οι κανόνες ή οι δεξιότητες των πολύπλοκων παιχνιδιών υποτίθεται ότι έχουν ήδη αποκτηθεί από τους περισσότερους μαθητές. Ωστόσο, μπορεί να είναι ένα πρόβλημα για μερικούς μαθητές με ΔΥΣ. Για να μην αισθάνονται αποκλεισμένοι, πρέπει πάντα να διαμοιράζουν τις κινήσεις τους ή τους κανόνες σε τμήματα και να τους γίνεται παρουσίαση..

Για τους μαθητές με ΔΥΣ είναι σημαντικό να συνεχίσουμε να τους ενθαρρύνουμε και να παρατηρούμε τη βελτίωση τους. Προσπαθήστε να τους εμπλέξετε σε αθλήματα και δραστηριότητες που είναι λιγότερο ανταγωνιστικές ή για τις οποίες θα πρέπει να μετρήσουν τις ικανότητές τους έναντι των δικών τους επιδόσεων, όπως η εκπαίδευση σε αγώνες ή οι προκλήσεις ευκινησίας.

Σε οποιαδήποτε αθλήματα ή δραστηριότητες, ξεκινήστε με μια συζήτηση και βεβαιωθείτε ότι ανταλλάσσονται θέσεις και ρόλοι. Είναι σημαντικό να μπορούν όλοι να ανταπεξέλθουν. Ως εκ τούτου, θα συνειδητοποιήσουν ποιες είναι οι

δυνάμεις και οι αδυναμίες τους και θα δουν ότι πρέπει να εργαστούν με ομαδικό πνεύμα και ομαδική συμβατότητα.

Όταν ένας μαθητής με ΔΥΣ δεν αισθάνεται άνετα σε ένα παιχνίδι ή δραστηριότητα, προσπαθήστε να θέσετε μαζί του μικρούς στόχους και να του παράσχετε κατανόηση για τις διαφορετικές θέσεις που απαιτούνται. Είναι πολύ πιθανό ότι σύμφωνα με την παγκόσμια εικόνα που υπάρχει θα νιώθει πιο άνετα με έναν συγκεκριμένο ρόλο όπως τερματοφύλακας ή δρομέας ή υποστηρικτής.