



Co-funded by
the European
Union



BC3 Inclusive Programme



Ramps4Champs 2.0 Σχολική Έκδοση: Δημιουργία ενός πιο συμπεριληπτικού περιβάλλοντος στο σχολείο μέσω του BC3

Τίτλος έργου: Ramps4Champs 2.0 School Edition: Δημιουργία ενός πιο συμπεριληπτικού περιβάλλοντος στο σχολείο μέσω του BC3

Ακρωνύμιο έργου: Ramps4Champs 2.0 – School Edition

Τίτλος παραδοτέου: BC3 Inclusive Programme (BC3 IP)

Αριθμός παραδοτέου: D3.3 – BC3 Inclusive Programmes

Πακέτο εργασιών: WP3 – Ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού και προγράμματος χωρίς αποκλεισμούς

Υπεύθυνος εταίρος (Κύριος Δικαιούχος): Βουλγαρική Ένωση Ανάπτυξης του Αθλητισμού (BSDA), Βουλγαρία

Συνεργαζόμενοι εταίροι:

- Βουλγαρική Ένωση Ανάπτυξης του Αθλητισμού (BSDA), Βουλγαρία
- Rescue Training International CY Ltd (RTI), Κύπρος
- LOUD Art & Inclusion, Ελλάδα
- Αετοί Θεσσαλονίκη, Ελλάδα
- Μη Κυβερνητική Οργάνωση Mine Vaganti (MVNGO), Ιταλία
- Πολωνική Ένωση Μπότσια (PBA), Πολωνία
- Σύλλογος Επαγγελματιών Φυσικής Αγωγής (APEF), Πορτογαλία
- Federacao Portuguesa de Desporto para Pessoas (FPDD), Πορτογαλία – Συντονιστής έργου

Κωδικός έργου: 101183506

Πρόγραμμα: Erasmus+ Sport – Συνεργασία (ERASMUS-SPORT-2024)

Ημερομηνία υποβολής: Μάιος 2026

Ημερομηνία λήξης: Μήνας 18 (M18)

Επίπεδο διάδοσης: Δημόσιο (PU)

Έκδοση: Προσχέδιο



Co-funded by
the European Union



Αποποίηση ευθύνης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή	6
2. Σκοπός του Προγράμματος BC3 Inclusive	8
3. Μεθοδολογικό πλαίσιο	10
3.1 Προσέγγιση «Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού» (ETS)	10
3.2 Αρχές της μη τυπικής μάθησης	10
3.3 Περιεκτική παιδαγωγική και προσέγγιση με επίκεντρο τον συμμετέχοντα... ..	11
3.4 Προσαρμοστικότητα και διαφοροποίηση	11
3.5 Ο ρόλος των διαμεσολαβητών και του συστήματος υποστήριξης	12
3.6 Αναστοχασμός και ενσωμάτωση της μάθησης.....	12
3.7 Δημιουργία περιβαλλόντων μάθησης χωρίς αποκλεισμούς	13
4. Ομάδες-στόχοι	13
4.1 Κύρια ομάδα-στόχος: Μαθητές	13
4.2 Δευτερεύουσα ομάδα-στόχος: Εκπαιδευτικοί, προπονητές και διαμεσολαβητές	14
4.3 Υποστηρικτικοί ρόλοι: Βοηθοί και συμμαθητές.....	14
4.4 Έμμεσες ομάδες-στόχοι.....	14
4.5 Η ένταξη ως διατομεακή αρχή.....	15
5. Μαθησιακοί στόχοι	15
5.1 Στόχοι γνώσεων	16
5.2 Στόχοι δεξιοτήτων	16
5.3 Στόχοι στάσης	17
5.4 Μάθηση μέσω εμπειρίας και αναστοχασμού	18
5.5 Η συμπεριληπτική μάθηση ως συνεχής διαδικασία	18
6. Δομή του Προγράμματος Χωρίς Αποκλεισμούς BC3.....	19
6.1 Γενική δομή του προγράμματος.....	19
6.2 Προσέγγιση με βάση ενότητες	19
6.3 Τυπική ροή συνεδριών.....	20
6.4 Προοδευτική διαδρομή μάθησης	21
6.5 Ευελιξία και προσαρμογή.....	21
6.6 Σύνθεση και δυναμική της ομάδας	22



6.7 Διασφάλιση της συμμετοχής χωρίς αποκλεισμούς	22
7. Περιγραφή των ενοτήτων του προγράμματος	22
8. Προσέγγιση «Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού» (ETS)	113
9. Αρχές «Move & Learn» στο πρόγραμμα	117
10. Κατευθυντήριες γραμμές για την εφαρμογή	120
11. Μέτρα προσαρμογής και ένταξης	123
12. Ρόλος των συντονιστών, των εκπαιδευτικών και των βοηθών	127
13. Εργαλεία αξιολόγησης και ανασκόπησης	130
14. Αναμενόμενα αποτελέσματα και μαθησιακά αποτελέσματα	133
15. Συστάσεις για την τοπική εφαρμογή	136
16. Συγγραφείς και αποποίηση ευθύνης	139
17. Παραρτήματα	140
Παράρτημα 1: Πρότυπο σχεδιασμού συνεδρίας	140
Παράρτημα 2: Φύλλο παρατήρησης και αξιολόγησης	141
Παράρτημα 3: Οδηγός ανασκόπησης	142
Παράρτημα 4: Λίστα ελέγχου προσαρμογής για την ένταξη	142
Παράρτημα 5: Πρότυπο ανατροφοδότησης συμμετεχόντων	143
Παράρτημα 6: Φόρμα αυτοανασκόπησης του συντονιστή	144



1. Εισαγωγή

Το Ramps4Champs 2.0 School Edition: Building a More Inclusive Environment at School through BC3 είναι μια ευρωπαϊκή πρωτοβουλία συνεργασίας που συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το έργο συγκεντρώνει οκτώ οργανισμούς-εταίρους από όλη την Ευρώπη με κοινή δέσμευση για την προώθηση της ένταξης, των ίσων ευκαιριών και της συμμετοχής όλων στον αθλητισμό και την εκπαίδευση.

Στον πυρήνα του προγράμματος βρίσκεται η φιλοδοξία να εισαχθεί και να ενσωματωθεί το BC3 Boccia – ένα άκρως χωρίς αποκλεισμούς παραολυμπιακό άθλημα – στο σχολικό περιβάλλον. Σε αντίθεση με πολλά παραδοσιακά αθλήματα, το BC3 έχει σχεδιαστεί ειδικά για να επιτρέπει τη συμμετοχή ατόμων με σοβαρές σωματικές αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με περιορισμένο κινητικό έλεγχο, μέσω της χρήσης βοηθητικών μέσων όπως ράμπες και της υποστήριξης βοηθών. Ταυτόχρονα, δημιουργεί μια μοναδική ευκαιρία για ουσιαστική αλληλεπίδραση με συνομήλικους χωρίς αναπηρία, προωθώντας τη συνεργασία, την ενσυναίσθηση και την αμοιβαία κατανόηση.

Το Ramps4Champs 2.0 School Edition βασίζεται στην προηγούμενη εμπειρία του έργου και ανταποκρίνεται σε ένα σαφώς προσδιορισμένο κενό στα εκπαιδευτικά και αθλητικά συστήματα: ενώ η ένταξη αναγνωρίζεται ευρέως ως βασική αξία, η πρακτική εφαρμογή της στην καθημερινή σχολική ζωή παραμένει συχνά περιορισμένη, αποσπασματική ή εξαρτάται από ατομικές πρωτοβουλίες. Τα σχολεία συχνά στερούνται των κατάλληλων



μεθοδολογιών, του εκπαιδευμένου προσωπικού και των προσαρμοσμένων εργαλείων για την αποτελεσματική ένταξη των μαθητών με αναπηρίες στη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό.

Σε αυτό το πλαίσιο, το έργο στοχεύει να παρέχει συγκεκριμένες, προσβάσιμες και επεκτάσιμες λύσεις, αναπτύσσοντας ένα ολοκληρωμένο σύνολο εκπαιδευτικών πόρων, συμπεριλαμβανομένου ενός Εκπαιδευτικού Προτύπου, ενός Εγχειριδίου για την ασφαλέστερη εφαρμογή του BC3 και του Προγράμματος BC3 Inclusive. Αυτά τα αποτελέσματα έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν εκπαιδευτικούς, προπονητές και συντονιστές στη δημιουργία δομημένων, ασφαλών και ελκυστικών περιβαλλόντων αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς εντός των σχολείων.

Μια θεμελιώδης αρχή που καθοδηγεί όλες τις δραστηριότητες του έργου είναι η αναγνώριση της διαφορετικότητας μεταξύ των συμμετεχόντων. Το Πρόγραμμα BC3 Inclusive έχει σχεδιαστεί ειδικά για μικτές ομάδες μαθητών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σωματικές αναπηρίες, καθώς και εκείνων που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν διανοητικές ή μαθησιακές δυσκολίες. Αυτή η διαφορετικότητα δεν θεωρείται πρόκληση, αλλά δύναμη και ευκαιρία μάθησης για όλους τους εμπλεκόμενους. Ως εκ τούτου, όλες οι δραστηριότητες του προγράμματος βασίζονται στην ευελιξία, την προσαρμοστικότητα και τις προσεγγίσεις που εστιάζουν στους συμμετέχοντες.

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στο να διασφαλιστεί ότι όλες οι συνεδρίες είναι προσβάσιμες, ασφαλείς και ουσιαστικές για κάθε συμμετέχοντα. Οι συντονιστές, οι εκπαιδευτικοί και οι βοηθοί ενθαρρύνονται να προσαρμόζουν συνεχώς τις δραστηριότητες στις ατομικές ανάγκες, τις ικανότητες και τον ρυθμό των μαθητών, διατηρώντας παράλληλα ένα θετικό, υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον. Αυτό απαιτεί όχι μόνο τεχνική γνώση του αθλήματος, αλλά και ευαισθησία, συνειδητοποίηση και μια ισχυρή παιδαγωγική προσέγγιση.

Μέσω της μεθοδολογίας του, το έργο συνδυάζει την «Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού» και προσεγγίσεις μη τυπικής εκπαίδευσης, με στόχο όχι μόνο την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, αλλά και την ενίσχυση των κοινωνικών ικανοτήτων, της επικοινωνίας, της ομαδικής εργασίας και της αυτοπεποίθησης. Εμπλέκοντας τους μαθητές σε κοινές εμπειρίες, το πρόγραμμα συμβάλλει στην κατάρτιση των φραγμών, στη μείωση των στερεοτύπων και στη δημιουργία πιο συμπεριληπτικών σχολικών κοινοτήτων.

Το Ramps4Champs 2.0 School Edition επιδιώκει να αποδείξει ότι η ένταξη δεν αποτελεί ένα επιπλέον στοιχείο της εκπαίδευσης, αλλά μια ουσιαστική διάσταση της ποιοτικής μάθησης. Με την ενσωμάτωση του BC3 Boccia στο σχολικό περιβάλλον, το πρόγραμμα προσφέρει μια πρακτική οδό προς πιο συμπεριληπτικά, συμμετοχικά και υποστηρικτικά περιβάλλοντα, όπου κάθε μαθητής έχει την ευκαιρία να συμμετέχει, να συνεισφέρει και να αισθάνεται ότι ανήκει.



2. Σκοπός του Προγράμματος Ένταξης BC3

Το Πρόγραμμα Ένταξης BC3 (BC3 IP) αποτελεί το βασικό πρακτικό συστατικό του έργου Ramps4Champs 2.0 School Edition. Ο πρωταρχικός σκοπός του είναι να παρέχει ένα δομημένο, προσαρμόσιμο και προσβάσιμο πλαίσιο για την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων ένταξης στο σχολικό περιβάλλον, χρησιμοποιώντας το BC3 Boccia ως κεντρικό εργαλείο για την εμπλοκή, τη μάθηση και την κοινωνική ένταξη.

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να καλύψει ένα κρίσιμο κενό που έχει εντοπιστεί σε όλες τις χώρες-εταίρους: ενώ η συμπεριληπτική εκπαίδευση και η ισότιμη συμμετοχή αναγνωρίζονται ευρέως ως προτεραιότητες, εξακολουθεί να υπάρχει έλλειψη συγκεκριμένων μεθοδολογιών που να επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς, τους προπονητές και τους συντονιστές να εντάσσουν αποτελεσματικά τους μαθητές με αναπηρίες στη φυσική αγωγή και στις αθλητικές δραστηριότητες. Ειδικότερα, οι μαθητές με σοβαρές σωματικές αναπηρίες, καθώς και εκείνοι με νοητικές ή μαθησιακές δυσκολίες, συχνά αποκλείονται – είτε άμεσα είτε έμμεσα – από την ενεργό συμμετοχή λόγω της έλλειψης προσαρμοσμένων προσεγγίσεων, εξοπλισμού ή αυτοπεποίθησης μεταξύ των εκπαιδευτικών.

Σε αυτό το πλαίσιο, το Πρόγραμμα BC3 Inclusive στοχεύει να μετατρέψει την ένταξη από μια θεωρητική έννοια σε μια πρακτική, καθημερινή πραγματικότητα μέσα στα σχολεία. Παρέχει μια βήμα-βήμα πορεία για τους εκπαιδευτικούς και τους συντονιστές ώστε να σχεδιάζουν και να υλοποιούν συνεδρίες χωρίς αποκλεισμούς που εμπλέκουν ενεργά όλους τους μαθητές, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους.

Κεντρικός στόχος του προγράμματος είναι να εξασφαλίσει **ουσιαστική συμμετοχή**. Η ένταξη δεν περιορίζεται στη φυσική παρουσία, αλλά επεκτείνεται στην ενεργό συμμετοχή, στη λήψη αποφάσεων και στο αίσθημα του ανήκειν. Μέσω του BC3 Boccia, οι μαθητές με σοβαρές σωματικές αναπηρίες τοποθετούνται στο επίκεντρο της δραστηριότητας, καθώς το άθλημα έχει σχεδιαστεί ειδικά γύρω από τις ανάγκες τους. Ταυτόχρονα, οι συμμαθητές χωρίς αναπηρία ενσωματώνονται στη διαδικασία ως συμπαίκτες, βοηθοί ή συν-συμμετέχοντες, δημιουργώντας μια κοινή εμπειρία που προάγει την αμοιβαία κατανόηση και τον σεβασμό.

Ένας άλλος βασικός σκοπός του Προγράμματος BC3 Inclusive είναι η υποστήριξη της **ανάπτυξης δεξιοτήτων χωρίς αποκλεισμούς μεταξύ εκπαιδευτικών και διοργανωτών**. Η υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς απαιτεί κάτι περισσότερο από τεχνικές γνώσεις: απαιτεί προσαρμοστικότητα, ενσυναίσθηση, επικοινωνιακές δεξιότητες και την ικανότητα να ανταποκρίνεται κανείς σε ποικίλες ανάγκες σε πραγματικό χρόνο. Το πρόγραμμα « » παρέχει πρακτικά εργαλεία, κατευθυντήριες γραμμές και δομές συνεδριών που ενδυναμώνουν τους επαγγελματίες ώστε να αισθάνονται σιγουριά όταν εργάζονται με ομάδες μεικτών ικανοτήτων, συμπεριλαμβανομένων συμμετεχόντων με σωματικές και νοητικές αναπηρίες.

Το πρόγραμμα στοχεύει επίσης στην προώθηση της ανάπτυξης **κοινωνικών και προσωπικών δεξιοτήτων μεταξύ των μαθητών**. Μέσω προσεκτικά σχεδιασμένων



δραστηριοτήτων που βασίζονται στην «Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού» και σε προσεγγίσεις μη τυπικής μάθησης, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, επικοινωνίας, επίλυσης προβλημάτων και συναισθηματικής νοημοσύνης. Σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς, αυτές οι δεξιότητες είναι ιδιαίτερα σημαντικές, καθώς υποστηρίζουν τη δημιουργία θετικής δυναμικής στην ομάδα και μειώνουν πιθανά εμπόδια μεταξύ των μαθητών.

Ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα του Προγράμματος Ένταξης BC3 είναι η έντονη έμφαση που δίνει στην **προσαρμοστικότητα και την ευελιξία**. Αναγνωρίζοντας ότι δεν υπάρχουν δύο ομάδες που να είναι ίδιες, το πρόγραμμα δεν επιβάλλει άκαμπτες δομές, αλλά προσφέρει ένα πλαίσιο που μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με το πλαίσιο, τους διαθέσιμους πόρους και τις συγκεκριμένες ανάγκες των συμμετεχόντων. Οι συντονιστές ενθαρρύνονται να παρατηρούν, να αναστοχάζονται και να προσαρμόζουν συνεχώς την προσέγγισή τους, διασφαλίζοντας ότι κάθε δραστηριότητα παραμένει προσβάσιμη και ελκυστική για όλους.

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στους συμμετέχοντες με **νοητική αναπηρία ή μαθησιακές δυσκολίες**, οι οποίοι ενδέχεται να χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη για να κατανοήσουν τις οδηγίες, να διατηρήσουν την προσοχή τους ή να συμμετάσχουν στη δυναμική της ομάδας. Το πρόγραμμα προωθεί τη χρήση σαφούς επικοινωνίας, οπτικών βοηθημάτων, επανάληψης και απλοποιημένων κανόνων όπου είναι απαραίτητο, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να ακολουθήσουν και να επωφεληθούν από τις δραστηριότητες. Αυτή η προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς ενισχύει την αρχή ότι η ποικιλομορφία εντός της ομάδας βελτιώνει τη μαθησιακή εμπειρία για όλους.

Επιπλέον, το Πρόγραμμα BC3 Inclusive συμβάλλει στη δημιουργία **σχολικών πολιτισμών χωρίς αποκλεισμούς**. Ενσωματώνοντας πρακτικές αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς στην καθημερινή ζωή των σχολείων, το πρόγραμμα βοηθά στην αλλαγή στάσεων και αντιλήψεων μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών και της ευρύτερης σχολικής κοινότητας. Ενθαρρύνει την αναγνώριση των ικανοτήτων αντί των περιορισμών και προωθεί μια κουλτούρα σεβασμού, συνεργασίας και κοινής ευθύνης.

Από μια ευρύτερη προοπτική, το πρόγραμμα στοχεύει επίσης στη στήριξη της **μακροπρόθεσμης βιωσιμότητας των πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς**. Παρέχοντας στους εκπαιδευτικούς πρακτικά εργαλεία και ενισχύοντας τις ικανότητές τους, το Πρόγραμμα BC3 Inclusive διασφαλίζει ότι οι αθλητικές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς μπορούν να συνεχιστούν και μετά τη λήξη του έργου. Η χρήση χαμηλού κόστους, αναπαραγωγίμου εξοπλισμού, όπως ράμπες, σε συνδυασμό με σαφείς μεθοδολογικές οδηγίες, καθιστά την προσέγγιση επεκτάσιμη και μεταβιβάσιμη σε διαφορετικά πλαίσια.

Τελικά, ο σκοπός του Προγράμματος BC3 Inclusive είναι να αποδείξει ότι ο αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς δεν είναι μόνο εφικτός, αλλά και εξαιρετικά επωφέλης για όλους τους συμμετέχοντες. Προσφέρει ένα συγκεκριμένο μοντέλο για την ένταξη μαθητών με διαφορετικές ικανότητες σε κοινές δραστηριότητες, δημιουργώντας περιβάλλοντα όπου όλοι μπορούν να συμμετέχουν, να μαθαίνουν και να εξελίσσονται μαζί. Θέτοντας



την ένταξη στο επίκεντρο τόσο της μεθοδολογίας όσο και της πρακτικής, το πρόγραμμα συμβάλλει στη δημιουργία πιο δίκαιων, υποστηρικτικών και συνεκτικών σχολικών κοινοτήτων, όπου κάθε μαθητής έχει την ευκαιρία να είναι ενεργός, να συμμετέχει και να εκτιμάται.

3. Μεθοδολογικό πλαίσιο

Το Πρόγραμμα Ένταξης BC3 βασίζεται σε ένα ολοκληρωμένο μεθοδολογικό πλαίσιο που συνδυάζει την Εκπαίδευση Μέσω του Αθλητισμού (ETS), τις αρχές της μη τυπικής μάθησης και την παιδαγωγική της ένταξης. Αυτή η ολοκληρωμένη προσέγγιση διασφαλίζει ότι όλες οι δραστηριότητες δεν είναι μόνο σωματικά ελκυστικές, αλλά και εκπαιδευτικές, επικεντρωμένες στους συμμετέχοντες και προσαρμόσιμες στις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σωματικές και διανοητικές αναπηρίες.

Στην ουσία της, η μεθοδολογία αναγνωρίζει ότι η ένταξη δεν επιτυγχάνεται μέσω μιας μεμονωμένης δραστηριότητας ή ενός εργαλείου, αλλά μέσω μιας **σκόπιμης και συνεχούς διαδικασίας προσαρμογής, διευκόλυνσης και αναστοχασμού**. Ως εκ τούτου, το Πρόγραμμα Ένταξης BC3 παρέχει μια ευέλικτη δομή που υποστηρίζει τους διοργανωτές στο σχεδιασμό και την υλοποίηση συνεδριών που είναι προσβάσιμες, ουσιαστικές και ελκυστικές για όλους τους συμμετέχοντες.

3.1 Προσέγγιση «Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού» (ETS)

Το πρόγραμμα βασίζεται στις αρχές της «Εκπαίδευσης μέσω του Αθλητισμού», η οποία αξιοποιεί τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα ως μέσο μάθησης και προσωπικής ανάπτυξης. Στο πλαίσιο αυτής της προσέγγισης, η έμφαση δεν δίνεται αποκλειστικά στην απόδοση ή στον ανταγωνισμό, αλλά στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων όπως η ομαδική εργασία, η επικοινωνία, η επίλυση προβλημάτων, η ενσυναίσθηση και η αυτοπεποίθηση.

Το BC3 Boccia αποτελεί ένα ιδανικό εργαλείο στο πλαίσιο της EAM, καθώς ενθαρρύνει φυσικά τη συνεργασία, τη στρατηγική σκέψη και την αλληλεπίδραση μεταξύ συμμετεχόντων με διαφορετικές ικανότητες. Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί ώστε να υπερβαίνουν την τεχνική εκτέλεση, ενσωματώνοντας στιγμές αναστοχασμού και συζήτησης που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να συνδέσουν τις εμπειρίες τους στο γήπεδο με ευρύτερα κοινωνικά και προσωπικά μαθησιακά αποτελέσματα.

3.2 Αρχές της μη τυπικής μάθησης

Το Πρόγραμμα BC3 Inclusive ακολουθεί τις αρχές της μη τυπικής εκπαίδευσης, δημιουργώντας ένα μαθησιακό περιβάλλον που είναι συμμετοχικό, βιωματικό και επικεντρώνεται στον μαθητή. Οι συμμετέχοντες εμπλέκονται ενεργά στη μαθησιακή



διαδικασία, ενθαρρύνονται να εκφράζονται, να λαμβάνουν αποφάσεις και να αναστοχάζονται τις εμπειρίες τους.

Τα βασικά στοιχεία της μη τυπικής μάθησης στο πλαίσιο του προγράμματος περιλαμβάνουν:

- Μάθηση μέσω της πράξης με πρακτικές δραστηριότητες
- Ασφαλή και υποστηρικτικά περιβάλλοντα που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή
- Ευελιξία στην προσαρμογή των δραστηριοτήτων στη δυναμική της ομάδας
- Συνεχή ανατροφοδότηση και αναστοχασμός (ανασκόπηση)
- Αναγνώριση των ατομικών μαθησιακών διαδρομών και της προόδου

Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα σημαντική όταν εργάζεστε με ομάδες μεικτών ικανοτήτων, καθώς επιτρέπει σε κάθε συμμετέχοντα να συμμετέχει με το δικό του ρυθμό και σύμφωνα με τις ικανότητές του.

3.3 Περιεκτική παιδαγωγική και προσέγγιση με επίκεντρο τον συμμετέχοντα

Κεντρικός πυλώνας της μεθοδολογίας είναι η συμπεριληπτική παιδαγωγική, η οποία διασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες – ανεξάρτητα από τις σωματικές, γνωστικές ή κοινωνικές τους ικανότητες – είναι σε θέση να συμμετέχουν ενεργά στις δραστηριότητες.

Το πρόγραμμα υιοθετεί μια **προσέγγιση επικεντρωμένη στον συμμετέχοντα**, πράγμα που σημαίνει ότι οι δραστηριότητες σχεδιάζονται και προσαρμόζονται με βάση τις ανάγκες, τις ικανότητες και τις προτιμήσεις της ομάδας. Οι συντονιστές ενθαρρύνονται να:

- Παρατηρούν και κατανοούν τις ατομικές ανάγκες
- Προσαρμόζουν τις οδηγίες, τους κανόνες και τους ρόλους αναλόγως
- Παρέχουν πολλαπλούς τρόπους συμμετοχής
- Προωθούν την αυτονομία, προσφέροντας παράλληλα την κατάλληλη υποστήριξη

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στους συμμετέχοντες με **σωματικές αναπηρίες**, εξασφαλίζοντας την προσβασιμότητα μέσω προσαρμοσμένου εξοπλισμού (όπως ράμπες) και κατάλληλης τοποθέτησης και βοήθειας. Ταυτόχρονα, οι συμμετέχοντες με **νοητικές αναπηρίες ή μαθησιακές δυσκολίες** υποστηρίζονται μέσω απλοποιημένων οδηγιών, οπτικής καθοδήγησης, επανάληψης και δομημένων ρουτινών.

Στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον όπου όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ασφαλείς, εκτιμώμενοι και ικανοί να συνεισφέρουν.

3.4 Προσαρμοστικότητα και διαφοροποίηση

Αναγνωρίζοντας την ποικιλομορφία των σχολικών περιβαλλόντων και των προφίλ των συμμετεχόντων, το Πρόγραμμα Ένταξης BC3 έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι εξαιρετικά



προσαρμόσιμο. Οι δραστηριότητες δεν είναι σταθερές, αλλά λειτουργούν ως πρότυπα που μπορούν να τροποποιηθούν με βάση:

- Του μεγέθους και της σύνθεσης της ομάδας
- Του τύπου και του επιπέδου των αναπηριών
- Τον διαθέσιμο χώρο και τον εξοπλισμό
- Χρονικούς περιορισμούς
- Την εμπειρία του συντονιστή

Στο πρόγραμμα ενσωματώνονται στρατηγικές διαφοροποίησης, οι οποίες επιτρέπουν στους συντονιστές να προσαρμόζουν το επίπεδο πολυπλοκότητας, έντασης και υποστήριξης. Αυτό εξασφαλίζει ότι κάθε συμμετέχων μπορεί να συμμετάσχει με τρόπο που να αποτελεί πρόκληση αλλά και να είναι εφικτός.

3.5 Ρόλος των διοργανωτών και του συστήματος υποστήριξης

Η επιτυχία του μεθοδολογικού πλαισίου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον ρόλο των συντονιστών, των εκπαιδευτικών και των βοηθών. Ο ρόλος τους εκτείνεται πέρα από τη διδασκαλία, περιλαμβάνοντας τη διευκόλυνση, τη διαμεσολάβηση και την υποστήριξη.

Οι συντονιστές αναμένεται να:

- Δημιουργούν μια θετική και συμπεριληπτική ατμόσφαιρα
- Εξασφαλίζουν την ασφάλεια και την προσβασιμότητα ανά πάσα στιγμή
- Ενθαρρύνουν τη συνεργασία και τον αμοιβαίο σεβασμό
- Να υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες χωρίς να περιορίζουν την αυτονομία τους
- Καθοδηγούν τις διαδικασίες αναστοχασμού και μάθησης

Οι βοηθοί διαδραματίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στις δραστηριότητες του BC3, ειδικά για τους συμμετέχοντες με σοβαρές σωματικές αναπηρίες. Ωστόσο, η συμμετοχή τους είναι προσεκτικά δομημένη ώστε να διατηρείται η αυτονομία του συμμετέχοντα, σύμφωνα με τις αρχές του αθλήματος.

3.6 Αναστοχασμός και ενσωμάτωση της μάθησης

Βασικό συστατικό της μεθοδολογίας είναι η ενσωμάτωση της αναστοχαστικής διαδικασίας μέσω δομημένης ανασκόπησης. Μετά από κάθε δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναστοχαστούν την εμπειρία τους, να συζητήσουν τις προκλήσεις και τις επιτυχίες και να συνδέσουν τη δραστηριότητα με ευρύτερα θέματα, όπως η ένταση, η ομαδική εργασία και ο σεβασμός.

Αυτή η διαδικασία αναστοχασμού μετατρέπει τη σωματική δραστηριότητα σε μια ουσιαστική μαθησιακή εμπειρία και ενισχύει την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων.



3.7 Δημιουργία περιβαλλόντων μάθησης χωρίς αποκλεισμούς

Τελικά, το μεθοδολογικό πλαίσιο στοχεύει στην υποστήριξη της δημιουργίας περιβαλλόντων μάθησης χωρίς αποκλεισμούς εντός των σχολείων. Αυτό υπερβαίνει τις μεμονωμένες συνεδρίες, συμβάλλοντας σε μια ευρύτερη πολιτισμική αλλαγή όπου η διαφορετικότητα γίνεται αποδεκτή και όλοι οι μαθητές έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής.

Συνδυάζοντας τον αθλητισμό, την εκπαίδευση και την ένταξη, το Πρόγραμμα Ένταξης BC3 προσφέρει ένα πρακτικό και επεκτάσιμο μοντέλο που μπορεί να ενσωματωθεί στα σχολικά συστήματα, υποστηρίζοντας τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο και τη βιωσιμότητα.

4. Ομάδες-στόχοι

Το Πρόγραμμα BC3 Inclusive έχει σχεδιαστεί για να εμπλέξει ένα ευρύ φάσμα συμμετεχόντων στο σχολικό οικοσύστημα, με ιδιαίτερη έμφαση στην προώθηση της ουσιαστικής ένταξης των μαθητών με αναπηρίες. Το πρόγραμμα υιοθετεί μια πολυεπίπεδη προσέγγιση, απευθυνόμενο τόσο σε **άμεσες ομάδες-στόχους**, οι οποίες συμμετέχουν ενεργά στις δραστηριότητες, όσο και σε **έμμεσες ομάδες-στόχους**, οι οποίες επωφελούνται από την υλοποίηση και τα αποτελέσματα του προγράμματος.

4.1 Κύρια ομάδα-στόχος: Μαθητές

Οι κύριοι δικαιούχοι του Προγράμματος Ένταξης BC3 είναι οι μαθητές σε σχολικά περιβάλλοντα, με ιδιαίτερη έμφαση σε **ομάδες μεικτών ικανοτήτων** που περιλαμβάνουν:

- **Μαθητές με σωματικές αναπηρίες**, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σοβαρές κινητικές δυσκολίες που ενδέχεται να χρειάζονται βοηθητικά μέσα όπως ράμπες (ταξινόμηση BC3), καθώς και εκείνων με μέτριες σωματικές περιορισμούς
- **Μαθητές με νοητική αναπηρία ή μαθησιακές δυσκολίες**, οι οποίοι ενδέχεται να χρειάζονται προσαρμοσμένη επικοινωνία, δομημένη καθοδήγηση και πρόσθετη υποστήριξη για να συμμετέχουν πλήρως στις δραστηριότητες
- **Μαθητές χωρίς αναπηρία**, οι οποίοι συμμετέχουν μαζί με τους συμμαθητές τους με αναπηρίες, συμβάλλοντας σε ένα περιβάλλον μάθησης χωρίς αποκλεισμούς και με πνεύμα συνεργασίας

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί ώστε να διασφαλίζει ότι όλοι οι μαθητές δεν είναι απλώς παρόντες, αλλά **συμμετέχουν ενεργά** στις δραστηριότητες. Η συμμετοχή είναι δομημένη με τρόπο που επιτρέπει σε κάθε μαθητή να αναλάβει σημαντικούς ρόλους, είτε ως παίκτης, βοηθός, συμπαίκτης ή υποστηρικτής.

Για τους μαθητές με αναπηρίες, το πρόγραμμα παρέχει την ευκαιρία να ασχοληθούν με τον αθλητισμό με τρόπο που σέβεται τις ικανότητές τους, προάγει την αυτονομία



και ενισχύει την αυτοπεποίθηση. Για τους μαθητές χωρίς αναπηρίες, καλλιεργεί την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και την ανάπτυξη της κοινωνικής ευθύνης.

4.2 Δευτερεύουσα ομάδα-στόχος: Εκπαιδευτικοί, προπονητές και συντονιστές

Οι εκπαιδευτικοί, οι γυμναστές, οι προπονητές και οι εργαζόμενοι με νέους αποτελούν βασική ομάδα-στόχο, καθώς είναι υπεύθυνοι για την υλοποίηση του προγράμματος και τη διασφάλιση της βιωσιμότητάς του.

Μέσω του Προγράμματος BC3 Inclusive, αυτοί οι επαγγελματίες:

- Αποκτούν πρακτικά εργαλεία και μεθοδολογίες για την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς
- Αναπτύσσουν ικανότητες στην εργασία με ομάδες διαφορετικών ικανοτήτων
- Αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους στην προσαρμογή δραστηριοτήτων σε διαφορετικές ανάγκες
- Ενισχύουν την κατανόησή τους για την ένταξη ως μια δυναμική και συνεχή διαδικασία

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην υποστήριξη των εκπαιδευτικών που ενδέχεται να έχουν περιορισμένη προηγούμενη εμπειρία στην εργασία με μαθητές με αναπηρίες, παρέχοντάς τους προσβάσιμες και εύκολες στην εφαρμογή οδηγίες.

4.3 Υποστηρικτικοί ρόλοι: Βοηθοί και συμμαθητές

Σημαντικό συστατικό της μεθοδολογίας BC3 είναι ο ρόλος των βοηθών και των συμμαθητών, ειδικά στην υποστήριξη των συμμετεχόντων με σοβαρές σωματικές αναπηρίες. Οι βοηθοί μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Συμμαθητές που ενεργούν ως συμμαθητές-υποστηρικτές
- Βοηθοί διδασκαλίας ή προσωπικό υποστήριξης
- Εθελοντές ή εκπαιδευμένοι συντονιστές

Ο ρόλος τους είναι να παρέχουν **πρακτική υποστήριξη, διατηρώντας παράλληλα την αυτονομία του συμμετέχοντα**, σύμφωνα με τις αρχές του BC3 Boccia. Αυτή η δυναμική ενθαρρύνει τη συνεργασία και ενισχύει τις αξίες της ένταξης μέσα στην ομάδα.

Ταυτόχρονα, η συμμετοχή των συνομηθίκων ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς και προάγει μια κουλτούρα αμοιβαίας υποστήριξης και σεβασμού.

4.4 Έμμεσες ομάδες-στόχοι

Πέρα από τους άμεσους συμμετέχοντες, το Πρόγραμμα Ένταξης BC3 έχει ευρύτερο αντίκτυπο στο σχολικό και κοινοτικό περιβάλλον, απευθυνόμενο σε:



- **Τη διοίκηση και τους διαχειριστές του σχολείου**, οι οποίοι διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην ενσωμάτωση πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς στις σχολικές πολιτικές
- **Οι οικογένειες και οι φροντιστές**, οι οποίοι επωφελούνται από την αυξημένη ευαισθητοποίηση και τις ευκαιρίες για τα παιδιά τους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς
- **Τις τοπικές κοινότητες και τους ενδιαφερόμενους φορείς**, συμπεριλαμβανομένων αθλητικών οργανώσεων, ΜΚΟ και τοπικών αρχών, οι οποίοι μπορούν να υιοθετήσουν και να αναπαράγουν το πρόγραμμα
- **Τα εκπαιδευτικά συστήματα και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής**, μέσω της διάδοσης των αποτελεσμάτων και των συστάσεων του έργου

4.5 Η ένταξη ως διατομεακή αρχή

Σε όλες τις ομάδες-στόχους, η ένταξη αντιμετωπίζεται ως **διατομεακή αρχή**, που δεν περιορίζεται σε μια συγκεκριμένη κατηγορία συμμετεχόντων. Το πρόγραμμα αναγνωρίζει ότι η διαφορετικότητα υπάρχει σε πολλές μορφές, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών, γνωστικών, κοινωνικών και συναισθηματικών διαστάσεων. Ως εκ τούτου, όλες οι δραστηριότητες σχεδιάζονται με την παραδοχή ότι:

- Οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν διαφορετικούς ρυθμούς μάθησης και τρόπους επικοινωνίας
- Ορισμένοι ενδέχεται να χρειάζονται επιπλέον χρόνο, υποστήριξη ή προσαρμοσμένες οδηγίες
- Η δυναμική της ομάδας πρέπει να διευκολύνεται προσεκτικά για να εξασφαλιστεί η ισότιμη συμμετοχή

Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι το πρόγραμμα παραμένει **ευέλικτο, ανταποκρίνεται στις ανάγκες και σέβεται τις ατομικές διαφορές**, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου κάθε συμμετέχων αισθάνεται ότι εκτιμάται και εντάσσεται.

5. Μαθησιακοί στόχοι

Το Πρόγραμμα BC3 Inclusive έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει την ολιστική ανάπτυξη των συμμετεχόντων μέσω ενός συνδυασμού μάθησης με βάση τον αθλητισμό, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και αναστοχαστικής πρακτικής. Οι μαθησιακοί στόχοι είναι δομημένοι έτσι ώστε να καλύπτουν τρεις αλληλένδετες διαστάσεις: **γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις**, εξασφαλίζοντας ένα ισορροπημένο και ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό αποτέλεσμα.

Αυτοί οι στόχοι ισχύουν τόσο για **τους μαθητές που συμμετέχουν στις δραστηριότητες** όσο και για **τους εκπαιδευτικούς και τους συντονιστές που υλοποιούν το πρόγραμμα**, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη ικανοτήτων χωρίς αποκλεισμούς σε όλα τα επίπεδα.



5.1 Μαθησιακοί στόχοι

Το πρόγραμμα στοχεύει στην ενίσχυση της κατανόησης των συμμετεχόντων σχετικά με τον αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς, την ευαισθητοποίηση για την αναπηρία και τον ρόλο του BC3 Boccia ως εργαλείου συμμετοχής και εμπλοκής. Μέχρι το τέλος του προγράμματος, οι συμμετέχοντες αναμένεται να:

- Κατανοούν τις βασικές αρχές και τους κανόνες του BC3 Boccia, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης βοηθητικού εξοπλισμού, όπως ράμπες
- Αναγνωρίζουν διαφορετικούς τύπους αναπηριών, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών και διανοητικών αναπηριών, και να κατανοούν τις επιπτώσεις τους στον αθλητισμό και την καθημερινή ζωή
- Να αναπτύξουν ευαισθητοποίηση σχετικά με την ένταξη ως έννοια που υπερβαίνει τη συμμετοχή, περιλαμβάνοντας ίσες ευκαιρίες, προσβασιμότητα και σεβασμό
- Κατανοήσουν τη σημασία της προσαρμογής στον αθλητισμό και την εκπαίδευση, συμπεριλαμβανομένης της τροποποίησης των κανόνων, της επικοινωνίας και των περιβαλλόντων
- Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με ασφαλείς και χωρίς αποκλεισμούς πρακτικές σε περιβάλλοντα σωματικής δραστηριότητας

Για τους εκπαιδευτικούς και τους διοργανωτές, το πρόγραμμα παρέχει:

- Πρακτικές γνώσεις σχετικά με μεθοδολογίες ένταξης στον αθλητισμό και την εκπαίδευση
- Κατανόηση του τρόπου σχεδιασμού και υλοποίησης δραστηριοτήτων για ομάδες μεικτών ικανοτήτων
- Συνειδητοποίηση της σημασίας του οργανωμένου αναστοχασμού και της ανασκόπησης στη μαθησιακή διαδικασία

5.2 Στόχοι δεξιοτήτων

Το Πρόγραμμα BC3 Inclusive υποστηρίζει την ανάπτυξη ενός ευρέος φάσματος πρακτικών, κοινωνικών και γνωστικών δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για τη συμμετοχή σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς.

Αθλητικές και κινητικές δεξιότητες

- Ανάπτυξη συντονισμού, ακρίβειας και ελέγχου μέσω των δραστηριοτήτων του BC3
- Ικανότητα χρήσης προσαρμοσμένου εξοπλισμού και βοηθητικών συσκευών, όπου απαιτείται
- Κατανόηση της τοποθέτησης, της στρατηγικής και του τρόπου παιχνιδιού στο BC3

Κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες



- Αποτελεσματική επικοινωνία εντός διαφορετικών ομάδων, συμπεριλαμβανομένης της λεκτικής και μη λεκτικής αλληλεπίδρασης
- Ενεργητική ακρόαση και σεβασμός στις απόψεις των άλλων
- Συνεργασία και ομαδική εργασία σε περιβάλλοντα μεικτών ικανοτήτων

Προσωπικές και γνωστικές δεξιότητες

- Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων
- Προσαρμοστικότητα και ευελιξία σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις
- Αυτοπεποίθηση και προθυμία συμμετοχής
- Ρύθμιση συναισθημάτων και ανθεκτικότητα

Δεξιότητες διευκόλυνσης και ένταξης (για εκπαιδευτικούς)

- Ικανότητα προσαρμογής των δραστηριοτήτων σε διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες
- Χρήση σαφών και προσιτών μεθόδων επικοινωνίας
- Παρατήρηση και αξιολόγηση της συμμετοχής των συμμετεχόντων
- Διαχείριση της δυναμικής μιας ομάδας χωρίς αποκλεισμούς

Αυτές οι δεξιότητες αναπτύσσονται σταδιακά μέσω της ενεργού συμμετοχής, της καθοδηγούμενης υποστήριξης και της συνεχούς αναστοχασμού.

5.3 Στόχοι στάσης

Ένας βασικός στόχος του Προγράμματος Ένταξης BC3 είναι η προώθηση θετικών στάσεων απέναντι στην ένταξη, τη διαφορετικότητα και τη συμμετοχή. Μέσω της συμμετοχής σε κοινές εμπειρίες, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να:

- Αναπτύξουν ενσυναίσθηση και κατανόηση προς τα άτομα με αναπηρίες
- Να καλλιεργήσουν σεβασμό για τις ατομικές διαφορές και ικανότητες
- Να ξεπεράσουν τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις που σχετίζονται με την αναπηρία
- Να καλλιεργήσουν ένα αίσθημα ανήκουσας και αμοιβαίας υποστήριξης μέσα στην ομάδα
- Εκτιμήσουν τη συνεργασία έναντι του ανταγωνισμού

Για τους συμμετέχοντες χωρίς αναπηρία, το πρόγραμμα δημιουργεί ευκαιρίες για:

- Να βιώσουν στην πράξη περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς
- Αναλάβουν υποστηρικτικούς ρόλους και ευθύνες
- Στοχασμό σχετικά με τη δικαιοσύνη, την προσβασιμότητα και την ισότητα



Για τους συμμετέχοντες με αναπηρίες, το πρόγραμμα στοχεύει:

- Ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση
- Να ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και την αυτονομία
- Να προωθήσει ένα αίσθημα αναγνώρισης και ανήκειας

Για τους εκπαιδευτικούς και τους συντονιστές, το πρόγραμμα υποστηρίζει:

- Την ανάπτυξη νοοτροπίας χωρίς αποκλεισμούς
- Μεγαλύτερη ευαισθησία και συνειδητοποίηση κατά τη συνεργασία με διαφορετικές ομάδες
- Μια στροφή από μια προσέγγιση προσανατολισμένη στην απόδοση προς μια προσέγγιση προσανατολισμένη στη συμμετοχή

5.4 Μάθηση μέσω της εμπειρίας και της αναστοχασμού

Όλοι οι μαθησιακοί στόχοι του Προγράμματος Ενσωμάτωσης BC3 επιτυγχάνονται μέσω ενός συνδυασμού **εμπειρίας και αναστοχασμού**. Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί όχι μόνο για να εμπλέκουν τους συμμετέχοντες σωματικά, αλλά και για να τους ενθαρρύνουν να σκεφτούν τις εμπειρίες, τις αλληλεπιδράσεις και τα συναισθήματά τους. Ο δομημένος αναστοχασμός (ανασκόπηση) διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην:

- Την εδραίωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων
- Την ενθάρρυνση της αυτογνωσίας
- Σύνδεση των αθλητικών δραστηριοτήτων με καταστάσεις της πραγματικής ζωής

Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι η μάθηση είναι ουσιαστική, μεταβιβάσιμη και σχετική πέρα από το πλαίσιο του προγράμματος.

5.5 Η συμπεριληπτική μάθηση ως συνεχής διαδικασία

Το πρόγραμμα αναγνωρίζει ότι η μάθηση δεν είναι ομοιόμορφη και δεν πραγματοποιείται με τον ίδιο ρυθμό για όλους τους συμμετέχοντες. Ως εκ τούτου, οι στόχοι αντιμετωπίζονται ως μια **συνεχής και ευέλικτη διαδικασία**, που επιτρέπει την ατομική πρόοδο και προσαρμογή. Οι διοργανωτές ενθαρρύνονται να:

- Θέτουν ρεαλιστικές προσδοκίες με βάση τη σύνθεση της ομάδας
- Αναγνωρίζουν και να επιβραβεύουν τα μικρά επιτεύγματα
- Να υποστηρίζουν κάθε συμμετέχοντα σύμφωνα με την ατομική του πορεία μάθησης

Αυτό εξασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σωματικές και διανοητικές αναπηρίες, μπορούν να επωφεληθούν από το πρόγραμμα με τρόπο που είναι κατάλληλος και ουσιαστικός για αυτούς.



6. Δομή του Προγράμματος BC3 Inclusive

Το Πρόγραμμα BC3 Inclusive έχει σχεδιαστεί ως μια δομημένη αλλά ευέλικτη εκπαιδευτική διαδρομή που συνδυάζει τον αθλητισμό, τη μη τυπική μάθηση και την παιδαγωγική της ένταξης. Παρέχει ένα σαφές πλαίσιο για την υλοποίηση, ενώ επιτρέπει στους διοργανωτές να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες σύμφωνα με τις συγκεκριμένες ανάγκες των ομάδων τους, συμπεριλαμβανομένων των συμμετεχόντων με σωματικές και νοητικές αναπηρίες.

Η δομή του προγράμματος εξασφαλίζει ισορροπία μεταξύ **συνέπειας και προσαρμοστικότητας**, προσφέροντας ένα επαναλαμβανόμενο μορφότυπο συνεδριών παράλληλα με προοδευτική ανάπτυξη της μάθησης με την πάροδο του χρόνου.

6.1 Γενική δομή του προγράμματος

Το Πρόγραμμα BC3 Inclusive υλοποιείται σε διάστημα περίπου **δύο μηνών** και αποτελείται από:

- **10 συνεδριών (ενότητες)**
- **Διάρκεια κάθε συνεδρίας: 5 ώρες**
- **Συνολική διάρκεια του προγράμματος: 50 ώρες**

Οι συνεδρίες έχουν σχεδιαστεί για να πραγματοποιούνται σε σχολικά ή κοινοτικά περιβάλλοντα, όπως γυμναστήρια, αθλητικές αίθουσες ή κατάλληλα διαμορφωμένους εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους. Κάθε συνεδρία βασίζεται στην προηγούμενη, δημιουργώντας μια προοδευτική μαθησιακή πορεία που υποστηρίζει την ανάπτυξη τόσο αθλητικών όσο και κοινωνικών δεξιοτήτων.

6.2 Αρθρωτή προσέγγιση βάσει συνεδριών

Το πρόγραμμα ακολουθεί μια **δομοστοιχειωτή δομή**, όπου κάθε συνεδρία αντιπροσωπεύει ένα αυτόνομο δομοστοιχείο με συγκεκριμένους στόχους, συμβάλλοντας παράλληλα στους γενικούς μαθησιακούς στόχους. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει:

- Ευελιξία στον προγραμματισμό και την υλοποίηση
- Προσαρμογή σε διαφορετικές δυναμικές και πλαίσια ομάδων
- Ευκολότερη αναπαραγωγή και μεταφορά σε άλλα περιβάλλοντα

Κάθε ενότητα περιλαμβάνει:

- BC3 Πρακτική Boccia
- Δραστηριότητες ομαδικής ένταξης
- Στοιχεία εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού
- Ανασκόπηση και απολογισμός



6.3 Τυπική ροή της συνεδρίας

Για να διασφαλιστεί η συνέπεια και η ποιότητα σε όλες τις υλοποιήσεις των εταίρων, κάθε συνεδρία ακολουθεί μια **τυπική δομή**, ενώ επιτρέπει προσαρμογές με βάση τις ανάγκες των συμμετεχόντων.

1. Εισαγωγή και δραστηριότητες ενεργοποίησης (περίπου 30 λεπτά)

- Δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου
- Ενεργοποίηση της ομάδας
- Δημιουργία θετικής και συμπεριληπτικής ατμόσφαιρας
- Καθορισμός των στόχων της συνεδρίας

2. Ανάπτυξη δεξιοτήτων και εξάσκηση BC3 (περίπου 90 λεπτά)

- Εισαγωγή ή ενίσχυση των τεχνικών BC3
- Χρήση προσαρμοσμένου εξοπλισμού (π.χ. ράμπες)
- Διαφοροποιημένες δραστηριότητες με βάση τα επίπεδα ικανότητας
- Ατομική και ομαδική εξάσκηση

3. Εκπαίδευση μέσω αθλητικής δραστηριότητας (περίπου 90 λεπτά)

- Μη τυπική μαθησιακή δραστηριότητα συνδεδεμένη με ένα συγκεκριμένο θέμα (π.χ. εμπιστοσύνη, συνεργασία, επικοινωνία)
- Ασκήσεις χωρίς αποκλεισμούς, σχεδιασμένες για συμμετοχή ατόμων με διαφορετικές ικανότητες
- Έμφαση στην αλληλεπίδραση και την κοινή εμπειρία

4. Παιχνίδι ή προσομοίωση χωρίς αποκλεισμούς (περίπου 60 λεπτά)

- Εφαρμογή δεξιοτήτων σε πλαίσιο παιχνιδιού
- Μικτές ομάδες που περιλαμβάνουν συμμετέχοντες με και χωρίς αναπηρίες
- Πραγματικό ή προσαρμοσμένο παιχνίδι BC3
- Ενθάρρυνση της συνεργασίας και της στρατηγικής

5. Ανασκόπηση και απολογισμός (περίπου 30 λεπτά)

- Καθοδηγούμενη συζήτηση σχετικά με την εμπειρία
- Ανταλλαγή συναισθημάτων, προκλήσεων και παρατηρήσεων
- Σύνδεση της δραστηριότητας με ευρύτερες έννοιες, όπως η ένταξη και η ομαδική εργασία

6. Κλείσιμο και μεταφορά (περίπου 30 λεπτά)

- Σύνοψη των βασικών διδαγμάτων
- Σύνδεση με καταστάσεις της πραγματικής ζωής



- Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες

Αυτή η δομημένη ροή εξασφαλίζει ότι κάθε συνεδρία συνδυάζει **σωματική δραστηριότητα, κοινωνική αλληλεπίδραση και αναστοχαστική μάθηση**, καθιστώντας την εμπειρία ουσιαστική και χωρίς αποκλεισμούς για όλους τους συμμετέχοντες.

6.4 Προοδευτική πορεία μάθησης

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί ώστε να ακολουθεί μια **προοδευτική λογική μάθησης**, όπου οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν σταδιακά τις ικανότητές τους με την πάροδο του χρόνου. Η πρόοδος περιλαμβάνει:

- Από τη βασική κατανόηση της ένταξης έως την ενεργό συμμετοχή σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς
- Από απλές δεξιότητες BC3 έως πιο σύνθετες στρατηγικές και τρόπους παιχνιδιού
- Από την καθοδηγούμενη αλληλεπίδραση έως την πιο αυτόνομη ομαδική εργασία και λήψη αποφάσεων

Αυτή η σταδιακή εξέλιξη είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους συμμετέχοντες με αναπηρίες, καθώς τους επιτρέπει να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, εξοικείωση και ικανότητες με τον δικό τους ρυθμό.

6.5 Ευελιξία και προσαρμογή

Ενώ η δομή παρέχει ένα σαφές πλαίσιο, το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί σκόπιμα ώστε να είναι **ευέλικτο**. Οι διοργανωτές ενθαρρύνονται να προσαρμόζονται:

- Τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
- Το επίπεδο πολυπλοκότητας
- Τον τύπο της παρεχόμενης υποστήριξης
- Τις μεθόδους επικοινωνίας που χρησιμοποιούνται

Αυτό είναι απαραίτητο όταν εργάζεστε με ομάδες που περιλαμβάνουν συμμετέχοντες με:

- Σοβαρές σωματικές αναπηρίες που απαιτούν βοηθητικά μέσα
- Νοητικές αναπηρίες που απαιτούν απλοποιημένες οδηγίες και δομημένη καθοδήγηση

Η προσαρμογή δεν θεωρείται εξαίρεση, αλλά **βασικό στοιχείο της μεθοδολογίας**.



6.6 Σύνθεση και δυναμική της ομάδας

Το πρόγραμμα βασίζεται στην **ομαδική εργασία μεικτών ικανοτήτων**, όπου συμμετέχοντες με και χωρίς αναπηρίες συμμετέχουν από κοινού σε κοινές δραστηριότητες. Οι βασικές αρχές περιλαμβάνουν:

- Ισορροπημένη σύνθεση της ομάδας
- Ίσες ευκαιρίες συμμετοχής
- Εναλλαγή ρόλων (παίκτης, βοηθός, παρατηρητής, συντονιστής)
- Προώθηση της αλληλοϋποστήριξης

Οι συντονιστές διαδραματίζουν βασικό ρόλο στη διαχείριση της δυναμικής της ομάδας, ώστε να διασφαλίζουν ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι εντάσσονται, ότι γίνονται σεβαστοί και ότι υποστηρίζονται.

6.7 Διασφάλιση της συμμετοχής χωρίς αποκλεισμούς

Κεντρικό στοιχείο της δομής του προγράμματος είναι η διασφάλιση της ενεργού συμμετοχής όλων των συμμετεχόντων. Αυτό περιλαμβάνει:

- Την παροχή πολλαπλών τρόπων συμμετοχής
- Προσφορά προσαρμοσμένων ρόλων στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων
- Την εξασφάλιση της προσβασιμότητας του χώρου και του εξοπλισμού
- Παροχή επιπλέον χρόνου όταν απαιτείται
- Τη χρήση σαφούς και χωρίς αποκλεισμούς επικοινωνίας

Ο στόχος είναι να προχωρήσουμε πέρα από την παθητική ένταξη προς **την ενεργή και ουσιαστική συμμετοχή**.

7. Περιγραφή των ενότητων του προγράμματος

Το Πρόγραμμα Ένταξης BC3 είναι δομημένο σε **10 ενότητες**, καθεμία από τις οποίες αντιστοιχεί σε μία συνεδρία διάρκειας περίπου 5 ωρών. Οι ενότητες έχουν σχεδιαστεί ώστε να παρέχουν μια **προοδευτική πορεία μάθησης**, συνδυάζοντας την αθλητική πρακτική, τη κοινωνική μάθηση και τον αναστοχασμό.

Κάθε ενότητα επικεντρώνεται σε ένα συγκεκριμένο θέμα, διατηρώντας παράλληλα μια συνεπή δομή που περιλαμβάνει την άσκηση BC3, ομαδικές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς και ανασκόπηση. Η ακολουθία των ενότητων υποστηρίζει τη σταδιακή ανάπτυξη των ικανοτήτων των συμμετεχόντων, από την αρχική ευαισθητοποίηση και τη δημιουργία ομάδων έως την ενεργό συμμετοχή και την αυτόνομη εμπλοκή σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς.

Οι ενότητες έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι προσαρμόσιμες, επιτρέποντας στους διοργανωτές να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες των



συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σωματικές και διανοητικές αναπηρίες.

- Ενότητα 1: Εισαγωγή στην ένταξη και το BC3
- Ενότητα 2: Οικοδόμηση εμπιστοσύνης και συνοχής της ομάδας
- Ενότητα 3: Κατανόηση της διαφορετικότητας και της δίκαιης συμμετοχής
- Ενότητα 4: Εισαγωγή στις δεξιότητες του BC3
- Ενότητα 5: Στρατηγική, ακρίβεια και λήψη αποφάσεων
- Ενότητα 6: Επικοινωνία και συνεργασία στο BC3
- Ενότητα 7: Πρακτική της ομαδικής εργασίας χωρίς αποκλεισμούς
- Ενότητα 8: Ξεπερνώντας τα εμπόδια μαζί
- Ενότητα 9: Ηγεσία, συμμετοχή και μίνι τουρνουά
- Ενότητα 10: Τελική εκδήλωση, ανασκόπηση και εορτασμός

7.1 Σκέψεις για την υλοποίηση των ενοτήτων

Όλες οι ενότητες έχουν σχεδιαστεί ώστε:

- Να είναι προσαρμόσιμες σε διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων
- Εξασφαλίζουν την ενεργό συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων
- Συνδυάζουν αθλητικούς και εκπαιδευτικούς στόχους
- Να περιλαμβάνουν δομημένη αναστοχασμό

Οι διοργανωτές ενθαρρύνονται να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες ώστε να:

- Τις ανάγκες των συμμετεχόντων με σωματικές αναπηρίες (π.χ. χρήση ράμπων, τοποθέτηση, βοήθεια)
- Τις ανάγκες των συμμετεχόντων με νοητικές αναπηρίες (π.χ. απλοποιημένες οδηγίες, επανάληψη, οπτική υποστήριξη)

7.2 Ανάπτυξη των ενοτήτων του προγράμματος

Μετά την παρουσίαση της συνολικής δομής του Προγράμματος BC3 Inclusive, η επόμενη ενότητα παρέχει μια λεπτομερή περιγραφή κάθε ενότητας. Αυτές οι ενότητες αντιπροσωπεύουν το βασικό πρακτικό συστατικό του προγράμματος και έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν τους συντονιστές, τους εκπαιδευτικούς και τους προπονητές στην υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς με δομημένο και αποτελεσματικό τρόπο.

Κάθε ενότητα έχει αναπτυχθεί ως ένα ολοκληρωμένο σχέδιο συνεδρίας, με βάση τις αρχές της **Εκπαίδευσης μέσω του Αθλητισμού (ETS)** και της μη τυπικής μάθησης. Οι συνεδρίες ακολουθούν μια συνεπή παιδαγωγική λογική που συνδυάζει:

- τη βιωματική μάθηση μέσω του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας



- **δομημένη αναστοχαστική ανάλυση (ανασκόπηση) ως βασικό στοιχείο μάθησης**
- **μεταφορά της μάθησης σε πραγματικές καταστάσεις**

Σύμφωνα με την προσέγγιση της ETS, ο αθλητισμός χρησιμοποιείται ως **εργαλείο μάθησης** και όχι ως αυτοσκοπός. Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί εσκεμμένα για να προωθούν την ανάπτυξη **κοινωνικών, προσωπικών και πολιτικών ικανοτήτων**, εξασφαλίζοντας παράλληλα **την ενεργό και ουσιαστική συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων**.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην **ένταξη σε όλα τα μαθήματα**. Οι διοργανωτές καλούνται να προσαρμόζουν συνεχώς τις δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των συμμετεχόντων με:

- **σωματικές αναπηρίες**, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που απαιτούν βοηθητικά μέσα όπως ράμπες (BC3)
- **νοητικές αναπηρίες ή μαθησιακές δυσκολίες**, που απαιτούν απλοποιημένη επικοινωνία, επανάληψη, οπτικά ερεθίσματα και δομημένες ρουτίνες

Κάθε ενότητα περιλαμβάνει:

- ένα σαφές μαθησιακό επίκεντρο και στόχους
- περιγραφές δραστηριοτήτων βήμα προς βήμα
- λεπτομερείς οδηγίες εφαρμογής
- μέτρα προσαρμογής για την παροχή υπηρεσιών χωρίς αποκλεισμούς
- δομημένες ερωτήσεις ανασκόπησης και μεθόδους αναστοχασμού

Τα μαθήματα έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι **πρακτικά και ευέλικτα**, επιτρέποντας στους εταίρους να τα εφαρμόσουν σε διαφορετικά σχολικά περιβάλλοντα, διατηρώντας παράλληλα τις βασικές εκπαιδευτικές και συμπεριληπτικές αρχές του προγράμματος.

Ενότητα 1: Εισαγωγή στην ένταξη και το BC3

Η πρώτη ενότητα θέτει τα θεμέλια για ολόκληρο το πρόγραμμα. Σκοπός της είναι να δημιουργήσει ένα **ασφαλές, φιλόξενο και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον**, στο οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να αρχίσουν να αλληλεπιδρούν, να χτίζουν εμπιστοσύνη και να κατανοούν ότι οι άνθρωποι μπορούν να συμμετέχουν στην ίδια δραστηριότητα με διαφορετικούς τρόπους.

Αντί να παρουσιάζει την ένταξη ως θεωρητική έννοια, η συνεδρία επιτρέπει στους συμμετέχοντες να **την βιώσουν άμεσα μέσω της πρακτικής**. Ταυτόχρονα, το BC3 Boccia παρουσιάζεται ως ένα συγκεκριμένο παράδειγμα αθλήματος που επιτρέπει την ουσιαστική συμμετοχή ανεξάρτητα από τις σωματικές ικανότητες.

Καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, η έμφαση δίνεται στη **συμμετοχή, τη συνεργασία και την ευαισθητοποίηση**, παρά στην απόδοση.



Τίτλος δραστηριότητας: **Όλοι παίζουμε με διαφορετικό τρόπο**

Διάρκεια: **5 ώρες**

Επισκόπηση της συνεδρίας

- Εισαγωγή και δημιουργία ομάδων - 30 λεπτά
- Βιώνοντας τις διαφορές - 60 λεπτά
- Εισαγωγή και εξάσκηση στο BC3 - 75 λεπτά
- Ένταξη σε ομάδες - 45 λεπτά
- Ανασκόπηση και απολογισμός - 45 λεπτά
- Ενίσχυση και μεταφορά - 30 λεπτά
- Κλείσιμο - 10 λεπτά

Προετοιμασία της συνεδρίας

Ο συντονιστής προετοιμάζει τον χώρο εκ των προτέρων, οργανώνοντας τρεις σαφώς καθορισμένες περιοχές: μια περιοχή σε κύκλο για συζήτηση, μια ανοιχτή περιοχή για δραστηριότητες κίνησης και μια περιοχή εξάσκησης BC3 με τον εξοπλισμό ήδη στη θέση του.

Όλα τα υλικά πρέπει να είναι προσβάσιμα, ορατά και έτοιμα για χρήση. Η μετακίνηση μεταξύ των περιοχών πρέπει να είναι ασφαλής και χωρίς εμπόδια. Εάν οι συμμετέχοντες χρειάζονται υποστήριξη, οι ρόλοι των βοηθών ή των εκπαιδευτών πρέπει να διευκρινιστούν πριν από την έναρξη της συνεδρίας.

Διεξαγωγή της συνεδρίας

1. Άφιξη, καλωσόρισμα και εισαγωγή (30 λεπτά)

Δραστηριότητα: Κύκλος ονομάτων και έκφρασης

Σκοπός: Να δημιουργηθεί ένα ασφαλές και φιλόξενο περιβάλλον, να υποστηριχθεί η αρχική αλληλεπίδραση και να δοθεί η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εκφραστούν με διαφορετικούς τρόπους.

Οργάνωση: Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο. Κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του και προσθέτει μια κίνηση, μια χειρονομία ή μια έκφραση. Η ομάδα το επαναλαμβάνει.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής κάνει πρώτος την επίδειξη και δημιουργεί μια θετική ατμόσφαιρα. Η συμμετοχή πρέπει να παραμείνει εθελοντική και ευέλικτη. Η έμφαση δίνεται στην άνεση, όχι στην απόδοση.

Προσαρμογές: Οι συμμετέχοντες μπορούν:

- να παραμείνουν καθισμένοι
 - να χρησιμοποιούν ελάχιστες χειρονομίες
 - να επικοινωνούν μη λεκτικά
- Μπορεί να παρέχεται υποστήριξη μέσω συνομηλίκων ή βοηθών.



2. Βιώνοντας τις διαφορές στην πράξη (60 λεπτά)

Δραστηριότητα 1: Διαφορετικοί τρόποι, ίδιος στόχος (20 λεπτά)

Σκοπός: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βιώσουν πώς η ίδια εργασία μπορεί να φαίνεται διαφορετική ανάλογα με τις συνθήκες και τις ικανότητες.

Οργάνωση: Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν μια απλή εργασία (μετακίνηση μιας μπάλας προς έναν στόχο) υπό διαφορετικές συνθήκες, όπως:

- χρησιμοποιώντας το ένα χέρι
- καθισμένοι
- καθοδηγούμενοι από έναν σύντροφο

Οι ομάδες εναλλάσσονται μεταξύ των συνθηκών κάθε 4–5 λεπτά.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Κάθε παραλλαγή πρέπει να εξηγείται και να επιδεικνύεται με σαφήνεια. Ο συντονιστής παρατηρεί ενεργά, υποστηρίζει τους συμμετέχοντες και διασφαλίζει την ασφάλεια ανά πάσα στιγμή.

Προσαρμογές: Η δυσκολία της άσκησης μπορεί να προσαρμοστεί με:

- τη μείωση της απόστασης
- την παροχή περισσότερου χρόνου
- την παροχή σωματικής ή λεκτικής υποστήριξης

Δραστηριότητα 2: Ακολούθησε τον τρόπο μου (20 λεπτά)

Σκοπός: Να αναπτυχθούν η παρατηρητικότητα, η προσαρμοστικότητα και η κατανόηση ότι οι ενέργειες μπορούν να εκτελεστούν με διαφορετικούς τρόπους.

Οργάνωση: Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια, κατά προτίμηση συνδυάζοντας διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων. Κάθε ζευγάρι λαμβάνει μία μπάλα. Ένας συμμετέχων ξεκινά εκτελώντας μια απλή ενέργεια με τη μπάλα (για παράδειγμα: κυλώντας, σπρώχνοντας ή στοχεύοντας προς μια κατεύθυνση). Ο δεύτερος συμμετέχων παρατηρεί και στη συνέχεια εκτελεί την ίδια εργασία με τρόπο που ταιριάζει στις δικές του ικανότητες. Μετά από περίπου 5–7 λεπτά, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Πριν ξεκινήσει, ο συντονιστής επιδεικνύει τη δραστηριότητα με έναν εθελοντή και εξηγεί με σαφήνεια ότι:

- ο στόχος δεν είναι να αντιγραφεί ακριβώς
- ο στόχος είναι να προσαρμόσουν την ενέργεια

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ο συντονιστής πρέπει να κινείται μεταξύ των ζευγαριών και να παρατηρεί ενεργά:

- αν συμμετέχουν και οι δύο συμμετέχοντες
- αν ένας από τους συμμετέχοντες κυριαρχεί
- αν οι συμμετέχοντες κατανοούν την εργασία

Εάν τα ζευγάρια είναι μπερδεμένα, ο συντονιστής πρέπει να σταματήσει για λίγο και να κάνει ξανά την επίδειξη. Εάν ένας συμμετέχων είναι παθητικός, ο συντονιστής πρέπει να ενθαρρύνει την εναλλαγή ρόλων ή να προτείνει μια απλούστερη εργασία.



Προσαρμογές

- Οι κινήσεις μπορούν να απλοποιηθούν (μικρή απόσταση, χαμηλότερη ταχύτητα)
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να παραμείνουν καθισμένοι
- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν βοηθητικά μέσα (ράμπες) αν χρειαστεί
- Μπορεί να παρέχεται λεκτική ή σωματική καθοδήγηση από έναν σύντροφο

Σύντομη ανασκόπηση (20 λεπτά)

Σκοπός: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν την εμπειρία τους και να προετοιμαστούν για την επόμενη φάση.

Οργάνωση: Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στον κύκλο και απαντούν σε απλές ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία τους.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Κρατήστε τη συζήτηση σύντομη και προσιτή. Ενθαρρύνετε διαφορετικές μορφές έκφρασης και αποφύγετε τις υπερβολικές εξηγήσεις.

Προσαρμογές: Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα ή επιτρέψτε μη λεκτικές απαντήσεις όταν χρειάζεται.

3. Εισαγωγή στο BC3 Boccia (75 λεπτά)

Δραστηριότητα 3: Σταθμοί ανακάλυψης BC3 (30 λεπτά)

Σκοπός: Να παρουσιάσουμε το BC3 μέσω πρακτικής εξερεύνησης και να δώσουμε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν διαφορετικούς τρόπους παιχνιδιού.

Οργάνωση: Οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται μεταξύ τριών σταθμών:

- ρίψη/κύλιση
- χρήση ράμπας
- στόχευση

Κάθε σταθμός διαρκεί περίπου 10 λεπτά.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Οι οδηγίες πρέπει να είναι σύντομες και να συνοδεύονται από επίδειξη. Ο συντονιστής διασφαλίζει ότι κάθε συμμετέχων δοκιμάζει όλους τους σταθμούς.

Προσαρμογές: Προσαρμόστε:

- την απόσταση από τον στόχο
- το είδος του εξοπλισμού
- επίπεδο βοήθειας

Δραστηριότητα 4: Υποβοηθούμενο παιχνίδι (20 λεπτά)

Σκοπός: Να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ παίκτη και βοηθού και να αναπτυχθούν η επικοινωνία και η εμπιστοσύνη.

Οργάνωση: Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζεύγη. Ο ένας είναι ο παίκτης, ο άλλος ο βοηθός. Οι ρόλοι αλλάζουν στη μέση της άσκησης.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να τονίσει ότι ο βοηθός υποστηρίζει, αλλά δεν λαμβάνει αποφάσεις. Αυτό πρέπει να καταδειχθεί με σαφήνεια.

Προσαρμογές: Τα ζευγάρια μπορούν να επικοινωνούν λεκτικά ή μη λεκτικά. Μπορεί να δοθεί επιπλέον καθοδήγηση όπου χρειάζεται.



Δραστηριότητα 5: Πιο κοντά στον στόχο (25 λεπτά)

Σκοπός: Να εφαρμοστούν βασικές δεξιότητες BC3 σε μια απλή και ενθαρρυντική πρόκληση.

Οργάνωση: Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να τοποθετήσουν τη μπάλα τους όσο το δυνατόν πιο κοντά σε έναν στόχο.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Η έμφαση δίνεται στη συμμετοχή και την προσπάθεια, όχι στον ανταγωνισμό. Ενθαρρύνετε τις επαναλαμβανόμενες προσπάθειες και την θετική ανατροφοδότηση.

Προσαρμογές: Προσαρμόστε την απόσταση και επιτρέψτε πολλαπλές προσπάθειες για να εξασφαλίσετε την επιτυχία όλων των συμμετεχόντων.

4. Ένταξη σε ομαδικό πλαίσιο (45 λεπτά)

Δραστηριότητα 6: Πρόκληση ομαδικής ένταξης

Σκοπός: Να εφαρμοστούν οι αρχές της ένταξης σε ομαδικό περιβάλλον και να αναπτυχθεί η συνεργασία και η κοινή ευθύνη.

Οργάνωση: Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες μεικτών ικανοτήτων (3–5 συμμετέχοντες ανά ομάδα). Σε κάθε ομάδα ανατίθεται μια απλή συλλογική εργασία (για παράδειγμα: να τοποθετήσουν όλες τις μπάλες όσο το δυνατόν πιο κοντά σε έναν στόχο ή να ολοκληρώσουν μια ακολουθία κινήσεων μαζί).

Μέσα σε κάθε ομάδα, οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους, όπως:

- παίκτης
- βοηθός
- παρατηρητής

Οι ρόλοι πρέπει να εναλλάσσονται κάθε 10–15 λεπτά, ώστε κάθε συμμετέχων να βιώνει διαφορετικές ευθύνες.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να εξηγήσει με σαφήνεια ότι:

- ο στόχος δεν είναι να κερδίσουν, αλλά να συμμετάσχουν όλοι
- κάθε ρόλος είναι σημαντικός για την ομάδα

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ο συντονιστής πρέπει να παρατηρεί:

- αν όλοι οι συμμετέχοντες συμμετέχουν ενεργά
- αν κάποιοι συμμετέχοντες αποκλείονται
- αν ένας συμμετέχων έχει αναλάβει τον έλεγχο

Εάν παρατηρηθεί ανισορροπία, ο συντονιστής πρέπει να παρέμβει:

- υπενθυμίζοντας στις ομάδες να εναλλάσσουν τους ρόλους
- αναθέτοντας ρόλους με μεγαλύτερη σαφήνεια
- ενθαρρύνοντας τους πιο σιωπηλούς συμμετέχοντες να συμμετάσχουν

Προσαρμογές:

- Οι ρόλοι μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με τις ικανότητες (π.χ. ρόλος παρατηρητή για συμμετέχοντες που χρειάζονται ξεκούραση)
- Οι εργασίες μπορούν να απλοποιηθούν ή να χωριστούν σε μικρότερα βήματα
- Μπορεί να δοθεί επιπλέον χρόνος σε ορισμένους συμμετέχοντες
- Οι ομάδες μπορούν να αναδιοργανωθούν, αν χρειαστεί, για να βελτιωθεί η ισορροπία



5. Ανασκόπηση και απολογισμός (45 λεπτά)

Σκοπός: Να μετατραπεί η εμπειρία σε μάθηση και να συνδεθεί με καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

Οργάνωση: Οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται σε κύκλο. Ο συντονιστής καθοδηγεί τη συζήτηση μέσω μιας σειράς ερωτήσεων που κινούνται από τα συναισθήματα προς την κατανόηση.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Αφήστε χρόνο για απαντήσεις και ενθαρρύνετε τη συμμετοχή όλων. Αποφύγετε να δίνετε συμπεράσματα· αντ' αυτού, υποστηρίξτε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τη δική τους κατανόηση.

Προσαρμογές: Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα, απλοποιημένη γλώσσα ή βοήθεια από τους συμμαθητές, όταν χρειάζεται.

6. Εδραίωση και μεταφορά (30 λεπτά)

Σκοπός: Να ενισχυθούν τα βασικά σημεία μάθησης και να συνδεθούν με την καθημερινή ζωή.

Οργάνωση: Ο συντονιστής συνοψίζει τις βασικές ιδέες και καλεί τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς μπορούν να τις εφαρμόσουν εκτός της συνεδρίας.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Κρατήστε αυτή τη φάση απλή και εστιασμένη. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δώσουν συγκεκριμένα παραδείγματα.

7. Κλείσιμο (10 λεπτά)

Σκοπός: Να ολοκληρωθεί η συνεδρία με θετικό τρόπο και να προετοιμαστούν οι συμμετέχοντες για το επόμενο κεφάλαιο.

Οργάνωση: Ο συντονιστής ευχαριστεί τους συμμετέχοντες, επισημαίνει την προσπάθεια και τη συνεργασία τους και παρουσιάζει εν συντομία τι θα ακολουθήσει.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες φεύγουν με ένα αίσθημα επιτυχίας και ένταξης.

Αναμενόμενα αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να αισθάνονται άνετα και να νιώθουν ότι ανήκουν στην ομάδα
- να κατανοήσουν την έννοια της ένταξης μέσω της άμεσης εμπειρίας
- να έχουν γνωρίσει το BC3 ως ένα άθλημα χωρίς αποκλεισμούς
- να επιδείξουν αρχική συνεργασία και ενσυναίσθηση
- να αναγνωρίζουν ότι η συμμετοχή μπορεί να πάρει διάφορες μορφές

Ενότητα 2: Οικοδόμηση εμπιστοσύνης και συνοχής της ομάδας

Η δεύτερη ενότητα βασίζεται στην αρχική συγκρότηση της ομάδας που δημιουργήθηκε στην Ενότητα 1 και εστιάζει στην ενίσχυση της **εμπιστοσύνης, της επικοινωνίας και της συνοχής της ομάδας** μεταξύ των συμμετεχόντων.

Σε αυτό το στάδιο του προγράμματος, οι συμμετέχοντες έχουν ήδη εξοικειωθεί μεταξύ τους και έχουν βιώσει την πρώτη τους εμπειρία αλληλεπίδρασης χωρίς αποκλεισμούς.



Αυτή η ενότητα στοχεύει στην **εμβάθυνση αυτών των σχέσεων** μέσω της δημιουργίας καταστάσεων που απαιτούν συνεργασία, αμοιβαία υποστήριξη και κοινή ευθύνη.

Η εμπιστοσύνη εισάγεται ως κεντρικό στοιχείο των περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να βασίζονται ο ένας στον άλλον, να επικοινωνούν με σαφήνεια και να κατανοούν ότι η ουσιαστική συμμετοχή εξαρτάται συχνά από τους άλλους. Μέσω καθοδηγούμενων δραστηριοτήτων, αρχίζουν να βιώνουν ότι η ένταξη δεν αφορά μόνο το «να είσαι παρών», αλλά και **το να υποστηρίξεις και να υποστηρίζεις τους άλλους.**

Η ενότητα συνεχίζει να χρησιμοποιεί το BC3 Boccia ως πρακτικό εργαλείο αλληλεπίδρασης, δίνοντας όμως μεγαλύτερη έμφαση στις **δυναμικές των σχέσεων παρά στην ατομική απόδοση.** Οι δραστηριότητες πρέπει να αυξάνουν σταδιακά την αλληλεξάρτηση μεταξύ των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων καταστάσεων όπου η καθοδήγηση, η βοήθεια και η επικοινωνία γίνονται απαραίτητες για την επιτυχία.

Ένα ασφαλές συναισθηματικό περιβάλλον είναι καθοριστικό σε αυτό το κεφάλαιο.

Οι συμμετέχοντες πρέπει να αισθάνονται άνετα να συμμετέχουν, να κάνουν λάθη και να εκφράζονται χωρίς φόβο για κριτική από το . Οι συντονιστές πρέπει να παρατηρούν προσεκτικά τη δυναμική της ομάδας και να διασφαλίζουν ότι όλες οι δραστηριότητες που βασίζονται στην εμπιστοσύνη υλοποιούνται με σεβασμό και υποστήριξη.

Η ενότητα εισάγει επίσης πιο δομημένες εργασίες συνεργασίας, όπου οι συμμετέχοντες πρέπει να συνεργαστούν για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Αυτές οι εμπειρίες ενισχύουν την ιδέα ότι **η ένταξη είναι μια συλλογική διαδικασία**, όπου κάθε συμμετέχων έχει έναν ρόλο και μια ευθύνη μέσα στην ομάδα.

Τίτλος δραστηριότητας: **Χτίζοντας εμπιστοσύνη μαζί**

Συνολική διάρκεια: 5 ώρες

Επισκόπηση της συνεδρίας

- Εισαγωγή και δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης – 30 λεπτά
- Επιτυχημένες ατομικές εμπειρίες – 60 λεπτά
- Μπότσε και δεξιότητες αυτοπεποίθησης – 75 λεπτά
- Συνεργασία και συνοχή της ομάδας – 45 λεπτά
- Ανασκόπηση και απολογισμός – 45 λεπτά
- Ενίσχυση και μεταφορά – 30 λεπτά
- Κλείσιμο – 10 λεπτά

Προετοιμασία της συνεδρίας

Ο συντονιστής πρέπει να προετοιμάσει τον χώρο εκ των προτέρων με τρόπο δομημένο και σκόπιμο, διασφαλίζοντας ότι η οργάνωση του περιβάλλοντος είναι άμεσα ευθυγραμμισμένη με τους στόχους της συνεδρίας και τις δραστηριότητες που θα



αναπτυχθούν. Η διάταξη του χώρου πρέπει να διευκολύνει την παιδαγωγική εξέλιξη καθ' όλη τη διάρκεια του ενόητας, επιτρέποντας μια φυσική μετάβαση μεταξύ των στιγμών ατομικού πειραματισμού, ανάπτυξης δεξιοτήτων και ομαδικής εργασίας.

Ο χώρος πρέπει να οργανωθεί σε τρεις κύριες περιοχές: μια κυκλική περιοχή, προορισμένη για στιγμές υποδοχής, αναστοχασμού και ανταλλαγής; έναν ανοιχτό χώρο για πρώτες εμπειρίες και δραστηριότητες ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης; και μια συγκεκριμένη περιοχή Bocce, όπου θα εγκατασταθούν οι σταθμοί δεξιοτήτων που θα χρησιμοποιηθούν καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Αυτές οι περιοχές πρέπει να βρίσκονται κοντά η μία στην άλλη, επιτρέποντας μια ομαλή, ασφαλή και χωρίς εμπόδια κυκλοφορία.

Ο χώρος της πρακτικής δραστηριότητας πρέπει να επιτρέπει την εκτέλεση εργασιών με διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας, όπως προβλέπεται στις δραστηριότητες ατομικής επιτυχίας. Οι στόχοι πρέπει να οργανώνονται σε σαφώς διαφοροποιημένα επίπεδα, που ποικίλλουν ως προς την απόσταση και το μέγεθος, ώστε να διευκολύνεται η επιλογή των συμμετεχόντων και να προάγεται η σταδιακή πρόοδος. Αυτή η οργάνωση πρέπει να είναι οπτικά απλή και διαισθητική, υποστηρίζοντας την αυτονομία και τη λήψη αποφάσεων.

Ο χώρος της bocce πρέπει να προετοιμαστεί με βάση τη λογική της δοκιμασίας ικανοτήτων, εξασφαλίζοντας εργασίες με σαφείς στόχους, τη δυνατότητα επανάληψης και άμεση ανατροφοδότηση σχετικά με την απόδοση. Οι σταθμοί πρέπει να είναι προσανατολισμένοι, επιτρέποντας την εργασία σε διαφορετικά στοιχεία όπως η ακρίβεια, ο προσανατολισμός και ο έλεγχος της δύναμης. Όποτε είναι δυνατό, η οργάνωση της « » πρέπει να προσεγγίζει τις πραγματικές συνθήκες του αγώνα, σεβόμενη την ιδέα της προόδου, της κρίσης και της συνέχειας ακόμη και όταν αντιμετωπίζονται λάθη.

Τα υλικά πρέπει να είναι διαθέσιμα από την αρχή της συνεδρίας, συμπεριλαμβανομένων μπαλών, στόχων και, στην περίπτωση των παικτών BC3, κατάλληλα προσαρμοσμένων αλεξιπτωτων, κρανών και ακονιστών. Η προετοιμασία πρέπει επίσης να επιτρέπει γρήγορες προσαρμογές, ώστε να μπορείτε να ρυθμίζετε το επίπεδο δυσκολίας χωρίς να διακόπτετε τη δυναμική της δραστηριότητας.

Τέλος, είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί ότι όλοι οι εμπλεκόμενοι κατανοούν τον ρόλο τους, ειδικά οι βοηθοί BC3, οι οποίοι πρέπει να υποστηρίζουν την υλοποίηση χωρίς να παρεμβαίνουν στη λήψη αποφάσεων, ενώ παράλληλα σέβονται την ανάπτυξη της αυτονομίας και της αυτοπεποίθησης του αθλητή.

Διεξαγωγή της συνεδρίας

1. Άφιξη, καλωσόρισμα και εισαγωγή (30 λεπτά)

Δραστηριότητα 1: Κύκλος εμπιστοσύνης



Σκοπός: Δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, προώθηση της πρώτης επαφής και έναρξη της οικοδόμησης εμπιστοσύνης στην ομάδα.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες οργανώνονται σε κύκλο, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να βλέπουν και να ακούν ο ένας τον άλλον. Η διάταξη πρέπει να είναι στενή και χωρίς φυσικά εμπόδια, προωθώντας την ισότητα και την ένταξη. Κάθε συμμετέχων, με τη σειρά ή εθελοντικά, λέει το όνομά του και μοιράζεται κάτι που ξέρει να κάνει καλά.

Η ομάδα ενθαρρύνεται να αντιδράσει θετικά (με χειρονομίες, επανάληψη ή επιβεβαίωση), δημιουργώντας από την αρχή μια δυναμική αμοιβαίας αναγνώρισης. Ο συντονιστής μπορεί να ξεκινήσει τη δραστηριότητα για να δώσει το παράδειγμα της αναμενόμενης συμπεριφοράς και να βοηθήσει στη μείωση του αρχικού άγχους.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ενισχύστε θετικά όλες τις συμμετοχές, αποφύγετε τις συγκρίσεις και εκτιμήστε τα μικρά επιτεύγματα, δημιουργώντας ένα ασφαλές συναισθηματικό περιβάλλον.

Προσαρμογές: Επιτρέπει μη λεκτικές απαντήσεις, υποστήριξη από ομοτίμους και εναλλακτική επικοινωνία

2. Ατομικές επιτυχημένες εμπειρίες (60 λεπτά)

Δραστηριότητα 2: Μπορώ (30 λεπτά)

Σκοπός: Προώθηση επιτυχημένων εμπειριών προσαρμοσμένων στο επίπεδο κάθε συμμετέχοντα.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες κατανέμονται στον χώρο όπου έχουν οριστεί σταθμοί με διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας, οργανωμένοι με ορατό και προοδευτικό τρόπο (από το ευκολότερο στο πιο απαιτητικό). Κάθε συμμετέχων επιλέγει ελεύθερα το επίπεδο από το οποίο θέλει να ξεκινήσει, έχοντας τη δυνατότητα να παρατηρήσει τους συναδέλφους του πριν αποφασίσει.

Η δραστηριότητα διεξάγεται σε ανοιχτό πλαίσιο, επιτρέποντας σε κάθε συμμετέχοντα να κάνει αρκετές προσπάθειες με το δικό του ρυθμό. Ο συντονιστής μπορεί να προτείνει αλλαγές επιπέδου όταν διαπιστώνει τις προϋποθέσεις για πρόοδο ή την ανάγκη απλοποίησης.

Όποτε είναι δυνατόν, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να παρατηρούν και να υποστηρίζουν τους στενούς συναδέλφους τους, προωθώντας απλές αλληλεπιδράσεις, όπως στρατηγικές κινήτρων ή ανταλλαγή.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες ξεκινούν τη δραστηριότητα με υψηλή πιθανότητα επιτυχίας, προσαρμόζοντας την εργασία όταν είναι απαραίτητο. Η πρόοδος πρέπει να ενθαρρύνεται σταδιακά, σεβόμενη τον ατομικό ρυθμό και αποφεύγοντας τις συγκρίσεις. Η ανατροφοδότηση πρέπει να εστιάζει στην προσπάθεια, την προσπάθεια



και τη βελτίωση, προωθώντας μια θετική αντίληψη της ικανότητας και μειώνοντας τον φόβο της αποτυχίας.

Δραστηριότητα 3: Προοδευτική πρόκληση (30 λεπτά)

Σκοπός: Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μέσω της αυτοβελτίωσης.

Υλοποίηση: Κάθε συμμετέχων παραμένει στον χώρο εργασίας ή στο σταθμό, συνεχίζοντας την προηγούμενη δραστηριότητα, αλλά τώρα με στόχο τη βελτίωση της δικής του απόδοσης. Μπορείτε να καταγράψετε τα προηγούμενα αποτελέσματά σας νοητικά ή με απλή υποστήριξη (οπτική ή λεκτική).

Ο χώρος και τα υλικά παραμένουν, αλλά η εστίαση είναι τώρα στην επανάληψη με πρόθεση και στην προσπάθεια προσωπικής υπέρβασης. Ο συντονιστής μπορεί να προτείνει μικρές ατομικές προκλήσεις ή να προτείνει προσαρμοσμένους στόχους.

Όπου είναι κατάλληλο, μπορούν να σχηματιστούν άτυπα ζευγάρια, όπου ο ένας συμμετέχων παρατηρεί τον άλλο και δίνει απλή ανατροφοδότηση, προωθώντας την εμπλοκή και την αλληλεπίδραση.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να προωθήσει μια λογική αυτοβελτίωσης, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να θέσουν απλούς και εφικτούς στόχους. Η πρόοδος πρέπει να βασίζεται σε προηγούμενες επιτυχίες, ενσωματώνοντας το λάθος ως μέρος της διαδικασίας. Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι εξατομικευμένη και καθοδηγητική, ενισχύοντας τις μικρές βελτιώσεις και προωθώντας την επιμονή. Όποτε είναι απαραίτητο, η εργασία πρέπει να προσαρμόζεται ώστε να διατηρείται η ισορροπία μεταξύ πρόκλησης και επιτυχίας.

3. Μπότσε και δεξιότητες αυτοπεποίθησης (75 λεπτά)

Δραστηριότητα 4: Σταθμοί προσαρμοσμένων δεξιοτήτων (40 λεπτά)

Σκοπός: Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης μέσω της απόκτησης συγκεκριμένων δεξιοτήτων εμπνευσμένων από το τεστ δεξιοτήτων.

Εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες κατανέμονται σε διαφορετικούς σταθμούς, καθένας με συγκεκριμένο στόχο (ακρίβεια, προσανατολισμός ή έλεγχος δύναμης). Οι σταθμοί πρέπει να οργανωθούν με σαφή και λειτουργικό τρόπο, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν γρήγορα την εργασία.

Σταθμός 1: Ακρίβεια – Βάλτε στο στόχο

Εργασία: Τοποθετήστε τη μπάλα μέσα σε μια περιοχή-στόχο (κυκλικό χαλί ή οριοθετημένη περιοχή στο πάτωμα).

Προσαρμογή των επιπέδων:

- Εύκολο επίπεδο → κοντινός στόχος



- Ενδιάμεσο → στόχος ενδιάμεσου επιπέδου
- Προχωρημένο επίπεδο → πιο μακρινός στόχος

Σταθμός 2: Προσανατολισμός – Κατεύθυνση της μπάλας

Εργασία: Κατεύθυνση της μπάλας ώστε να χτυπήσει έναν συγκεκριμένο στόχο (π.χ. κύλινδρο ή μπάλα).

Προσαρμογή των επιπέδων:

- Μονός, μεμονωμένος στόχος (εύκολο)
- Δύο στόχοι με δυνατότητα επιλογής (ενδιάμεσο)

Σταθμός 3: Έλεγχος δύναμης – Σταμάτημα στη ζώνη

Εργασία: Να σταματήσει η μπάλα μέσα σε μια καθορισμένη ζώνη (π.χ. τετράγωνο ή σημαδεμένη περιοχή).

Προσαρμογή των επιπέδων:

- Μακρά ζώνη
- Μεσαία ζώνη
- Μειωμένη περιοχή

Σταθμός 4 (προαιρετικό): Συνδυασμένη δράση

Εργασία: Συνδυάστε δύο ενέργειες (π.χ. προσέγγιση + κατεύθυνση, ή τοποθέτηση και στη συνέχεια χτύπημα του στόχου).

Οι συμμετέχοντες μπορούν να εργαστούν ατομικά ή σε μικρές ομάδες, εξασφαλίζοντας επαρκή χρόνο εξάσκησης σε κάθε σταθμό. Η εναλλαγή μεταξύ των σταθμών πρέπει να είναι ευέλικτη, σεβόμενη το ρυθμό κάθε συμμετέχοντα, αλλά εξασφαλίζοντας ότι ο καθένας αντιμετωπίζει διαφορετικές προκλήσεις.

Όπου είναι δυνατόν, οι συμμετέχοντες πρέπει να ενθαρρύνονται να:

- Παρατηρούν τους συναδέλφους τους
- Να μοιράζονται στρατηγικές
- Να βοηθούν στην οργάνωση του υλικού

Η αξιολόγηση στους σταθμούς δεξιοτήτων έχει διαμορφωτικό και συνεχή χαρακτήρα, εστιάζοντας στην παρατήρηση της διαδικασίας συμμετοχής, της ατομικής εξέλιξης και της ποιότητας των αλληλεπιδράσεων, αντί να εστιάζει αποκλειστικά στο τεχνικό αποτέλεσμα.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να διασφαλίζει ότι κάθε σταθμός διατηρεί μια σαφή λογική δράσης, επιτρέποντας στον συμμετέχοντα να κατανοήσει εύκολα τον στόχο και να επαναλάβει την εργασία αρκετές φορές. Η δομή των σταθμών πρέπει να ευνοεί τη συνέχεια, επιτρέποντας στον συμμετέχοντα να προσπαθήσει ξανά μετά από κάθε εκτέλεση, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.

Η δυσκολία των εργασιών πρέπει να προσαρμόζεται συνεχώς, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να επιτύχουν σε τουλάχιστον μία από τις προσπάθειες. Όπως και στην περίπτωση της δοκιμασίας ικανοτήτων, ο συμμετέχων πρέπει να είναι σε θέση να συνεχίσει τη δραστηριότητα ακόμη και μετά από αποτυχίες, προωθώντας την επιμονή και την εμπλοκή.

Ο συντονιστής πρέπει να κατευθύνει την προσοχή του συμμετέχοντα στα βασικά στοιχεία κάθε σταθμού:

- Ακρίβεια → οδήγηση και ευθυγράμμιση
- Προσανατολισμός → Επιλογή στόχου
- Ταχύτητα μπάλας → Έλεγχος δύναμης

Όποτε είναι δυνατόν, θα πρέπει να βοηθά τον συμμετέχοντα να κατανοήσει τι πρέπει να προσαρμόσει κατά την εκτέλεση, προωθώντας την επίγνωση και τον έλεγχο της δράσης.

Η επανάληψη πρέπει να θεωρείται κεντρικό στοιχείο της μάθησης, ενθαρρύνοντας τον συμμετέχοντα να πειραματιστεί με διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης της άσκησης μέχρι να επιτευχθεί μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Η ανατροφοδότηση πρέπει να επικεντρώνεται στη διαδικασία και να βελτιώνεται προοδευτικά.

Θα πρέπει επίσης να προωθείται η αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων, ενθαρρύνοντας την παρατήρηση και την ενθάρρυνση μεταξύ συναδέλφων, χωρίς να μετατρέπεται η δραστηριότητα σε διαγωνισμό. Αυτή η ανταλλαγή συμβάλλει στην ανάπτυξη της συνοχής και ενός θετικού μαθησιακού περιβάλλοντος.

Στην περίπτωση των ασκούμενων του BC3, ο συντονιστής πρέπει να διασφαλίσει ότι ο βοηθός εκπληρώνει σωστά τον ρόλο του, παρέχοντας τεχνική υποστήριξη κατά την εκτέλεση, αλλά σεβόμενος την αυτονομία του παίκτη στη λήψη αποφάσεων.

Δραστηριότητα 5: Επανάληψη για βελτίωση (20 λεπτά)

Σκοπός: Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μέσω της επιτυχημένης επανάληψης.

Εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες επιλέγουν μία από τις εργασίες που εκτελέστηκαν προηγουμένως και την επαναλαμβάνουν, εστιάζοντας στη βελτίωση της εκτέλεσης. Η επιλογή μπορεί να καθοδηγείται από τον συντονιστή ή να γίνεται από τον ίδιο τον συμμετέχοντα, ενισχύοντας την αυτονομία.



Η δραστηριότητα πραγματοποιείται συνεχώς, επιτρέποντας αρκετές διαδοχικές προσπάθειες, χωρίς διακοπές. Το περιβάλλον πρέπει να είναι σταθερό και προβλέψιμο, ευνοώντας τη συγκέντρωση και τον έλεγχο της δράσης.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεργάζονται στενά μεταξύ τους, διευκολύνοντας την παρατήρηση και την αμοιβαία ενθάρρυνση.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να θεωρεί την επανάληψη ως στρατηγική μάθησης, αποφεύγοντας να ασκεί πίεση και ενθαρρύνοντας τη σταδιακή βελτίωση. Η έμφαση πρέπει να δίνεται στη συνέπεια και στον έλεγχο της κίνησης.

Δραστηριότητα 6: Η καλύτερη βολή μου (15 λεπτά)

Σκοπός: Ενίσχυση της αντίληψης της ικανότητας.

Υλοποίηση: Κάθε συμμετέχων επιλέγει μια εργασία ή μια κατάσταση στην οποία αισθάνεται πιο σίγουρος και εκτελεί μια ρίψη που θεωρεί ως την καλύτερή του. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες μπορούν να παρατηρούν, δημιουργώντας μια στιγμή συλλογικής αναγνώρισης.

Ο συντονιστής μπορεί να οργανώσει μικρές ομάδες ή να διατηρήσει την ομάδα ενεργή, διασφαλίζοντας ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν και να εκτιμηθούν.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να ενισχύει θετικά την απόδοση, βοηθώντας τον συμμετέχοντα να αναγνωρίσει τις ικανότητές του και να χτίσει αυτοπεποίθηση.

4. Πρόκληση ομαδικής συνοχής (45 λεπτά)

Δραστηριότητα 7: Πρόκληση συνεργασίας στο Boccia

Σκοπός: Ανάπτυξη της συνεργασίας, της επικοινωνίας και της συνοχής της ομάδας.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες οργανώνονται σε μικρές ετερογενείς ομάδες με συμμετέχοντες (BC3, D1 και χωρίς αναπηρίες), εξασφαλίζοντας την ποικιλομορφία των λειτουργικών προφίλ. Κάθε ομάδα επιδιώκει να συγκεντρώσει έναν αριθμό πόντων στο τεστ ικανοτήτων.

Μέσα σε κάθε ομάδα, ανατίθενται ρόλοι (παίκτης, βοηθός, παρατηρητής), οι οποίοι εναλλάσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Ο διοργανωτής πρέπει να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους και συμβάλλουν στο τελικό αποτέλεσμα.

Ο χώρος πρέπει να επιτρέπει στις ομάδες να εργάζονται αυτόνομα, αλλά να είναι αρκετά κοντά ώστε να διατηρείται μια γενική ατμόσφαιρα ομαδικότητας.

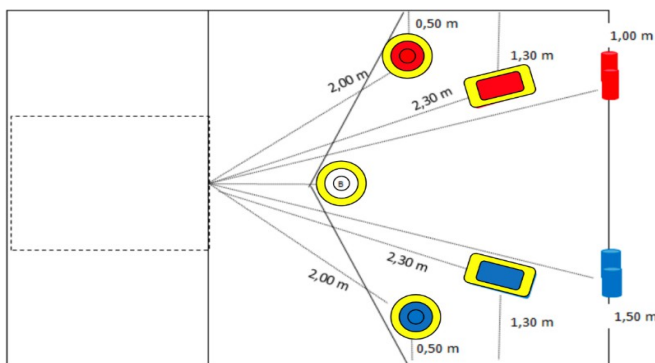
Ο διαγωνισμός διεξάγεται στον χώρο παιχνιδιού, που σημειώνεται στην παρακάτω εικόνα.



Δεν υπάρχει προκαθορισμένη σειρά για τη ρίψη προς τους στόχους, εκτός από τη λευκή μπάλα που πρέπει να ριχτεί στο λευκό κυκλικό χαλί κατά την πρώτη ρίψη.

Εάν η λευκή μπάλα δεν παραμένει στον στόχο, ο συμμετέχων θα έχει δύο (2) ακόμη προσπάθειες. Εάν, μετά από συνολικά τρεις (3) προσπάθειες, η μπάλα δεν παραμένει στον στόχο, θα αποσυρθεί και ο παίκτης θα μπορεί να συνεχίσει τον διαγωνισμό. Κατά τη ρίψη προς τους κυλίνδρους, αρκεί να ρίξετε κάτω έναν από τους δύο κυλίνδρους για να θεωρηθεί έγκυρη η εκτέλεση.

Για κάθε ενέργεια που εκτελείται, ο ασκούμενος προσθέτει έναν (1) βαθμό. Συνολικά, ο ασκούμενος μπορεί να συγκεντρώσει έως επτά (7) βαθμούς.



Σημείωση: Ο σχεδιασμός των δοκιμασιών ικανοτήτων δεν είναι σε κλίμακα, αλλά έχει μόνο ενημερωτικό χαρακτήρα για τον εντοπισμό της ακριβούς θέσης τοποθέτησης

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να προωθήσει τη συμμετοχή όλων, να ενθαρρύνει την επικοινωνία και να εξασφαλίσει ισορροπία στους ρόλους. Η εστίαση πρέπει να είναι στην ομάδα και τη συνεργασία, αποφεύγοντας κυρίαρχες συμπεριφορές και ενισχύοντας τη σημασία κάθε στοιχείου.

Προσαρμογές: Προσαρμοσμένες λειτουργίες, απλοποιημένες εργασίες και υποστήριξη για όλους.

5. Ανασκόπηση και απολογισμός (45 λεπτά)

Σκοπός: Σύνδεση της πρακτικής εμπειρίας με την ανάπτυξη εμπιστοσύνης και συνοχής.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες οργανώνονται σε κύκλο, εξασφαλίζοντας εγγύτητα και οπτική επαφή μεταξύ όλων, προκειμένου να προωθηθεί ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον ανταλλαγής. Ο συντονιστής καθοδηγεί τον αναστοχασμό μέσω απλών και προοδευτικών ερωτήσεων, ξεκινώντας από ατομικές εμπειρίες και προχωρώντας στη διάσταση της ομάδας.

Η συμμετοχή πρέπει να είναι ευέλικτη, επιτρέποντας τόσο λεκτικές όσο και μη λεκτικές απαντήσεις. Όταν είναι απαραίτητο, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οπτικά βοηθήματα ή συγκεκριμένα παραδείγματα των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να θυμηθούν και να εκφράσουν την εμπειρία τους.

Ο συντονιστής μπορεί επίσης να αξιοποιήσει στιγμές ανταλλαγής απόψεων σε μικρές ομάδες ή ζεύγη πριν από τη συζήτηση της μεγάλης ομάδας, διευκολύνοντας τη συμμετοχή όλων.



Παραδείγματα ερωτήσεων:

- Πότε αισθανθήκατε πιο σίγουροι;
- Τι σας βοήθησε να βελτιωθείτε;
- Πώς σε βοήθησε η ομάδα;
- Πώς βοήθησε τους άλλους;

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Εκτιμήστε όλες τις απαντήσεις, ενθαρρύνετε την ανταλλαγή απόψεων και υποστηρίξτε τη δημιουργία νοήματος από την εμπειρία.

Ο συντονιστής πρέπει να καθοδηγήσει τον προβληματισμό ώστε να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τα δικά τους επιτεύγματα, ακόμα και αν είναι μικρά, ενισχύοντας την αντίληψη της ικανότητας και της εξέλιξης καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

Οι ερωτήσεις πρέπει να διατυπώνονται με απλό και συγκεκριμένο τρόπο, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εντοπίσουν:

- Στιγμές επιτυχίας
- Στρατηγικές που χρησιμοποίησαν
- Δυσκολίες που ξεπέρασαν

Σταδιακά, ο συντονιστής πρέπει να κατευθύνει τον αναστοχασμό προς τη συλλογική διάσταση, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν το ρόλο των συναδέλφων, την υποστήριξη που έλαβαν και τη σημασία της συνεργασίας.

Είναι σημαντικό να εκτιμώνται όλες οι παρεμβάσεις, αποφεύγοντας κρίσεις ή άμεσες διορθώσεις, και επιτρέποντας στους ίδιους τους συμμετέχοντες να αντλήσουν νόημα από την εμπειρία. Ο συντονιστής πρέπει να διασφαλίζει ότι ακούγονται διαφορετικές φωνές, ενθαρρύνοντας ιδιαίτερα τους πιο επιφυλακτικούς συμμετέχοντες.

6. Ενοποίηση και μεταφορά (30 λεπτά)

Σκοπός: Μεταφορά της μάθησης σε άλλα πλαίσια.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες παραμένουν σε ομάδα, μπορώντας να παραμείνουν σε κύκλο ή να οργανωθούν σε μικρές ομάδες, διευκολύνοντας την ανταλλαγή ιδεών. Ο συντονιστής κάνει μια σύντομη σύνθεση των διδαγμάτων, ανακεφαλαιώνοντας τις συγκεκριμένες καταστάσεις που βιώθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Η δραστηριότητα πρέπει να περιλαμβάνει στιγμές κατά τις οποίες οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν πώς μπορούν να εφαρμόσουν όσα έμαθαν σε άλλα πλαίσια, όπως το σχολείο, την εκπαίδευση ή τις καθημερινές καταστάσεις.

Εξερεύνηση:

- Αυτοπεποίθηση εκτός του αθλητισμού
- Ομαδική εργασία στο σχολείο/στη ζωή

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εδραιώσουν τη μάθηση, ενισχύοντας την ιδέα ότι η εμπιστοσύνη χτίζεται μέσω της πρακτικής, της επανάληψης και της σταδιακής υπέρβασης.



Θα πρέπει να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν καταστάσεις εκτός της συνεδρίας όπου μπορούν να εφαρμόσουν:

- Επιμονή
- Διαχείριση σφαλμάτων
- Συνεργασία με άλλους

Οι ερωτήσεις πρέπει να είναι προσανατολισμένες στη μεταφορά, όπως:

- «Πού μπορείς να αξιοποιήσεις αυτή την αυτοπεποίθηση;»
- «Πώς μπορείς να βοηθήσεις έναν συνάδελφο εκτός αυτού του χώρου;»

Ο συντονιστής πρέπει να ενισχύει τα συγκεκριμένα παραδείγματα που παρουσιάζουν οι συμμετέχοντες, βοηθώντας να γίνει η μάθηση πιο ουσιαστική και εφαρμόσιμη.

7. Κλείσιμο (10 λεπτά)

Σκοπός: Να ολοκληρωθεί η συνεδρία με θετικό τόνο.

Υλοποίηση: Η ομάδα παραμένει συγκεντρωμένη σε κύκλο για μια σύντομη και δομημένη τελική στιγμή. Ο συντονιστής διεξάγει το κλείσιμο με θετικό τρόπο, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι συμμετέχοντες είναι παρόντες και ενεργοί.

Μπορεί να συμπεριληφθεί μια μικρή συμβολική στιγμή, όπως μια τελική λέξη, μια συλλογική χειρονομία ή ένα ομαδικό μήνυμα, ενισχύοντας το αίσθημα του ανήκειν.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να ολοκληρώσει τη συνεδρία ενισχύοντας την προσπάθεια, τη συμμετοχή και την εξέλιξη των συμμετεχόντων, εκτιμώντας τόσο την ατομική πρόοδο όσο και τη δυναμική της ομάδας.

Είναι σημαντικό να τονιστούν συμπεριφορές που σχετίζονται με:

- Αυτοπεποίθηση (προσπάθεια, επιμονή, υπέρβαση)
- Συνοχή (υποστήριξη, επικοινωνία, συνεργασία)

Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι συνολική και περιεκτική, αποφεύγοντας να επισημαίνονται μόνο μερικοί συμμετέχοντες και προωθώντας την ιδέα ότι όλοι έχουν συμβάλει στην επιτυχία της ομάδας.

Ο συντονιστής μπορεί επίσης να δώσει μια σύντομη εικόνα για την επόμενη ενότητα, δημιουργώντας συνέχεια και διατηρώντας το ενδιαφέρον.

Αναμενόμενα αποτελέσματα:

Στο τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες αναμένεται να:

- Να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους
- Να βιώσουν την επιτυχία σε προσαρμοσμένες εργασίες
- Να επιδείξουν αυξημένη κινητοποίηση για συμμετοχή
- Να αναπτύξουν θετικές σχέσεις με τους συναδέλφους τους
- Συμμετέχουν ενεργά σε μια ομάδα



- Κατανοήστε τη σημασία της συνεργασίας
- Νιώθω ότι είμαι αναπόσπαστο μέλος της ομάδας

Ενότητα 3: Κατανόηση της διαφορετικότητας και της δίκαιης συμμετοχής

Η τρίτη ενότητα βασίζεται στην εμπιστοσύνη και τη συνοχή της ομάδας που αναπτύχθηκαν στην Ενότητα 2 και μετατοπίζει την εστίαση στην **κατανόηση της διαφορετικότητας και τη διασφάλιση της δίκαιης συμμετοχής εντός της ομάδας.**

Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες έχουν ήδη βιώσει τη συνεργασία και τη βασική αλληλεξάρτηση. Η ενότητα στοχεύει τώρα στην εμπάθυνση της συνειδητοποίησής τους σχετικά με τις διαφορές μεταξύ των ατόμων, συμπεριλαμβανομένων των ικανοτήτων, των αναγκών και των τρόπων συμμετοχής. Αντί να αντιμετωπίζει τη διαφορετικότητα ως πρόκληση, η συνεδρία ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να την αναγνωρίσουν ως **ένα φυσικό και πολύτιμο στοιχείο της δυναμικής της ομάδας.**

Η διαφορετικότητα διερευνάται μέσω της εμπειρίας, όχι της εξήγησης. Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπου γίνονται ορατές οι διαφορές στις ικανότητες, την αντίληψη και την επικοινωνία, επιτρέποντάς τους να κατανοήσουν ότι η ισότιμη συμμετοχή δεν σημαίνει πάντα πανομοιότυπους ρόλους ή συνθήκες.

Μια βασική έννοια που εισάγεται σε αυτό το κεφάλαιο είναι **η δικαιοσύνη έναντι της ισότητας.** Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται ώστε να κατανοήσουν ότι η ίση μεταχείριση όλων δεν οδηγεί πάντα στην ένταξη και ότι συχνά απαιτείται προσαρμογή για να εξασφαλιστεί ουσιαστική συμμετοχή για όλους.

Το BC3 Boccia συνεχίζει να χρησιμοποιείται ως πρακτικό εργαλείο για την επίδειξη αυτών των αρχών. Οι δραστηριότητες πρέπει να τονίζουν πώς μπορούν να προσαρμοστούν οι κανόνες, οι ρόλοι και οι συνθήκες προκειμένου να δημιουργηθεί μια ισορροπημένη και χωρίς αποκλεισμούς συμμετοχή.

Οι διοργανωτές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην καθοδήγηση της αναστοχαστικής σκέψης και στη βοήθεια των συμμετεχόντων να αναγνωρίσουν αυτές τις διαφορές με εποικοδομητικό τρόπο. Ο στόχος δεν είναι η κατηγοριοποίηση ή η ταμπέλωση των συμμετεχόντων, αλλά η καλλιέργεια της ευαισθητοποίησης, του σεβασμού και της ικανότητας προσαρμογής μέσα σε μια ομάδα.

Η ενότητα ενισχύει την ιδέα ότι η ένταξη απαιτεί συνειδητή προσπάθεια, ευελιξία και κατανόηση, και ότι η δίκαιη συμμετοχή επιτυγχάνεται όταν σε κάθε άτομο δίνεται η ευκαιρία να συνεισφέρει ανάλογα με τις ικανότητές του.

Τίτλος δραστηριότητας: Δίκαιο παιχνίδι, σεβασμός και συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς μέσω της μπότσια

Συνολική διάρκεια: 5 ώρες

Επισκόπηση της συνεδρίας



- Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας – 15 λεπτά
- Βίωση της διαφορετικότητας – 75 λεπτά
- Προσαρμοσμένη προπόνηση BC3 – 70 λεπτά
- Πρόκληση δίκαιης συμμετοχής – 45 λεπτά
- Ανασκόπηση και απολογισμός – 20 λεπτά
- Ενίσχυση και μεταφορά – 20 λεπτά
- Κλείσιμο – 5 λεπτά

Προετοιμασία της συνεδρίας

Ο χώρος είναι ένα πλήρως προσβάσιμο, χωρίς κινδύνους σχολικό γυμναστήριο, με επίπεδη, αντλιοσθητική επιφάνεια, οργανωμένο σε προσβάσιμες περιοχές: ζώνη κινητικής δραστηριότητας, ζώνη αναστοχασμού, ζώνη BC3 (περιοχή παιχνιδιού σημαδεμένη με ταινία/κώνους με ήδη τοποθετημένο εξοπλισμό). Η διάταξη επιτρέπει στους χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων να κινούνται και να στρίβουν άνετα. Δεν υπάρχουν εμπόδια στις διαδρομές κίνησης. Οι δραστηριότητες εντός της ενότητας δεν απαιτούν απότομες κινήσεις ή τρέξιμο.

Όλα τα υλικά είναι ασφαλή, προσβάσιμα, ορατά και έτοιμα για χρήση από καθιστή θέση. Οι ράμπες Boccia είναι σταθερές και επιβλέπονται κατά τη χρήση. Ο συντονιστής πρέπει επίσης να είναι εξοπλισμένος με μπάλες Boccia / σετ Boccia.

Διεξαγωγή της συνεδρίας

1. Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας

Σκοπός: Να δημιουργηθεί μια ατμόσφαιρα χωρίς αποκλεισμούς και να εισαχθεί το θέμα της διαφορετικότητας και του ευ αγωνίζεσθαι.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο. Ο συντονιστής τους ρωτά 1) για τις γενικές εντυπώσεις τους σχετικά με την ένταξη και τι χρειάζονται για να αισθάνονται ότι εντάσσονται στο μάθημα Φυσικής Αγωγής, 2) πώς μπορούν να συνεισφέρουν στην τάξη.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να έχουν δυσκολίες στην ομιλία, στην έκφραση συναισθημάτων ή στις χειρονομίες (όσοι χρησιμοποιούν βοηθήματα κινητικότητας).

Προσαρμογές: 1) διάταξη κύκλου και διαδρομών – ώστε να είναι αρκετά ευρύχωρες για χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων, ανάμειξη θέσεων – επιτρέποντας σε όλους τους συμμετέχοντες να αισθάνονται ίσοι 2) υποστήριξη στην ομιλία – ο συντονιστής μπορεί να υποστηρίξει μαθητές με γλωσσικές δυσκολίες ξεκινώντας μια πρόταση π.χ. «Χρειάζομαι βοήθεια με...», «Μπορώ να συνεισφέρω στην τάξη με...», 3) σε περίπτωση μαθητών με σωματικές και μαθησιακές αναπηρίες, ο συντονιστής μπορεί να χρειαστεί να ορίσει έναν συμμαθητή/βοηθό που θα τους βοηθά να εκφράσουν τις απόψεις τους, αναδιατυπώνοντάς τις ή ερμηνεύοντάς τις, 4) να συμπεριληφθεί επιπλέον χρόνος στο σχέδιο μαθήματος για να μπορέσουν όλοι να σκεφτούν και να επικοινωνήσουν.



2. Βιώνοντας τη διαφορετικότητα

Σκοπός: Να βιώσουν οι συμμετέχοντες πώς οι διαφορετικές ικανότητες επηρεάζουν τις κινήσεις, να συμμετάσχουν σε μια ομαδική προσπάθεια και στην επικοινωνία μέσα στην ομάδα, να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και συνειδητοποίηση του γεγονότος ότι οι συμμαθητές τους κινούνται και συμμετέχουν με διαφορετικό τρόπο, να καλλιεργήσουν την αλληλοϋποστήριξη μέσα στην ομάδα.

Υλοποίηση:

Ενότητα Α – Διαφορετικοί τρόποι κίνησης, 3 δραστηριότητες (30 λεπτά):

Δραστηριότητα 1, Εξερεύνηση διαφορετικών κινήσεων (10 λεπτά)

Οι μαθητές κινούνται στον χώρο με διαφορετικούς τρόπους, σύμφωνα με τις οδηγίες του συντονιστή: «Κινήσου μόνο σε ευθείες γραμμές», «Κινήσου όσο πιο αργά γίνεται», «Κινήσου κυλώντας μια μπάλα μπροστά σου» (εάν αυτό δεν είναι δυνατό, «Κινήσου κρατώντας μια μπάλα στο χέρι ή στα γόνατά σου», «Κινήσου μόνο προς τα εμπρός», «Κινήσου με έναν σύντροφο να σε καθοδηγεί».

Δραστηριότητα 2, Ασκήσεις σε ζευγάρια (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια που πρέπει να ολοκληρώσουν διάφορες κινητικές ασκήσεις, π.χ. να περάσουν μια μπάλα σε έναν κώνο, να κινηθούν μαζί από το σημείο Α στο Β, να περιπλανηθούν γύρω από εμπόδια. Επιπλέον, κάθε ζευγάρι επιλέγει έναν περιορισμό, π.χ. το ένα άτομο δεν μπορεί να μιλήσει, το άλλο πρέπει να παραμείνει καθισμένο, το τρίτο δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τα χέρια του.

Δραστηριότητα 3, Σύντομη ανασκόπηση (10 λεπτά)

Ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες: τι ήταν εύκολο στις δύο δραστηριότητες, τι ήταν το πιο δύσκολο; Πώς υποστηρίξατε ο ένας τον άλλον; Τι μάθατε για τις διαφορές στις κινήσεις και τη συμμετοχή; Πώς να είστε δίκαιοι όταν οι ικανότητες διαφέρουν;

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής μπορεί να θέσει τον τόνο πριν ξεκινήσει τις δραστηριότητες χρησιμοποιώντας γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς, περιγράφοντας τις διαφορές ως φυσιολογικές και πολύτιμες, αντί να χρησιμοποιεί λέξεις ή εκφράσεις που εκφράζουν οίκτο, σύγκριση και περιορισμούς. Τονίζει σαφώς την επιλογή (να μην αναγκάζει τους μαθητές να κάνουν δυσάρεστες εργασίες), δεν κατατάσσει τους μαθητές (ρωτώντας ποιος ήταν πρώτος / ο πιο γρήγορος κ.λπ.), δείχνει διαφορετικές εκδοχές των ασκήσεων (π.χ. μια εκδοχή καθιστών, μια αργή εκδοχή) για να κανονικοποιήσει τις προσαρμογές.

Προσαρμογές: Οι μαθητές πρέπει να μπορούν να επιλέγουν οι ίδιοι τους περιορισμούς τους, χωρίς να τους επιβάλλονται. Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να παρέχει σαφή και απλή επίδειξη των ασκήσεων. Για να υποστηρίξει την αυτονομία στην ομάδα, να



μειώσει το πιθανό άγχος και να προσφέρει λύσεις, ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να εισαγάγει κάρτες κίνησης βασισμένες στην επιλογή με διαφορετικές επιλογές κίνησης, οι οποίες επιτρέπουν στους μαθητές να επιλέξουν μια κάρτα σύμφωνα με την άνεσή τους και το φυσικό τους επίπεδο. Εάν υπάρχουν μαθητές που δεν μπορούν ή προτιμούν να μην κινούνται στον χώρο, ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να προσφέρει επιλογές χωρίς κίνηση, π.χ. να κυλήσουν μια μπάλα στη θέση τους, να χρησιμοποιήσουν μια κορδέλα για να δείξουν κίνηση.

(Διάλειμμα 5 λεπτών)

Ενότητα Β - Ομαδική εργασία χωρίς αποκλεισμούς πριν την εισαγωγή της Boccia, 3 δραστηριότητες (45 λεπτά)

Δραστηριότητα 1, Σχηματισμός ομάδων (5 λεπτά)

Δραστηριότητα 2, Ομαδικές προκλήσεις (30 λεπτά)

Ασκήσεις:

Μεταφορά μπαλών – μετακίνηση 5 μπαλών από το σημείο Α στο Β χρησιμοποιώντας μόνο τα εργαλεία που παρέχονται (κώνους, σχοινάκια, στεφάνια)

Σχεδιασμός διαδρομής χωρίς να μιλάτε

Πρόκληση ακρίβειας – να ρίξετε/κυλήσετε μια μπάλα σε έναν στόχο χωρίς να μπίετε μέσα στην περιοχή του τέρματος

Σχήματα – να δημιουργήσετε διαφορετικά σχήματα (υπό τις οδηγίες του συντονιστή) χρησιμοποιώντας τα σώματα, τις καρέκλες και τον εξοπλισμό

Δραστηριότητα 3, Σύντομη συλλογική ανασκόπηση (10 λεπτά)

Ο συντονιστής ρωτά τι έκαναν ή τι θα μπορούσαν να κάνουν οι μαθητές για να κάνουν τις δραστηριότητες πιο προσιτές για όλα τα μέλη της ομάδας, τι έκανε την ομαδική εργασία αποτελεσματική στις ασκήσεις αυτού του τμήματος, τι θα μπορούσε να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αισθάνονται πιο ασφαλείς κατά την εκτέλεση των εργασιών.

(Διάλειμμα 5 λεπτών)

3. Προσαρμοσμένη πρακτική BC3

Σκοπός: Το BC3 παρέχει σε όλους τους συμμετέχοντες την ευκαιρία όχι μόνο να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με το Boccia, αλλά και να βιώσουν τον αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς και να αυξήσουν την ευαισθητοποίησή τους και την ενσυναίσθησή τους για διαφορετικές σωματικές δεξιότητες και σχετικούς τρόπους παιχνιδιού, ενώ παράλληλα εξασκούνται στην ομαδική εργασία.



Υλοποίηση:

Δραστηριότητα 1, Εισαγωγή στο BC3 – γενική ιδέα, κανόνες, βασικές κινήσεις (45 λεπτά)

Ο συντονιστής εξηγεί εν συντομία την ιδέα και τους βασικούς κανόνες της Boccia, παρουσιάζει τον εξοπλισμό (μπάλες, ράμπες) και τη διάταξη, και επιδεικνύει πώς παίζεται η Boccia και πώς λειτουργεί μια ράμπα. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες (σε ομάδες των 3) εξασκούνται στο να στοχεύουν διαφορετικούς στόχους (διαδρόμους, στεφάνια, σημεία στον χώρο που έχει ορίσει ο συντονιστής), αλλάζοντας ρόλους (παρατηρητής και συλλέκτης μπάλας, ρίπτης, βοηθός ράμπας). Στο τέλος της δραστηριότητας, ο συντονιστής κάνει μια σύντομη ανασκόπηση και ρωτά τι ήταν δύσκολο για τους μαθητές στη δραστηριότητα στόχευσης και πώς ένιωσαν εκτελώντας διαφορετικούς ρόλους σε αυτήν.

(Διάλειμμα 20 λεπτών)

Δραστηριότητα 2, Εισαγωγή στο BC3 – ακρίβεια, ποικιλία στυλ παιχνιδιού και στρατηγικών, ομαδική εργασία (25 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες, τώρα σε μεγαλύτερες ομάδες των 4-5 ατόμων, προσπαθούν να ρίξουν τις μπάλες σε 3 διαφορετικούς στόχους (στεφάνια που βρίσκονται σε διαφορετικά σημεία και αξίζουν διαφορετικό αριθμό πόντων). Στους ρόλους εντός της ομάδας που παρουσιάστηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα, ο συντονιστής προσθέτει έναν ρόλο στρατηγικού. Οι ρόλοι εναλλάσσονται μετά από κάθε γύρο. Στο τέλος, ο συντονιστής ρωτά τους συμμετέχοντες τι τους άρεσε περισσότερο στη δραστηριότητα και πώς να χρησιμοποιούν διαφορετικές ικανότητες σε μια ομάδα για να κάνουν τη στρατηγική αποτελεσματική.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής, χρησιμοποιώντας τη διάταξη της δραστηριότητας και πριν την ξεκινήσει, μπορεί να εξηγήσει τι σημαίνουν και οι δύο όροι (να δίνεις το ίδιο σε όλους τους συμμετέχοντες έναντι του να δίνεις πρόσβαση σε κάθε μέλος της ομάδας για να τους επιτρέψεις να πετύχουν, κάτι που απαιτεί προσαρμογή) και να παρουσιάσει πώς η έννοια εφαρμόζεται στο BC3 – εξηγώντας ότι ορισμένοι μαθητές μπορεί να χρειαστούν ράμπα ή πιο προσβάσιμο στόχο. Η αλλαγή ρόλων μέσα σε μια ομάδα στις ασκήσεις στόχευσης επιτρέπει σε όλα τα μέλη της ομάδας να προσθέσουν αξία στην ομάδα. Επιπλέον, ο/η συντονιστής/τρια θα πρέπει να χρησιμοποιεί μια γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς και να μην παρουσιάζει τις προσαρμογές ως κάτι το ιδιαίτερο και ασυνήθιστο, αλλά μάλλον ως τον τρόπο με τον οποίο δημιουργούνται ίσες ευκαιρίες για όλους.

Προσαρμογές: Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να συμβουλευτεί τους μαθητές σχετικά με τη μέθοδο ρίψης που μπορούν να επιλέξουν. Στην αρχή μπορεί να χρησιμοποιήσει μεγαλύτερους ή λιγότερο απαιτητικούς στόχους. Οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να επιλέξουν τους ρόλους αντί να τους επιβάλλεται ένας ρόλος που δεν ταιριάζει στις



ικανότητές τους ή τους κάνει να αισθάνονται άβολα. Ο/Η συντονιστής/τρια μπορεί να παρέχει έναν πίνακα για να καταγράφονται οι βαθμολογίες κάθε ομάδας (όχι για ανταγωνιστικούς αλλά για ενημερωτικούς σκοπούς).

4. Πρόκληση δίκαιης συμμετοχής

Σκοπός: Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ομάδες μεικτών ικανοτήτων, κάτι που τους επιτρέπει να κατανοήσουν τη διαφορετικότητα και τη δικαιοσύνη. Η πρόκληση τους δείχνει ότι το μάθημα Φυσικής Αγωγής δεν αφορά μόνο τις σωματικές/διανοητικές ικανότητες και την απόδοση, αλλά έχει και κοινωνική και εκπαιδευτική αξία – ότι κάθε άτομο μπορεί να συνεισφέρει ουσιαστικά, ανεξάρτητα από το επίπεδο φυσικής του κατάστασης. Χάρη σε αυτή τη δραστηριότητα μπορούν να αναγνωρίσουν τις διαφορές, να υποστηρίξουν τους συναδέλφους τους και να προσαρμόσουν διαφορετικές ασκήσεις ώστε η προσπάθεια του καθενός να μετράει. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ένα πιο συμπεριληπτικό σχολικό περιβάλλον.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι αυτή η νοοτροπία δίκαιου παιχνιδιού που αναπτύσσουν και βιώνουν κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος, μπορούν να τη μεταφέρουν στην καθημερινή ζωή (π.χ. αποφεύγοντας τις αρνητικές συγκρίσεις, εκτιμώντας την προσπάθεια και όχι μόνο τα αποτελέσματα, συνειδητοποιώντας ότι ο καθένας έχει κάτι πολύτιμο να προσφέρει).

Υλοποίηση:

Δραστηριότητα 1, Fair play Boccia (20 λεπτά)

Οι μαθητές δημιουργούν ομάδες των 4. Μέσα στις ομάδες επιλέγουν ρόλους (αθλητής, χειριστής ράμπας, βοηθός – τακτικός, παρατηρητής fair play). Ο συντονιστής τονίζει ότι όλοι οι ρόλοι είναι σημαντικοί και έχουν νόημα. Η εργασία είναι να παίξουν ένα παιχνίδι Boccia με μια άλλη ομάδα και να εφαρμόσουν μερικούς κανόνες fair play: 1) να αφήσουν κάθε συμμετέχοντα να συνεισφέρει, 2) επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς μεταξύ των μελών της ομάδας, 3) μετά από συζήτηση σχετικά με τη διάταξη των μπαλών στον αγωνιστικό χώρο, να λαμβάνουν απόφαση από κοινού πριν ρίξουν μια μπάλα. Ένας παρατηρητής του fair play παρακολουθεί τους συμμαθητές και, όταν χρειάζεται, προσθέτει κάποια σχόλια για να κάνει το παιχνίδι πιο συμπεριληπτικό, ελέγχει αν κανείς δεν έχει μείνει εκτός και αν κάποιος αισθάνεται ανασφαλής. Οι πόντοι κερδίζονται τώρα για το αθλητικό αποτέλεσμα.

(Διάλειμμα 5 λεπτών)

Δραστηριότητα 2, Fair play Boccia – κάντε το πιο συμπεριληπτικό (25 λεπτά)

Οι ομάδες από την προηγούμενη δραστηριότητα παραμένουν οι ίδιες, αλλά οι μαθητές εναλλάσσονται και αλλάζουν ρόλους. Ο στόχος είναι επίσης να παίξουν ένα παιχνίδι με μια άλλη ομάδα. Ωστόσο, ο συντονιστής προσθέτει μερικές τροποποιήσεις: οι ομάδες



μπορούν να κερδίσουν έναν βαθμό τόσο για το αποτέλεσμα του παιχνιδιού όσο και επιπλέον βαθμούς για 1) δημιουργικότητα, 2) στρατηγική και σεβαστή επικοινωνία στην ομάδα, 3) ομαδική εργασία (βοήθεια μεταξύ τους, προτάσεις, ενθάρρυνση των μελών της ομάδας). Αυτές οι στιγμές «fair play» παρακολουθούνται και καταγράφονται από έναν παρατηρητή fair play ο οποίος, μετά το παιχνίδι, αναφέρει φωναχτά ποιες συμπεριφορές αξίζουν επιπλέον βαθμούς.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Όταν ορισμένοι μαθητές προτιμούν εργασίες που δεν περιλαμβάνουν ρίψη, αλλά η ροή του μαθήματος απαιτεί αλλαγές ρόλων στην ομάδα, ο συντονιστής πρέπει να τους επιτρέψει να επαναλάβουν τον ρόλο από προηγούμενες δραστηριότητες. Πρέπει επίσης να παρατηρεί αν κανένας μαθητής δεν μένει εκτός και δεν ξέρει τι να κάνει και πώς να συνεισφέρει (για να δημιουργήσει συναισθηματική ασφάλεια).

Στο πλαίσιο της αναγνώρισης ανισοροπιών και πιθανών παρεμβάσεων, μπορεί να συμβεί, ειδικά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ορισμένοι μαθητές να αρχίσουν να κυριαρχούν (π.χ. στη λήψη αποφάσεων, στην κατανομή ρόλων σε μια ομάδα), να αποκλείουν άλλους (ακόμη και ακούσια) και να κρατούν ορισμένους ρόλους μόνο για τον εαυτό τους, θεωρώντας τον εαυτό τους σωματικά πιο ικανό. Ή μπορεί επίσης να συμβεί ορισμένοι μαθητές να νιώθουν υπερβολικά πιεσμένοι, να αισθάνονται αποκλεισμένοι, να μπερδεύονται με τις εργασίες ή να μην επιθυμούν έναν συγκεκριμένο ρόλο.

Σε τέτοιες περιπτώσεις, ειδικά όταν οι καταστάσεις αυτές περιλαμβάνουν συγκρούσεις και οι μαθητές δεν είναι σε θέση να επιλύσουν το πρόβλημα μόνοι τους, ο συντονιστής μπορεί να διακόψει το παιχνίδι και να ρωτήσει π.χ. «Βλέπω ότι μερικοί από εσάς δεν είχατε την ευκαιρία να χρησιμοποιήσετε μια ράμπα – μπορούμε να το διορθώσουμε αυτό;», «Σας αρέσει ο τρέχων ρόλος σας σε αυτή την άσκηση;», «Ποιος αισθάνεται την ανάγκη να συνεισφέρει σε διαφορετικό ρόλο;», «Είμαστε δίκαιοι σε αυτή την άσκηση;», «Ίσως να αλλάξουμε ρόλους;». Ο συντονιστής μπορεί επίσης να ενθαρρύνει τις ομάδες επισημαίνοντας θετικές καταστάσεις στις ομάδες, όπως «Ωραία ομαδική εργασία», «Εξαιρετική συνεργασία και εναλλαγή ρόλων» κ.λπ.

Προσαρμογές: Ο συντονιστής πρέπει να τονίσει ότι όλοι οι ρόλοι είναι ίσοι, οπότε δεν ισχύει π.χ. ότι ο ρόλος του παρατηρητή του fair play είναι χειρότερος από αυτόν του ρίπτη. Οι μαθητές πρέπει να επιλέγουν οι ίδιοι τους ρόλους και ο συντονιστής πρέπει να τους αναθέτει μόνο όταν η ομάδα έχει πρόβλημα να το κάνει. Εάν ορισμένοι μαθητές αντιλαμβάνονται το παιχνίδι ως γρήγορο και αυτό τους καταβάλλει, ο συντονιστής μπορεί να επιβραδύνει το ρυθμό του παιχνιδιού. Ο συντονιστής πρέπει να παρακολουθεί τα σημάδια ανισοροπίας στις ομάδες (π.χ. αποκλεισμός, απογοήτευση) και να καθοδηγεί τους μαθητές αντί να τους διορθώνει.

5. Ανασκόπηση και απολογισμός



Σκοπός: Οι συμμετέχοντες πρέπει να αναστοχαστούν σχετικά με το πώς αντιλαμβάνονται πλέον τη διαφορετικότητα όσον αφορά το μάθημα Φυσικής Αγωγής στο πλαίσιο των διαφορετικών κινήσεων και ικανοτήτων που αυτοί και οι συμμαθητές τους μπορούν να προσθέσουν σε μια τάξη. Πρέπει επίσης να κατανοήσουν τι σημαίνει να συμμετέχουν στο μάθημα με πνεύμα δίκαιου παιχνιδιού και να συνειδητοποιήσουν ότι οι προσαρμογές έχουν αντίκτυπο στην ένταξη και στη γενική ατμόσφαιρα της τάξης. Τώρα είναι σε θέση να δουν το αποτέλεσμα της δικής τους συμπεριφοράς κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων του μαθήματος και των προηγούμενων μαθημάτων Φυσικής Αγωγής – αν ήταν υποστηρικτική όσον αφορά τη δικαιοσύνη ή μάλλον προκλητική. Οι μαθητές πρέπει να έχουν επίγνωση της διαφοράς μεταξύ των λέξεων «ίση» και «δίκαιη».

Εφαρμογή:

Δραστηριότητα 1, Το ευ αγωνίζεσθαι και εγώ – 10 λεπτά

Στεκόμενοι σε κύκλο, οι μαθητές μοιράζονται ένας-ένας τις σκέψεις τους σχετικά με 4 θέματα:

1. Πώς μπορώ να συμβάλω στο fair play; 3 αγαπημένα παραδείγματα από το μάθημα.
2. Η καλύτερη στιγμή για μένα στο μάθημα, όταν ένιωσα «α, αυτό σημαίνει δίκαιο παιχνίδι», ήταν...
3. Το μεγαλύτερο εμπόδιο για να γίνουν οι δραστηριότητες δίκαιες, αλλά τώρα πιστεύω ότι μπορεί να λυθεί με προσαρμογές, ήταν...
4. Ένιωσα ότι ήμουν μέλος μιας ομάδας ειδικά όταν...

Δραστηριότητα 2, Δίκαιο παιχνίδι ή ισότιμο παιχνίδι – 10 λεπτά

Ο συντονιστής κάνει διάφορες δηλώσεις και οι μαθητές απαντούν αν πρόκειται για δίκαιο παιχνίδι ή ισότιμο παιχνίδι. Παραδείγματα:

- Κάθε μαθητής έχει τον ίδιο χρόνο για να ρίξει μια μπάλα.
- Κανένας μαθητής δεν μπορεί να λάβει βοήθεια από τους συμμαθητές του.
- Στις ασκήσεις BC5 εναλλάσσαμε τις ομάδες για να μπορέσουν όλοι να αλλάξουν ρόλο.
- Όταν είμαστε σε ομάδες στις ασκήσεις Boccia, όλοι εναλλάσσονται για να παίξουν κάθε έναν από τους ρόλους.
- Είναι δυνατό να χρησιμοποιηθεί ράμπα κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων Boccia.

Σημειώσεις για τον συντονιστή:

- Χρησιμοποιήστε μια γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς, χωρίς επικρίσεις (π.χ. χωρίς δηλώσεις όπως «ο Χ ήταν ο πιο αποτελεσματικός/γρηγορότερος κ.λπ. στην



ομάδα»), αναγνωρίστε την ομαδική προσπάθεια και τα επιτεύγματα κατά τη διάρκεια του μαθήματος,

- Μην αναφερθείτε στις προσπάθειες για να γίνει το μάθημα δίκαιο ως προβλήματα, αλλά μάλλον ως δυνατότητες για ανάπτυξη και βελτίωση της ομαδικής εργασίας.
- Μην αναφέρετε ότι τέτοιες δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι ειδικές και εξαιρετικές, αλλά ότι μπορούν να προσπαθήσουν να τις εντάξουν στα τακτικά μαθήματα φυσικής αγωγής και στις καθημερινές δραστηριότητες.
- Αποφύγετε να εστιάζετε στα προσωπικά ελλείμματα, αλλά μάλλον στα δυνατά σημεία, στις στιγμές δίκαιου παιχνιδιού κατά τη διάρκεια του μαθήματος και όχι στις «αδύναμες στιγμές» όταν δεν πήγαν όλα καλά.

Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Τι έκανε το σημερινό μάθημα διαφορετικό από ένα τυπικό μάθημα φυσικής αγωγής στο οποίο συμμετείχατε στο πλαίσιο της ένταξης, της διαφορετικότητας και του fair play;
- Ποιες ήταν οι προσαρμογές που επέτρεψαν σε κάθε μαθητή να συμμετάσχει στις σημερινές δραστηριότητες;
- Με βάση την εμπειρία του παρελθόντος, τι αλλάζει όταν αφήνετε τους συμμαθητές να αλλάξουν ρόλο σε μια ομάδα από μόνοι τους, και όχι ως αποτέλεσμα της απόφασης του δασκάλου;
- Το να καθορίζονται κανόνες δραστηριότητας που ισχύουν εξίσου για όλους είναι ενθαρρυντικό και προάγει την ένταξη για όλους;
- Μπορούν οι μαθητές να κάνουν τις δραστηριότητες δίκαιες από μόνοι τους ή απαιτείται καθοδήγηση από τον δάσκαλο;

6. Ενοποίηση και μεταφορά

Σκοπός: Ο στόχος είναι να συνοψιστούν για τους μαθητές τα αποτελέσματα της ενότητας στον τομέα της ένταξης, της δίκαιης συμμετοχής και της διαφορετικότητας, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο μπορούν να μεταφέρουν τις γνώσεις που απέκτησαν κατά τη διάρκεια της ενότητας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στις εξωσχολικές δραστηριότητες που δεν σχετίζονται μόνο με το Boccia, καθώς και σε άλλες καθημερινές δραστηριότητες στο σχολείο και στην ιδιωτική τους ζωή.

Εφαρμογή:

Δραστηριότητα 1, Δίκαιη Φυσική Αγωγή – 10 λεπτά

Οι μαθητές, σε ομάδες των 3-5 ατόμων, συζητούν διάφορα σενάρια που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι ίδιοι ή οι συμμαθητές τους στο σχολείο και προτείνουν λύσεις που



μπορούν να κάνουν αυτές τις καταστάσεις πιο δίκαιες και προσαρμοσμένες για όλους.

Παραδείγματα:

- Ένας συμμαθητής δεν μπορεί να ρίξει μια μπάλα σε μεγάλη απόσταση.
- Ένα μέλος της ομάδας δεν θέλει να έχει ενεργό ρόλο, αλλά προτιμά να παρατηρεί, ειδικά στην αρχή μιας δραστηριότητας.
- Ένα μέλος της ομάδας είναι χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου και ένα άλλο χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να εκφραστεί.
- Ένας συμμαθητής λέει ότι μια μπάλα είναι πολύ βαριά / πολύ σκληρή για αυτόν.

- Ένας συμμαθητής έχει πολύ υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και ηγετική νοοτροπία και προτιμά να παίζει έναν συγκεκριμένο ρόλο στην ομάδα.

Μεταφορά, Δραστηριότητα 2, Δίκαιη Φυσική Αγωγή – αποτελέσματα ομαδικής συζήτησης – 10 λεπτά

Οι ομάδες παρουσιάζουν εν συντομία τις λύσεις τους για να καταστούν τα μαθήματα Φυσικής Αγωγής πιο συμπεριληπτικά.

Σημειώσεις για τον συντονιστή:

- Προσφέρετε στους μαθητές παραδείγματα σεναρίων που δεν είναι αφηρημένα, αλλά προέρχονται από την πραγματικότητα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο τους, με τα οποία μπορούν να ταυτιστούν, και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε τις λύσεις.
- Ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα προσανατολισμένα στη δράση, όχι γενικά όπως «πρέπει να αλλάξουμε κάτι»,
- Να ενθαρρύνετε τους μαθητές ότι δεν είναι μόνο απόφαση των ενηλίκων να κάνουν το σχολικό τους περιβάλλον πιο συμπεριληπτικό, αλλά ότι και οι ίδιοι έχουν αντίκτυπο μέσω των καθημερινών τους ενεργειών.
- Μην κατακλύζετε τους μαθητές με στρατηγικές και πιθανές συστημικές λύσεις, αλλά πείτε τους ότι κάθε αλλαγή μετράει, ακόμα και κάτι όπως η εναλλαγή ρόλων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας και το να μην κυριαρχούν κατά τη διάρκεια της ομαδικής προσπάθειας.

7. Κλείσιμο

Σκοπός: Να φύγουν οι μαθητές από το μάθημα με αίσθημα επιτυχίας, ομαδικό πνεύμα, θετικά συναισθήματα απέναντι στην ομαδική εργασία και την ένταξη, καθώς και έτοιμες προς χρήση λύσεις για μελλοντικά μαθήματα Φυσικής Αγωγής. Πρέπει να έχουν την εντύπωση ότι είναι δική τους απόφαση να κάνουν τα μαθήματα Φυσικής Αγωγής και το σχολικό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και δίκαια.



Εφαρμογή:

Δραστηριότητα 1, Τι σήμαινε για μένα αυτό το μάθημα – 5 λεπτά

Οι μαθητές, καθισμένοι σε κύκλο, μοιράζονται με μία λέξη, μία πρόταση ή χωρίς λόγια αυτό που τους άρεσε περισσότερο στο σημερινό μάθημα. Ο συντονιστής κλείνει τη συζήτηση.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής περιγράφει εν συντομία το περιεχόμενο του μαθήματος και εξηγεί γιατί η ένταξη είναι σημαντική τόσο στο σχολικό περιβάλλον όσο και στην καθημερινή ζωή.

Αναμενόμενα αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Να κατανοούν και να επιδεικνύουν το fair play στην πράξη
- Να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τις διαφορετικές ικανότητες μέσα σε μια τάξη
- Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς με τη χρήση εξοπλισμού μπότσια
- Να επικοινωνούν και να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους με σεβασμό και υποστήριξη
- Να συνδέουν τις στιγμές από τα μαθήματα κατά τις οποίες βίωσαν τη διαφορετικότητα, το BC3 και τη δίκαιη συμμετοχή με καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

Ενότητα 4: Εισαγωγή στις δεξιότητες BC3

Η τέταρτη ενότητα σηματοδοτεί μια μετάβαση στο πρόγραμμα, εισάγοντας τους συμμετέχοντες πιο συστηματικά στις **τεχνικές πτυχές του BC3 Boccia**, διατηρώντας παράλληλα την εστίαση στην ένταξη και την εκπαίδευση που καθιερώθηκε στις προηγούμενες ενότητες.

Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες έχουν αναπτύξει βασική ομαδική συνοχή, εμπιστοσύνη και μια αρχική κατανόηση της διαφορετικότητας και της δίκαιης συμμετοχής. Αυτή η ενότητα βασίζεται σε αυτά τα θεμέλια, εστιάζοντας στην ανάπτυξη **βασικών δεξιοτήτων BC3**, συμπεριλαμβανομένου του ελέγχου της μπάλας, της κατεύθυνσης, της τοποθέτησης και της βασικής κατανόησης του παιχνιδιού.

Η έμφαση παραμένει στη μάθηση μέσω της εμπειρίας και όχι στην τεχνική τελειότητα. Ο στόχος δεν είναι η επίτευξη υψηλού επιπέδου απόδοσης, αλλά η διασφάλιση ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται σίγουροι στη χρήση του εξοπλισμού και των βασικών μηχανισμών του αθλήματος.

Το BC3 παρουσιάζεται τόσο ως άθλημα όσο και ως εργαλείο χωρίς αποκλεισμούς. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εξερευνήσουν διαφορετικούς τρόπους παιχνιδιού, όπως το ρίξιμο, το κύλισμα και τη χρήση βοηθητικών συσκευών, όπως ράμπες. Μέσα



από αυτή τη διαδικασία, αρχίζουν να κατανοούν ότι **οι δεξιότητες μπορούν να αναπτυχθούν με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με τις ατομικές ικανότητες.**

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στη **προοδευτική μάθηση και προσαρμογή**. Οι δραστηριότητες πρέπει να δομούνται με τρόπο που να επιτρέπει στους συμμετέχοντες να προχωρούν από απλές σε πιο σύνθετες εργασίες, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι κάθε άτομο μπορεί να συμμετέχει με τον δικό του ρυθμό.

Οι διοργανωτές διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην εξισορρόπηση της τεχνικής διδασκαλίας με την ένταξη. Οι επιδείξεις πρέπει να είναι σαφείς και απλές, οι οδηγίες πρέπει να προσαρμόζονται στην ομάδα και πρέπει να δίνεται στους συμμετέχοντες επαρκής χρόνος για εξάσκηση και εξερεύνηση.

Η ενότητα ενισχύει επίσης τη συνεργασία μέσω δραστηριοτήτων που βασίζονται στις δεξιότητες, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον, να μοιράζονται παρατηρήσεις και να μαθαίνουν συλλογικά.

Συνολικά, ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να προσφέρει στους συμμετέχοντες την αυτοπεποίθηση και τις βασικές ικανότητες που απαιτούνται για να συμμετέχουν ενεργά στις δραστηριότητες του BC3, διατηρώντας παράλληλα έντονη έμφαση στην ένταξη, την προσβασιμότητα και τη θετική δυναμική της ομάδας.

Τίτλος δραστηριότητας: Εξερευνώντας μαζί τις δεξιότητες του BC3

Συνολική διάρκεια: 5 ώρες

Επισκόπηση της συνεδρίας

- Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας – 30 λεπτά
- Εισαγωγή στις βασικές δεξιότητες του BC3 – 50 λεπτά
- Ατομική εξάσκηση δεξιοτήτων – 50 λεπτά
- Δραστηριότητες δεξιοτήτων σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες – 50 λεπτά
- Εφαρμογή παιχνιδιού χωρίς αποκλεισμούς – 50 λεπτά
- Ανασκόπηση και απολογισμός – 30 λεπτά
- Ενίσχυση και μεταφορά – 20 λεπτά
- Κλείσιμο – 20 λεπτά

Προετοιμασία της συνεδρίας

Ο χώρος εξάσκησης BC3 πρέπει να είναι οργανωμένος με σαφή, δομημένο και προσβάσιμο τρόπο, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να συμμετέχουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα σε όλες τις δραστηριότητες. Ο χώρος πρέπει να χωρίζεται σε ξεχωριστές ζώνες, συμπεριλαμβανομένου ενός χώρου εξάσκησης BC3, ενός χώρου γενικής κίνησης και ενός χώρου για ομαδική συζήτηση και ανασκόπηση.



Εντός του χώρου εξάσκησης BC3, θα πρέπει να δημιουργηθούν πολλαπλές σταθμοί για την υποστήριξη της προοδευτικής ανάπτυξης δεξιοτήτων. Αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ζώνες στόχων σε διαφορετικές αποστάσεις (μικρή, μεσαία, μεγάλη)
- Σαφώς σημαδεμένες γραμμές ρίψης/κύλισης
- Ειδικά διαμορφωμένες ράμπες για συμμετέχοντες που χρησιμοποιούν βοηθητικά μέσα
- Ανοιχτό χώρο για ατομική και ομαδική εξάσκηση

Οι αποστάσεις και οι στόχοι πρέπει να είναι ρυθμιζόμενοι ώστε να προσαρμόζονται σε διαφορετικά επίπεδα ικανότητας. Η ασφάλεια πρέπει να διασφαλίζεται με τη διατήρηση ελεύθερων διαδρομών, την αποφυγή εμποδίων και την παροχή επαρκούς χώρου για χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων και συμμετέχοντες με κινητικές ανάγκες.

Όλος ο απαραίτητος εξοπλισμός πρέπει να προετοιμάζεται εκ των προτέρων και να είναι εύκολα προσβάσιμος στους συμμετέχοντες. Αυτός περιλαμβάνει:

- Μπάλες BC3 (πλήρες σετ ή προσαρμοσμένα σετ, αν χρειαστεί)
- Ράμπες για συμμετέχοντες που χρειάζονται βοηθητικά μέσα
- Κώνους ή δείκτες δαπέδου για τον καθορισμό ζωνών και αποστάσεων
- Σημάδια-στόχους (π.χ. στεφάνια, κώνους ή οπτικούς στόχους)
- Πρόσθετα οπτικά βοηθήματα, αν χρειαστεί (π.χ. χρωματιστές ζώνες, σύμβολα)

Ο εξοπλισμός πρέπει να οργανώνεται με τρόπο που να επιτρέπει την ομαλή μετάβαση μεταξύ των δραστηριοτήτων και να ελαχιστοποιεί τον χρόνο αναμονής.

Η προσβασιμότητα πρέπει να διασφαλίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι διοργανωτές πρέπει:

- Να εξασφαλίζουν πρόσβαση χωρίς εμπόδια σε όλους τους χώρους
- Να παρέχουν αρκετό χώρο για την κίνηση και τη στάση των αναπηρικών αμαξιδίων
- Να επιτρέπουν ευέλικτη τοποθέτηση (συμμετοχή καθιστή ή όρθια)
- Να προετοιμάζουν εναλλακτικό εξοπλισμό ή προσαρμοσμένες διατάξεις, εάν χρειαστεί
- Να διασφαλίζουν ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να βλέπουν καθαρά τις επιδείξεις και τις οδηγίες

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στους συμμετέχοντες με νοητική αναπηρία ή μαθησιακές δυσκολίες, διασφαλίζοντας ότι το περιβάλλον δεν είναι υπερβολικά απαιτητικό και ότι οι οδηγίες μπορούν να ακολουθηθούν εύκολα.



Απαιτείται ειδική προετοιμασία για τις επιδείξεις δεξιοτήτων και την πρόοδο. Οι διοργανωτές πρέπει:

- Να σχεδιάζουν απλές και σαφείς επιδείξεις για κάθε βασική δεξιότητα BC3 (κατεύθυνση, έλεγχος, δύναμη, τοποθέτηση)
- Να δομούν τις δραστηριότητες προοδευτικά, προχωρώντας από απλές σε πιο σύνθετες εργασίες
- Προετοιμάστε παραλλαγές κάθε δραστηριότητας ώστε να ανταποκρίνονται σε διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων
- Προβλέψτε πιθανές δυσκολίες και προετοιμάστε προσαρμογές εκ των προτέρων
- Καθορίστε σαφείς ρόλους (π.χ. παίκτης, βοηθός, παρατηρητής) όπου χρειάζεται

Οι επιδείξεις πρέπει να είναι ορατές σε όλους τους συμμετέχοντες και να υποστηρίζονται από πρακτικά παραδείγματα και όχι από μακροσκελείς εξηγήσεις.

Διεξαγωγή της συνεδρίας

1. Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας

Σκοπός: Να επανασυνδέσει τους συμμετέχοντες, να ενεργοποιήσει την ομάδα και να δημιουργήσει μια θετική και συμπεριληπτική ατμόσφαιρα. Αυτή η φάση στοχεύει στην προετοιμασία των συμμετεχόντων σωματικά και ψυχικά για τη συνεδρία, ενώ παράλληλα ενισχύει τη συνοχή της ομάδας και διασφαλίζει ότι όλοι αισθάνονται άνετα και έτοιμοι να συμμετάσχουν.

Εφαρμογή:

Δραστηριότητα 1: «Πέρασε την κίνηση» (10-15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο (όρθιοι ή καθιστοί). Ένας συμμετέχων ξεκινά κάνοντας μια απλή κίνηση με μια μπάλα BC3 (π.χ. κυλώντας, ρίχνοντας απαλά ή περνώντας τη μπάλα με συγκεκριμένο τρόπο). Ο επόμενος συμμετέχων επαναλαμβάνει την κίνηση και προσθέτει μια μικρή παραλλαγή (π.χ. διαφορετική κατεύθυνση, ταχύτητα ή στάση σώματος).

Η δραστηριότητα συνεχίζεται γύρω από τον κύκλο, με κάθε συμμετέχοντα να προσθέτει τη δική του παραλλαγή. Μετά από έναν γύρο, ο συντονιστής μπορεί να εισαγάγει έναν δεύτερο γύρο, όπου οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αλληλεπιδράσουν περισσότερο (π.χ. περνώντας τη μπάλα σε κάποιον απέναντι στον κύκλο ή συνδυάζοντας την κίνηση με οπτική επαφή ή ένα σήμα).

Ο συντονιστής ολοκληρώνει σύντομα τη δραστηριότητα επισημαίνοντας ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι για να εκτελεστεί η ίδια ενέργεια, συνδέοντας αυτή την ιδέα με την επικείμενη εστίαση στις δεξιότητες BC3.



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει:

- Να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες εμπλέκονται και αισθάνονται άνετα
- Να παρατηρεί τα επίπεδα ενέργειας της ομάδας και την ετοιμότητά της να συμμετάσχει
- Να ενθαρρύνει τη συμμετοχή χωρίς πίεση
- Να υποστηρίζει τους συμμετέχοντες που μπορεί να διστάζουν ή να αισθάνονται αβεβαιότητα
- Να διατηρεί έναν θετικό και συμπεριληπτικό τόνο

Είναι σημαντικό η δραστηριότητα να είναι απλή, δυναμική και προσιτή. Ο στόχος είναι η ενεργοποίηση, όχι η απόδοση.

Προσαρμογές: Για να εξασφαλιστεί η συμμετοχή όλων, η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να καλύπτει διαφορετικές σωματικές και γνωστικές ικανότητες, επιτρέποντας σε όλους τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν ουσιαστικά ανάλογα με τις ανάγκες τους:

- Οι συμμετέχοντες μπορούν να παραμείνουν καθισμένοι ή να κάνουν ελάχιστες κινήσεις
- Η μπάλα μπορεί να περνιέται σε μικρές αποστάσεις, αν χρειαστεί
- Οι κινήσεις μπορούν να απλοποιηθούν (π.χ. κύλιση αντί για ρίψη)
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν το επίπεδο συμμετοχής τους (ενεργό/παθητικό)
- Μπορεί να παρέχεται υποστήριξη από συμμαθητές ή βοηθούς, όπου χρειάζεται
- Ενθαρρύνεται η μη λεκτική συμμετοχή (π.χ. χειρονομίες, οπτική επαφή)

2. Εισαγωγή στις βασικές δεξιότητες του BC3

Σκοπός: Να εισαχθούν οι συμμετέχοντες στις βασικές δεξιότητες του BC3, συμπεριλαμβανομένου του ελέγχου της μπάλας, της κατεύθυνσης, της δύναμης (έντασης) και της τοποθέτησης. Αυτή η φάση στοχεύει στην ανάπτυξη μιας αρχικής κατανόησης του τρόπου με τον οποίο η μπάλα μπορεί να χειριστεί με διαφορετικούς τρόπους, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται σίγουροι να εξερευνήσουν τους βασικούς μηχανισμούς του BC3, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους.

Εφαρμογή: Ο συντονιστής εισάγει τις δεξιότητες του BC3 μέσω ενός συνδυασμού επίδειξης και καθοδηγούμενης εξάσκησης.

1. Επίδειξη βασικών δεξιοτήτων (10–15 λεπτά)

Ο συντονιστής επιδεικνύει τις βασικές δεξιότητες μία προς μία:

- Πώς να ελέγχουν την μπάλα (απαλή έναντι δυνατής απελευθέρωσης)
- Πώς να κατευθύνετε τη μπάλα προς έναν στόχο



- Πώς να προσαρμόζετε τη δύναμη ανάλογα με την απόσταση
- Βασική τοποθέτηση (ευθυγράμμιση σώματος, χεριού ή ράμπας)

Κάθε επίδειξη πρέπει να είναι σύντομη, σαφής και ορατή από όλους τους συμμετέχοντες.

2. Καθοδηγούμενη εξερεύνηση (15–20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες καλούνται να δοκιμάσουν κάθε δεξιότητα ξεχωριστά σε ένα απλό και ανοιχτό περιβάλλον:

- Κύλιση ή ρίψη της μπάλας προς έναν γενικό στόχο
- Πειραματισμός με διαφορετικές δυνάμεις και κατευθύνσεις
- Δοκιμή διαφορετικών στάσεων σώματος ή τεχνικών

Ο συντονιστής κινείται γύρω από τους συμμετέχοντες, παρέχοντας ατομική υποστήριξη και απλή ανατροφοδότηση.

3. Εστιασμένες μίνι-ασκήσεις (15–20 λεπτά)

4. Ο συντονιστής εισάγει σύντομες, απλές ασκήσεις που εστιάζουν σε μία δεξιότητα κάθε φορά, όπως:

- «Προσπάθησε να σταματήσεις την μπάλα κοντά σε μια γραμμή» (έλεγχος)
- «Στοχεύστε προς έναν κώνο» (κατεύθυνση)
- «Φτάστε σε έναν πιο μακρινό στόχο» (δύναμη)

Οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται μεταξύ των εργασιών, επιτρέποντας την επανάληψη και τη σταδιακή βελτίωση.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει:

- Να χρησιμοποιεί απλή και σαφή γλώσσα, αποφεύγοντας την τεχνική ορολογία
- Να κάνει επίδειξη αργά και από διαφορετικές γωνίες, αν χρειαστεί
- Να βεβαιώνεται ότι οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει πριν ξεκινήσουν
- Να αποφεύγει να δίνει πάρα πολλές οδηγίες ταυτόχρονα
- Να αφήνει χρόνο για εξερεύνηση αντί να διορθώνει κάθε ενέργεια
- Ενθαρρύνετε την προσπάθεια και τη συμμετοχή αντί για την ακρίβεια

Προσαρμογές: Για να εξασφαλιστεί η συμμετοχή όλων, οι επιδείξεις και οι οδηγίες μπορούν να προσαρμοστούν ως εξής:

- Οι επιδείξεις μπορούν να επαναληφθούν ή να χωριστούν σε μικρότερα βήματα
- Η οπτική επίδειξη έχει προτεραιότητα έναντι της λεκτικής εξήγησης
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιούν διαφορετικές τεχνικές (κύλιση, ώθηση, χρήση ράμπας)



- Οι αποστάσεις και οι στόχοι μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με τις ικανότητες
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να παραμείνουν καθισμένοι ή να χρησιμοποιήσουν βοηθητικά μέσα
- Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης μπορεί να παρέχεται υποστήριξη από συμμαθητές ή βοηθούς
- Οι οδηγίες μπορούν να απλοποιηθούν ή να υποστηριχθούν με χειρονομίες και οπτικά ερεθίσματα

3. Ατομική εξάσκηση δεξιοτήτων

Σκοπός: Να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες BC3 με το δικό τους ρυθμό, εστιάζοντας στην προσωπική βελτίωση, την αυτοπεποίθηση και την κατανόηση της κίνησης. Αυτή η φάση ενθαρρύνει τον πειραματισμό με τον έλεγχο της μπάλας, την κατεύθυνση και τη δύναμη, ενώ υποστηρίζει τις ατομικές διαδρομές μάθησης.

Εφαρμογή:

Δραστηριότητα 2: «Ο δικός μου δρόμος προς τον στόχο»

Ο συντονιστής δημιουργεί σταθμούς ατομικής εξάσκησης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εργαστούν ανεξάρτητα σε συγκεκριμένες δεξιότητες.

Οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε σαφώς καθορισμένες διαδρομές ή χώρους. Κάθε συμμετέχων εξασκείται ατομικά χρησιμοποιώντας μια μπάλα και έναν στόχο.

1. Φάση ελεύθερης εξάσκησης (15–20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες εξερευνούν:

- Το κύλισμα ή τη ρίψη της μπάλας
- Προσαρμογή της δύναμης και της κατεύθυνσης
- Πειραματισμό με διαφορετικές τεχνικές

Οι στόχοι μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Μια γραμμή στο πάτωμα
- Κώνους
- Σημαδεμένες ζώνες

2. Προκλήσεις με έμφαση στις δεξιότητες (20–25 λεπτά)

Ο συντονιστής εισάγει απλές ατομικές προκλήσεις, όπως:

- Να τοποθετήσουν τη μπάλα όσο το δυνατόν πιο κοντά σε έναν στόχο
- Σταμάτημα της μπάλας εντός μιας σημαδεμένης ζώνης
- Να φτάσουν σε στόχους σε διαφορετικές αποστάσεις



Οι συμμετέχοντες επαναλαμβάνουν τις προσπάθειες, εστιάζοντας στη βελτίωση και όχι στην επιτυχία.

3. Φάση αυτορρύθμισης (10–15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να:

- Επιλέξουν τη δική τους απόσταση
- Προσαρμόσουν την τεχνική τους
- Θέσουν προσωπικούς στόχους (π.χ. «πιο κοντά από πριν»)

Ο συντονιστής υποστηρίζει την αναστοχασμό μέσω σύντομων ερωτήσεων (π.χ. «Τι λειτούργησε καλύτερα αυτή τη φορά;»).

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει:

- Να παρατηρεί τη συμμετοχή και την τεχνική κάθε συμμετέχοντα
- Να παρέχει απλή, ατομική ανατροφοδότηση όταν χρειάζεται
- Να αποφεύγει να διορθώνει κάθε ενέργεια, ώστε να επιτρέπει την εξερεύνηση
- Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν διαφορετικές προσεγγίσεις
- Να ενισχύει την αυτοπεποίθηση και να μειώνει τον φόβο της αποτυχίας

Η έμφαση πρέπει να δίνεται στην πρόοδο και τη συμμετοχή, όχι στην ακρίβεια ή τη σύγκριση

Προσαρμογές: Για να εξασφαλιστεί η συμμετοχή όλων, η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί ως εξής:

- Οι αποστάσεις μπορούν να μειωθούν ή να αυξηθούν ανάλογα με τις ικανότητες
- Οι στόχοι μπορούν να γίνουν μεγαλύτεροι ή πιο ορατοί
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να παραμείνουν καθισμένοι ή να χρησιμοποιήσουν ράμπες
- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικές τεχνικές (κύλιση, ώθηση)
- Μπορεί να δοθεί επιπλέον χρόνος για εξάσκηση
- Οι βοηθοί ή οι συμμαθητές μπορούν να βοηθήσουν στη στάση ή στην εκτέλεση
- Οπτικά ερεθίσματα (χρώματα, γραμμές, σύμβολα) μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση

4. Δραστηριότητες δεξιοτήτων σε ζεύγη ή μικρές ομάδες

Σκοπός: Να αναπτυχθεί η συνεργασία και η επικοινωνία κατά την εξάσκηση βασικών δεξιοτήτων BC3. Αυτή η φάση ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να συνεργάζονται, να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και να μοιράζονται την ευθύνη κατά τη διάρκεια των



δραστηριοτήτων, ενισχύοντας την αλληλεπίδραση χωρίς αποκλεισμούς εντός ομάδων μεικτών ικανοτήτων.

Εφαρμογή: Δραστηριότητα «Συνεργαστείτε για να φτάσετε στον στόχο»

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζεύγη ή μικρές ομάδες (2–4 συμμετέχοντες), ιδανικά αναμειγνύοντας διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων.

1. Δραστηριότητα συντονισμού σε ζεύγη (15–20 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζεύγη:

- Ένας συμμετέχων εκτελεί την ενέργεια (κύλιση/ρίψη/χρήση ράμπας)
- Ο άλλος παρέχει καθοδήγηση (π.χ. κατεύθυνση, δύναμη, τοποθέτηση)

Μετά από μερικές προσπάθειες, οι ρόλοι αντιστρέφονται.

2. Κοινή πρόκληση στόχου (20–25 λεπτά)

Σε μικρές ομάδες δίνεται ένας συλλογικός στόχος, όπως:

- Να τοποθετήσουν όλες τις μπάλες μέσα σε μια ζώνη-στόχο
- Να φέρουν τουλάχιστον μία μπάλα κοντά σε έναν στόχο

Οι συμμετέχοντες πρέπει:

- Να επικοινωνούν πριν από κάθε προσπάθεια
- Να αποφασίζουν από κοινού πώς θα ενεργήσουν
- Να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης

3. Εναλλαγή ρόλων (10–15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται στους ρόλους εντός της ομάδας:

- Παίκτης
- Βοηθός/υποστηρικτής
- Παρατηρητής (προαιρετικά)

Αυτό εξασφαλίζει ότι όλοι βιώνουν διαφορετικούς τρόπους συμμετοχής.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει:

- Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να επικοινωνούν και να ακούνε ο ένας τον άλλον
- Να παρατηρεί αν όλοι οι συμμετέχοντες συμμετέχουν ενεργά
- Προωθήστε την ισορροπημένη συμμετοχή εντός των ομάδων
- Παρεμβαίνετε αν ένας συμμετέχων κυριαρχεί ή αν άλλοι αποκλείονται
- Ενισχύστε την ιδέα ότι η συνεργασία είναι πιο σημαντική από την απόδοση



Η έμφαση πρέπει να δοθεί στην αλληλεπίδραση, την υποστήριξη και την κοινή επιτυχία.

Προσαρμογές: Για να εξασφαλιστεί η συμμετοχή όλων, οι ρόλοι και η αλληλεπίδραση μπορούν να προσαρμοστούν ως εξής:

- Οι ρόλοι μπορούν να προσαρμοστούν με βάση τις ικανότητες (π.χ. παρατηρητής, βοηθός, παίκτης)
- Η επικοινωνία μπορεί να είναι λεκτική ή μη λεκτική
- Οι εργασίες μπορούν να απλοποιηθούν (μικρότερες αποστάσεις, μεγαλύτεροι στόχοι)
- Μπορεί να δοθεί επιπλέον χρόνος για τη λήψη αποφάσεων
- Οι βοηθοί ή οι συμμαθητές μπορούν να υποστηρίξουν τους συμμετέχοντες όταν χρειάζεται
- Το μέγεθος της ομάδας μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να εξασφαλίζεται η άνεση και η συμμετοχή

5. Εφαρμογή παιχνιδιού χωρίς αποκλεισμούς

Σκοπός: Να εφαρμοστούν βασικές δεξιότητες BC3 σε ένα απλό και χωρίς αποκλεισμούς παιχνίδι, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να βιώσουν το παιχνίδι ενώ ενισχύεται η συνεργασία, η αυτοπεποίθηση και η ενεργή συμμετοχή. Η έμφαση δίνεται στην εμπλοκή και την κοινή εμπειρία και όχι στον ανταγωνισμό ή την απόδοση.

Υλοποίηση: Δραστηριότητα: «Πιο κοντά στον στόχο – Ενταξιακή έκδοση»

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες μεικτών ικανοτήτων (3–5 άτομα ανά ομάδα). Κάθε ομάδα παίζει ένα απλοποιημένο παιχνίδι BC3.

1. Προετοιμασία του παιχνιδιού (5–10 λεπτά)

- Ένας στόχος (μπάλα ή κώνος) τοποθετείται σε κατάλληλη απόσταση
- Κάθε συμμετέχων έχει 1–2 μπάλες
- Οι ομάδες ή τα άτομα παίζουν με τη σειρά

2. Διεξαγωγή του παιχνιδιού (30–35 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες παίζουν με τη σειρά τους, τοποθετώντας τη μπάλα τους όσο το δυνατόν πιο κοντά στο στόχο.

Οι κανόνες είναι απλοποιημένοι:

- Κάθε συμμετέχων έχει ίσες σειρές
- Επιτρέπεται η βοήθεια (υποστήριξη από συμμαθητές ή βοηθούς)
- Ενθαρρύνεται η επικοινωνία μέσα στην ομάδα πριν από κάθε προσπάθεια



Προαιρετική παραλλαγή:

- Οι ομάδες αποφασίζουν από κοινού ποιος θα παίξει στη συνέχεια
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον στη λήψη αποφάσεων

3. Πολλαπλοί γύροι (10–15 λεπτά)

Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται με μικρές παραλλαγές:

- Διαφορετικές αποστάσεις
- Διαφορετικές θέσεις
- Εισαγωγή απλών προκλήσεων (π.χ. «φτάσε στον στόχο σε 2 προσπάθειες»)

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει:

- Να δίνει έμφαση στη συμμετοχή, την προσπάθεια και τη διασκέδαση παρά στη νίκη
- Να ενθαρρύνει τη θετική αλληλεπίδραση και την αμοιβαία υποστήριξη
- Να διασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ίσες ευκαιρίες να παίξουν
- Να αποφεύγει την αυστηρή καταμέτρηση των πόντων, αν αυτό δημιουργεί πίεση
- Να υποστηρίζει τους συμμετέχοντες που μπορεί να αισθάνονται λιγότερο σίγουροι
- Δώστε έμφαση στη συνεργασία και την κοινή επιτυχία

Η ατμόσφαιρα πρέπει να παραμένει υποστηρικτική, χωρίς αποκλεισμούς και χωρίς πίεση.

Προσαρμογές: Για να εξασφαλιστεί η συμμετοχή όλων, το παιχνίδι μπορεί να προσαρμοστεί ως εξής:

- Οι αποστάσεις μπορούν να μειωθούν ή να αυξηθούν ανάλογα με τις ικανότητες
- Οι στόχοι μπορούν να είναι μεγαλύτεροι ή πιο ορατοί
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιούν ράμπες ή εναλλακτικές τεχνικές
- Οι κανόνες μπορούν να απλοποιηθούν (π.χ. λιγότερες μπάλες, χωρίς αυστηρή σειρά σειράς)
- Η βαθμολογία μπορεί να είναι προαιρετική ή να αντικατασταθεί με ομαδικές προκλήσεις
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να παίζουν σε ζεύγη (παίκτης + βοηθός)
- Μπορεί να δοθεί επιπλέον χρόνος για κάθε σειρά
- Μπορεί να δοθεί επιπλέον χρόνος για κάθε σειρά

6. Ανασκόπηση και απολογισμός



Σκοπός: Να υποστηρίξει τους συμμετέχοντες στην αναστοχασμό σχετικά με την εμπειρία τους, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και το επίπεδο συμμετοχής τους, και να τους βοηθήσει να κατανοήσουν πώς συμμετείχαν στις δραστηριότητες. Αυτή η φάση στοχεύει να συνδέσει την πρακτική εμπειρία με τη μάθηση, εστιάζοντας στην προσπάθεια, τη συνεργασία και την ένταξη.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται σε κύκλο (καθισμένοι ή όρθιοι) σε έναν ήσυχο και άνετο χώρο. Ο συντονιστής καθοδηγεί μια καθοδηγούμενη αναστοχαστική συζήτηση χρησιμοποιώντας μια απλή και δομημένη προσέγγιση:

1. Φάση εμπειρίας (5–10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες περιγράφουν εν συντομία τι έκαναν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.

2. Φάση αναστοχασμού (10–15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της εξάσκησης και του παιχνιδιού:

- Τι τους άρεσε
- Τι βρήκαν δύσκολο

3. Φάση μάθησης (10–15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν τι έμαθαν σχετικά με:

- Δεξιότητες BC3
- Συνεργασία με άλλους
- Συμμετοχή στην ομάδα

Οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν προφορικά, με χειρονομίες ή με τη βοήθεια των συμμαθητών ή των βοηθών τους.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής θα πρέπει:

- Να χρησιμοποιεί απλή και σαφή γλώσσα
- Να δίνει χρόνο στους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να απαντήσουν
- Να ενθαρρύνει όλους τους συμμετέχοντες να συνεισφέρουν, χωρίς πίεση
- Να δέχεται διαφορετικές μορφές έκφρασης (λεκτικές και μη λεκτικές)
- Να αναγνωρίζει θετικά όλες τις απαντήσεις
- Αποφύγετε να δίνετε «σωστές απαντήσεις» και αντ' αυτού ενθαρρύνετε την προσωπική αναστοχασμό
- Η έμφαση πρέπει να δοθεί στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος, όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις σκέψεις τους.

Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Τι σας άρεσε περισσότερο κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων;



- Τι ήταν δύσκολο για εσάς;
- Τι σας βοήθησε να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας;
- Πώς συνεργαστήκατε με τους άλλους;
- Αισθανθήκατε ότι συμμετείχατε πλήρως στις δραστηριότητες; Γιατί;

7. Εδραίωση και μεταφορά

Σκοπός: Να εδραιωθεί η μάθηση των συμμετεχόντων ενισχύοντας την πρόδοό τους και συνδέοντας την ανάπτυξη των δεξιοτήτων BC3 με την αυτοπεποίθηση, τη συμμετοχή και τις πραγματικές καταστάσεις της ζωής. Αυτή η φάση στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τη βελτίωσή τους και να κατανοήσουν πώς μπορούν να εφαρμόσουν όσα έμαθαν πέρα από τη συνεδρία.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες παραμένουν σε κύκλο ή χωρίζονται σε μικρές ομάδες για μια σύντομη, καθοδηγούμενη συζήτηση.

Ο συντονιστής βοηθά τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν σχετικά με την πρόδοό τους και τη μελλοντική εφαρμογή μέσω απλών ερωτήσεων:

1. Αναγνώριση της προόδου (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες καλούνται να σκεφτούν:

- Τι μπορούν να κάνουν τώρα σε σύγκριση με την αρχή της συνεδρίας
- Πώς έχουν βελτιωθεί οι δεξιότητές τους ή η αυτοπεποίθησή τους

Ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να δείξουν ή να περιγράψουν ένα πράγμα στο οποίο βελτιώθηκαν.

2. Σύνδεση με πραγματικές καταστάσεις (5–10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν όσα έμαθαν σε άλλα πλαίσια, όπως:

- Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες
- Συνεργασία με άλλους στο σχολείο
- Υποστήριξη συμμαθητών

Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν παραδείγματα ατομικά ή σε μικρές ομάδες.

3. Προσωπική δέσμευση (προαιρετικό, 5 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εκφράσουν μια απλή πρόθεση, όπως:

- «Θα προσπαθήσω ξανά»
- «Θα υποστηρίξω τους άλλους»
- «Θα συμμετέχω πιο ενεργά»



Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής θα πρέπει:

- Να τονίζει την ατομική πρόοδο και όχι την απόδοση
- Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν τα μικρά επιτεύγματα
- Να χρησιμοποιεί θετική και ενθαρρυντική γλώσσα
- Να υποστηρίζει όλους τους συμμετέχοντες ώστε να εκφράζονται
- Να κάνει τις συνδέσεις με πραγματικές καταστάσεις απλές και κατανοητές

Ο στόχος είναι να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση και η παρακίνηση, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αισθάνονται ικανοί να συνεχίσουν τη συμμετοχή τους και μετά τη συνεδρία.

8. Κλείσιμο

Σκοπός: Να ολοκληρωθεί η συνεδρία με θετικό και συμπεριληπτικό τρόπο, ενισχύοντας την αίσθηση της επιτυχίας, της συμμετοχής και της ομαδικής ένταξης των συμμετεχόντων. Το κλείσιμο στοχεύει να αφήσει τους συμμετέχοντες παρακινημένους, με αυτοπεποίθηση και έτοιμους να συνεχίσουν να συμμετέχουν σε μελλοντικές δραστηριότητες.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται σε κύκλο για μια σύντομη δραστηριότητα κλεισίματος.

Ο συντονιστής:

- Ευχαριστεί τους συμμετέχοντες για την προσπάθειά τους και τη συμμετοχή τους
- Επισημαίνει εν συντομία τις βασικές στιγμές της συνεδρίας (π.χ. συνεργασία, βελτίωση, ένταξη)
- Αναγνωρίζει τη συμβολή όλων των συμμετεχόντων

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια απλή δραστηριότητα κλεισίματος, όπως:

«Μια θετική λέξη»

Κάθε συμμετέχων μοιράζεται μια λέξη ή μια χειρονομία που περιγράφει την εμπειρία του (π.χ. «διασκέδαση», «καλύτερα», «μαζί»). Η συμμετοχή μπορεί να είναι λεκτική ή μη λεκτική.

Ο συντονιστής μπορεί επίσης να παρουσιάσει εν συντομία την επόμενη συνεδρία/ενότητα για να διατηρήσει τη συνέχεια.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής θα πρέπει

- Να δημιουργήσει μια ζεστή και ενθαρρυντική ατμόσφαιρα
- Να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται αναγνωρισμένοι και εκτιμημένοι
- Να τονίζει την προσπάθεια και όχι την απόδοση



- Να κρατήσει το κλείσιμο απλό, θετικό και χωρίς αποκλεισμούς
- Να παρατηρεί τη συναισθηματική κατάσταση των συμμετεχόντων πριν ολοκληρώσει τη συνεδρία

Ο στόχος είναι οι συμμετέχοντες να φύγουν με ένα αίσθημα επιτυχίας και κινήτρου.

Αναμενόμενα αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες αναμένεται να:

- Να επιδείξουν βασικές δεξιότητες BC3, όπως έλεγχο, κατεύθυνση και τοποθέτηση
- Να δείξουν αυξημένη αυτοπεποίθηση στη χρήση του εξοπλισμού BC3 και στη συμμετοχή σε δραστηριότητες
- Συμμετέχουν ενεργά τόσο σε ατομικές όσο και σε ομαδικές δραστηριότητες
- Συνεργάζονται και επικοινωνούν με τους άλλους με τρόπο υποστηρικτικό
- Αναγνωρίζουν ότι οι διαφορετικές ικανότητες μπορούν να συμβάλουν στη συμμετοχή στον αθλητισμό
- Να αισθάνονται ότι ανήκουν στην ομάδα και να έχουν κίνητρο να συνεχίσουν να συμμετέχουν στο BC3 και σε παρόμοιες δραστηριότητες

Ενότητα 5: Στρατηγική, ακρίβεια και λήψη αποφάσεων

Η πέμπτη ενότητα βασίζεται στις βασικές δεξιότητες του BC3 που παρουσιάστηκαν στην Ενότητα 4 και εστιάζει στην ανάπτυξη **στρατηγικής, ακρίβειας και λήψης αποφάσεων** μέσα σε ένα περιβάλλον αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς.

Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες έχουν ήδη εξοικειωθεί με τους βασικούς μηχανισμούς του BC3, συμπεριλαμβανομένου του ελέγχου της μπάλας και των βασικών κανόνων του παιχνιδιού. Η ενότητα αυτή εισάγει πλέον ένα βαθύτερο επίπεδο εμπλοκής, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να σκεφτούν **πώς και γιατί εκτελούνται οι ενέργειες**, αντί να τις εκτελούν απλώς.

Η στρατηγική εισάγεται με έναν απλοποιημένο και προσιτό τρόπο. Οι συμμετέχοντες διερευνούν πώς η τοποθέτηση, η κατεύθυνση και η δύναμη επηρεάζουν το αποτέλεσμα του παιχνιδιού. Ενθαρρύνονται να κάνουν επιλογές, να δοκιμάζουν διαφορετικές προσεγγίσεις και να αναστοχάζονται τα αποτελέσματα των ενεργειών τους.

Η ακρίβεια αναπτύσσεται μέσω δομημένων δραστηριοτήτων που απαιτούν από τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στην ακρίβεια και τον έλεγχο. Ωστόσο, η έμφαση παραμένει στην **πρόοδο και την ατομική βελτίωση**, αντί για τη σύγκριση ή τον ανταγωνισμό.

Η λήψη αποφάσεων ενσωματώνεται σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε καταστάσεις όπου πρέπει να επιλέξουν μεταξύ



διαφορετικών επιλογών, να εξετάσουν πιθανά αποτελέσματα και να προσαρμόσουν τις ενέργειές τους αναλόγως. Αυτές οι εμπειρίες υποστηρίζουν την ανάπτυξη της **αυτοπεποίθησης, της αυτονομίας και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.**

Η ένταξη παραμένει κεντρική σε όλες τις δραστηριότητες. Οι συντονιστές πρέπει να διασφαλίζουν ότι όλοι οι συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους, είναι σε θέση να συμμετέχουν σε διαδικασίες στρατηγικής σκέψης και λήψης αποφάσεων. Αυτό μπορεί να απαιτεί την προσαρμογή των εργασιών, την απλοποίηση των επιλογών ή την παροχή πρόσθετης υποστήριξης.

Το μάθημα ενθαρρύνει επίσης τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να εργάζονται πιο συνειδητά σε ζεύγη ή μικρές ομάδες, όπου η επικοινωνία και η κοινή λήψη αποφάσεων γίνονται μέρος της δραστηριότητας.

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να υποστηρίξει τους συμμετέχοντες στη μετάβαση από τη βασική συμμετοχή προς **μια πιο σκόπιμη και στοχαστική εμπλοκή**, διατηρώντας παράλληλα ένα θετικό, συμπεριληπτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Τίτλος δραστηριότητας: Επιλέξτε τον στόχο σας!

Συνολική διάρκεια: **5 ώρες**

Επισκόπηση της συνεδρίας

- Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας – 30 λεπτά
- Δραστηριότητες με έμφαση στην ακρίβεια – 75 λεπτά
- Εισαγωγή στη βασική στρατηγική – 60 λεπτά
- Λήψη αποφάσεων στην πράξη – 60 λεπτά
- Σενάρια παιχνιδιών χωρίς αποκλεισμούς – 75 λεπτά
- Ανασκόπηση και απολογισμός – 30 λεπτά
- Ενίσχυση και μεταφορά – 20 λεπτά
- Κλείσιμο – 10 λεπτά

Προετοιμασία της συνεδρίας

Ο χώρος εξάσκησης του BC3 θα οργανωθεί σε σαφώς καθορισμένες ζώνες για να υποστηρίξει τη σταδιακή μάθηση. Ο χώρος θα περιλαμβάνει:

- Μια περιοχή στόχου (τοποθέτηση μπάλας τζακ)
- Ζώνες ακρίβειας που θα επισημαίνονται με κώνους ή ταινία δαπέδου (διαφορετικές αποστάσεις και γωνίες)
- Ζώνες στρατηγικής (περιοχές μπλοκαρίσματος, αμυντικές θέσεις)
- Διάταξη γηπέδου για αγώνες χωρίς αποκλεισμούς

Απαιτούμενος εξοπλισμός:

- Μπάλες BC3 (πλήρες σετ)



- Ράμπες
- Μπάλες Jack
- Κώνους / δείκτες δαπέδου / ταινία
- Κύκλοι ή ζώνες στόχου

Τα επίπεδα δυσκολίας θα καθοριστούν με βάση:

- Διαφορετική απόσταση από τους στόχους
- Προσαρμογή του μεγέθους των ζωνών-στόχων
- Επιτρέποντας διαφορετικό αριθμό προσπαθειών
- Προσφορά καθοδηγούμενου ή ανεξάρτητου παιχνιδιού

Η προσβασιμότητα και η ένταξη θα διασφαλιστούν με:

- Παροχή ράμπων και υποστήριξης από βοηθούς
- Επιτρέποντας καθιστή ή εναλλακτική στάση
- Χρήση απλών, σαφών οδηγιών (οπτικών + λεκτικών)
- Παροχή επιπλέον χρόνου και ευέλικτων ρόλων
- Την εξασφάλιση ενεργού ρόλου για όλους τους συμμετέχοντες

Διεξαγωγή της συνεδρίας

1. Καλωσόρισμα και επανασύνδεση της ομάδας

Σκοπός: Να δημιουργηθεί ένα ασφαλές και φιλόξενο περιβάλλον, να προωθηθεί η επανασύνδεση της ομάδας, να τονωθεί η προσοχή και η μνήμη και να υποστηριχθούν οι συμμετέχοντες ώστε να εκφραστούν με διαφορετικούς τρόπους.

Εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο. Ένας συμμετέχων ξεκινά ρίχνοντας την μπάλα όσο το δυνατόν πιο κοντά σε έναν άλλο παίκτη.

Ο παίκτης που λαμβάνει τη μπάλα λέει το όνομα του ατόμου που την πέρασε. Στη συνέχεια, αφού ακούσει το όνομά του, ο παίκτης που πέταξε τη μπάλα μοιράζεται κάτι που έγινε ή μάθαμε στην προηγούμενη συνεδρία.

Η δραστηριότητα συνεχίζεται μέχρι να συμμετάσχουν όλοι οι συμμετέχοντες.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής κάνει πρώτος την επίδειξη και δημιουργεί μια θετική και συμπεριληπτική ατμόσφαιρα. Η συμμετοχή πρέπει να παραμείνει εθελοντική και ευέλικτη. Η έμφαση δίνεται στην αλληλεπίδραση, την προσοχή και την ενεργοποίηση της μνήμης και όχι στην απόδοση.

Προσαρμογές: Επικοινωνήστε λεκτικά ή μη λεκτικά

2. Δραστηριότητες με έμφαση στην ακρίβεια



Σκοπός: Να αναπτυχθεί ο έλεγχος, η ακρίβεια και η συνέπεια στις ενέργειες του BC3.

Εφαρμογή:

- Δραστηριότητα 1: Ζώνες-στόχοι

Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να τοποθετήσουν την μπάλα σε διαφορετικές σημαδεμένες ζώνες με ποικίλη δυσκολία.

- Δραστηριότητα 2: Πρόκληση επανάληψης

Οι συμμετέχοντες επαναλαμβάνουν την ίδια βολή πολλές φορές προσπαθώντας να βελτιώσουν τη συνέπεια.

- Δραστηριότητα 3: Έλεγχος απόστασης

Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να σταματήσουν τη μπάλα σε συγκεκριμένες αποστάσεις (μικρή, μεσαία, μεγάλη).

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ενθαρρύνετε την συγκέντρωση και τη βελτίωση, όχι την τελειότητα. Δώστε θετική ανατροφοδότηση και επιτρέψτε πολλές προσπάθειες.

Προσαρμογές:

- Προσαρμόστε την απόσταση και το μέγεθος της ζώνης
- Επιτρέψτε επιπλέον προσπάθειες
- Δώστε σωματική ή λεκτική καθοδήγηση
- Χρησιμοποιήστε ράμπες για υποστήριξη ακριβείας

3. Εισαγωγή στη βασική στρατηγική

Σκοπός: Να εισαχθεί η βασική στρατηγική σκέψη στο BC3, συμπεριλαμβανομένης της τοποθέτησης, του σχεδιασμού και της πρόβλεψης των αποτελεσμάτων, με έναν απλό και πρακτικό τρόπο.

Εφαρμογή: Παρουσιάζονται τρεις διαφορετικές καταστάσεις παιχνιδιού, που διαφέρουν ως προς: 1) τον αριθμό των διαθέσιμων μπαλών, 2) τον αριθμό των εναπομενόντων ενδ, 3) την τρέχουσα βαθμολογία, 4) τον αριθμό των μπαλών του αντιπάλου που βρίσκονται στο παιχνίδι

Σε κάθε κατάσταση, οι συμμετέχοντες πρέπει πρώτα να εξηγήσουν την απόφασή τους (π.χ. να πλησιάσουν το jack, να μπλοκάρουν τον αντίπαλο, να απομακρύνουν τις μπάλες του αντιπάλου, να παίξουν αμυντικά).

Μόνο αφού εξηγήσουν την πρόθεσή τους, εκτελούν τη βολή.



Μετά από κάθε προσπάθεια, ο συντονιστής καθοδηγεί μια σύντομη ανασκόπηση της απόφασης που ελήφθη και του αποτελέσματος, ενθαρρύνοντας τη σύγκριση μεταξύ διαφορετικών στρατηγικών

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να διατηρεί τις καταστάσεις απλές και σαφείς, εστιάζοντας σε μία μεταβλητή κάθε φορά, όπου είναι δυνατόν.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν προφορικά την πρόθεσή τους πριν ενεργήσουν, υποστηρίζοντας τη στρατηγική σκέψη.

Αποφύγετε την υπερβολική περιπλοκότητα – παρουσιάστε 2–3 πιθανές επιλογές ανά κατάσταση.

Δώστε μεγαλύτερη αξία στη διαδικασία λήψης αποφάσεων παρά στο τελικό αποτέλεσμα.

Προσαρμογές:

- Λάβετε καθοδηγητική υποστήριξη μέσω απλών ερωτήσεων (π.χ. «Θέλετε να επιτεθείτε ή να αμυνθείτε;»)
- Χρησιμοποιήστε οπτικά στοιχεία (π.χ. σημάδια στο γήπεδο ή θέση της μπάλας)
- Δώστε επιπλέον χρόνο για να εξηγήσουν και να εκτελέσουν την απόφασή τους

Η πολυπλοκότητα των καταστάσεων μπορεί να προσαρμοστεί (λιγότερες μεταβλητές, λιγότερες μπάλες, απλούστερα σενάρια) ανάλογα με το επίπεδο της ομάδας.

4. Λήψη αποφάσεων στην πράξη

Σκοπός: Δημιουργήστε μια ρεαλιστική κατάσταση παιχνιδιού με δύο ή τρεις πιθανές επιλογές, όπου θα πρέπει να επιλέξουν την καλύτερη. Πρέπει να διαφοροποιούμε τον αριθμό των διαθέσιμων μπαλών και οι παίκτες πρέπει να λαμβάνουν αποφάσεις ανάλογα.

Εφαρμογή:

1. Πρώτον, μια κατάσταση που περιλαμβάνει ένα άνοιγμα ή μια μεταφορά.
2. Δεύτερον, μια κατάσταση που περιλαμβάνει τοποθέτηση ή άνοιγμα.
3. Τρίτον, μια κατάσταση που περιλαμβάνει άμυνα ή άνοιγμα.

Σημειώσεις για τον συντονιστή:

- Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις:
 - «Τι βλέπετε;»
 - «Ποιες είναι οι επιλογές σας;»
 - «Ποια είναι η καλύτερη και γιατί;»



- Κατευθύνετε την προσοχή:
 - «Πού είναι το τζακ;»
 - «Πόσες μπάλες σου έχουν μείνει;»
- Ενθαρρύνετε τη σκέψη σχετικά με τα αποτελέσματα:
 - «Τι θα συμβεί αν πετύχει; Και αν δεν πετύχει;»
- Εστιάστε στη λήψη αποφάσεων, όχι μόνο στα αποτελέσματα:
 - «Καλή απόφαση» αντί για «καλό χτύπημα»
- Δώστε χρόνο για σκέψη (μην βιάζεστε)
- Μετά το παιχνίδι, αναστοχαστείτε:
 - «Θα έκανες το ίδιο ξανά;»

Προσαρμογές:

- Μειώστε τις επιλογές (2 επιλογές αντί για 3)
- Χρησιμοποιήστε οπτική καθοδήγηση (δείξτε περιοχές ή στόχους)
- Χρησιμοποιήστε απλούστερες/κλειστές ερωτήσεις, αν χρειαστεί
- Δώστε επιπλέον χρόνο και σαφείς οδηγίες
- Προσαρμόστε τη φυσική δυσκολία (απόσταση, τοποθέτηση)
- Για προχωρημένους παίκτες: Αυξήστε την πολυπλοκότητα ή περιορίστε το χρόνο λήψης αποφάσεων

5. Σενάρια παιχνιδιών χωρίς αποκλεισμούς

Σκοπός: Σχηματίστε ομάδες των τριών. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και τη λήψη αποφάσεων.

Εφαρμογή: Παίζουν ένα ή δύο σετ (ανάλογα με τον χρόνο που απομένει από τη συνεδρία), κατά τη διάρκεια των οποίων ο προπονητής/καθηγητής μπορεί να παρέμβει και να δώσει κάποιες προκλήσεις στους συμμετέχοντες. Τύποι παρέμβασης: Γιατί αποφασίσατε να κάνετε αυτή την κίνηση και όχι κάποια άλλη;

Σημειώσεις για τον συντονιστή:

- Δώστε έμφαση στη διαδικασία και όχι στη νίκη: Επισημάνετε τις καλές αποφάσεις, την ομαδική εργασία και την επικοινωνία
- Θέστε ερωτήσεις που προκαλούν προβληματισμό: «Γιατί το επιλέξατε αυτό;» / «Ποιες ήταν οι επιλογές σας;»
- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση της ομάδας πριν από κάθε παιχνίδι



- Εναλλάξτε τους ρόλους ώστε να συμμετέχουν όλοι (παίκτης, παρατηρητής, υπεύθυνος λήψης αποφάσεων)
- Ενισχύστε τις θετικές συμπεριφορές (προσπάθεια, συνεργασία, επίλυση προβλημάτων)
- Αποφύγετε τη σύγκριση μεταξύ ομάδων· εστιάστε στη βελτίωση του ατόμου και της ομάδας

Προσαρμογές:

- Προσαρμόστε τους ρόλους: αναθέστε σαφείς ρόλους σε κάθε ομάδα (π.χ. ρίπτης, στρατηγικός, βοηθός)
- Τροποποιήστε τους κανόνες: Περιορίστε τον αριθμό των μπαλών ανά παίκτη. Απαιτήστε από όλους τους παίκτες να συνεισφέρουν πριν σκοράρουν
- Προσαρμόστε τη βαθμολογία: Δώστε πόντους για καλές αποφάσεις ή ομαδική εργασία, όχι μόνο για τα αποτελέσματα
- Ισορροπήστε τις ομάδες (αναμίξτε επίπεδα ικανότητας)
- Παρέχετε επιπλέον χρόνο ή υποστήριξη όπου χρειάζεται

6. Ανασκόπηση και απολογισμός

Σκοπός: Να αναστοχαστούμε σχετικά με τη λήψη αποφάσεων, τη στρατηγική και την ατομική πρόοδο.

Εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και μοιράζονται τις εμπειρίες τους με την καθοδήγηση των ερωτήσεων του συντονιστή.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ενθαρρύνετε όλους τους συμμετέχοντες να εκφραστούν. Αποδεχτείτε διαφορετικές μορφές επικοινωνίας.

Προτεινόμενες ερωτήσεις:

- Τι σας βοήθησε να λάβετε μια καλή απόφαση;
- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να επιλέξετε τι να κάνετε; Γιατί;
- Ποια στρατηγική λειτούργησε καλύτερα για εσάς;
- Πώς υποστήριξε η ομάδα σας τις αποφάσεις σας;
- Πώς μπορούν αυτές οι δεξιότητες να σε βοηθήσουν εκτός παιχνιδιού;

7. Ενοποίηση και μεταφορά

Σκοπός: Να συνδέσει τη μάθηση με πραγματικές καταστάσεις που περιλαμβάνουν λήψη αποφάσεων, επίλυση προβλημάτων και έλεγχο των συναισθημάτων.

Εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες εντοπίζουν καταστάσεις της καθημερινής ζωής στις οποίες:

- Πρέπει να λάβουν αποφάσεις



- Σχεδιάζουν ενέργειες
- Συνεργάζονται με άλλους
- Διαχειρίζονται την πίεση ή το άγχος

Ενθαρρύνετέ τους να συσχετίσουν το Boccia με καταστάσεις της πραγματικής ζωής, τονίζοντας ότι:

- Η πνευματική προσπάθεια που απαιτείται για τη λήψη αποφάσεων στο παιχνίδι μπορεί να εφαρμοστεί στις καθημερινές προκλήσεις
- Η ακρίβεια στο Boccia συνδέεται στενά με τον ψυχολογικό έλεγχο
- Το άθλημα συχνά δημιουργεί πίεση και άγχος, βοηθώντας τους παίκτες να μάθουν πώς να τα διαχειρίζονται
- Αυτές οι δεξιότητες (συγκέντρωση, ηρεμία, λήψη αποφάσεων) μπορούν να μεταφερθούν στην καθημερινή ζωή (π.χ. σχολείο, εργασία, κοινωνικές καταστάσεις)

Σημειώσεις για τον συντονιστή:

- Διατηρήστε το πρακτικό και κατανοητό.
- Ενθαρρύνετε απλά, πραγματικά παραδείγματα.
- Κάντε καθοδηγητικές ερωτήσεις:
 - «Πότε νιώθεις πίεση όπως στο Boccia;»
 - «Πώς διατηρείτε την ψυχραιμία σας κατά τη διάρκεια ενός δύσκολου παιχνιδιού;»
 - «Πού θα μπορούσες να το εφαρμόσεις αυτό στην καθημερινή σου ζωή;»

8. Κλείσιμο

Σκοπός: Να ολοκληρωθεί η συνεδρία με θετικό τρόπο και να ενισχυθεί η μάθηση.

Εφαρμογή: Σύντομη ομαδική συζήτηση όπου κάθε συμμετέχων μοιράζεται:

- Ένα πράγμα που έμαθε

ή

- Ένα πράγμα που του άρεσε

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Αναγνωρίστε την προσπάθεια, όχι την απόδοση. Βεβαιωθείτε ότι όλοι φεύγουν με ένα αίσθημα επιτυχίας.

Αναμενόμενα αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες αναμένεται να:

- Βελτιώσουν την ακρίβεια και τον έλεγχο στις ενέργειες του BC3
- Κατανοήσουν και εφαρμόσουν βασικές στρατηγικές έννοιες



- Να αναπτύξουν δεξιότητες λήψης αποφάσεων σε καταστάσεις παιχνιδιού
- Να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους στην ανεξάρτητη λήψη αποφάσεων
- Ενισχύσουν την επικοινωνία και τη συνεργασία εντός των ομάδων
- Επίδειξη συμπεριφορών χωρίς αποκλεισμούς και σεβασμού για τις διαφορετικές ικανότητες

Ενότητα 6: Επικοινωνία και συνεργασία στο BC3

Η έκτη ενότητα βασίζεται στην ανάπτυξη της στρατηγικής, της ακρίβειας και της λήψης αποφάσεων από την Ενότητα 5 και μετατοπίζει την εστίαση προς **την επικοινωνία και τη συνεργασία στο πλαίσιο της αθλητικής πρακτικής χωρίς αποκλεισμούς.**

Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες είναι ήδη σε θέση να ασχοληθούν με το BC3 σε βασικό τεχνικό και στρατηγικό επίπεδο. Η ενότητα δίνει πλέον μεγαλύτερη έμφαση στην **αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων**, υπογραμμίζοντας τη σημασία της επικοινωνίας ως βασικού στοιχείου για την επιτυχή συμμετοχή και ένταξη.

Η επικοινωνία διερευνάται στις διάφορες μορφές της, συμπεριλαμβανομένης της λεκτικής, της μη λεκτικής και της υποβοηθούμενης επικοινωνίας. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εκφράζουν ιδέες, να δίνουν και να λαμβάνουν ανατροφοδότηση και να συντονίζουν τις ενέργειές τους με τους άλλους. Η ενότητα αναγνωρίζει ότι η επικοινωνία μπορεί να λαμβάνει διαφορετικές μορφές ανάλογα με τις ατομικές ικανότητες και ότι όλες οι μορφές έκφρασης είναι εξίσου έγκυρες εντός της ομάδας.

Η συνεργασία αναπτύσσεται μέσω δομημένων δραστηριοτήτων που απαιτούν από τους συμμετέχοντες να συνεργαστούν για την επίτευξη κοινών στόχων. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να προωθήσουν **την αμοιβαία υποστήριξη, την κατανομή ρόλων και τη συλλογική ευθύνη.**

Το BC3 χρησιμοποιείται ως πρακτικό πλαίσιο όπου η επικοινωνία και η συνεργασία καθίστανται απαραίτητες. Οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε καταστάσεις όπου πρέπει:

- να συζητήσουν και να συμφωνήσουν σχετικά με τις ενέργειες
- να υποστηρίξουν τους συμπαίκτες τους κατά την εκτέλεση
- να προσαρμοστούν στις ανάγκες των άλλων
- να μοιράζονται την ευθύνη για τα αποτελέσματα

Οι συντονιστές διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στη δημιουργία ευκαιριών για ουσιαστική αλληλεπίδραση. Πρέπει να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή, να διασφαλίζουν ότι όλες οι φωνές ακούγονται και να υποστηρίξουν τους συμμετέχοντες που ενδέχεται να χρειάζονται εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας.

Δίνεται μεγάλη έμφαση στην **επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς**, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες με σωματικές ή/και διανοητικές αναπηρίες συμμετέχουν ενεργά στις



διαδικασίες της ομάδας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την απλοποίηση της γλώσσας, τη χρήση οπτικών ενδείξεων, την παροχή περισσότερου χρόνου για απαντήσεις ή την υποστήριξη της επικοινωνίας μέσω συνομηλίκων ή βοηθών.

Η ενότητα ενισχύει την ιδέα ότι η αποτελεσματική συμμετοχή σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς εξαρτάται όχι μόνο από την ατομική ικανότητα, αλλά και από την ικανότητα **επικοινωνίας, συνεργασίας και προσαρμογής στους άλλους**.

Τίτλος δραστηριότητας: **Συνεργατικό παιχνίδι στο περιεκτικό BC3**

Συνολική διάρκεια: 5 ώρες

Επισκόπηση της συνεδρίας

- Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας – 45 λεπτά
- Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης στην επικοινωνία – 45 λεπτά
- Συνεργατική εξάσκηση BC3 – 40 λεπτά
- Ομαδικές προκλήσεις – 45 λεπτά
- Εφαρμογή παιχνιδιού χωρίς αποκλεισμούς – 45 λεπτά
- Ανασκόπηση και απολογισμός – 30 λεπτά
- Ενίσχυση και μεταφορά – 40 λεπτά
- Κλείσιμο – 5 λεπτά

Προετοιμασία της συνεδρίας

Η συνεδρία έχει σχεδιαστεί για να προάγει την αλληλεπίδραση, την ένταξη και την ενεργό συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με διαφορετικές ικανότητες. Ο χώρος είναι οργανωμένος έτσι ώστε να επιτρέπει τόσο την ομαδική όσο και τη δουλειά σε ζεύγη, εξασφαλίζοντας ευελιξία και προσβασιμότητα.

Ο χώρος πρέπει να είναι ένας επίπεδος εσωτερικός χώρος κατάλληλος για προσαρμοσμένες αθλητικές δραστηριότητες, όπως το BC3 bocciá, με επαρκή χώρο για κίνηση και αλληλεπίδραση σε μικρές ομάδες. Συνιστάται η ύπαρξη χώρων διαχωρισμού για τη διευκόλυνση των στιγμών αναστοχασμού και συζήτησης.

Χρησιμοποιείται ποικιλία υλικών για την υποστήριξη τόσο της σωματικής δραστηριότητας όσο και της επικοινωνίας. Αυτά περιλαμβάνουν μπάλες και ράμπες bocciá, κώνους και δείκτες για την οργάνωση των δραστηριοτήτων, μάσκες για ασκήσεις που βασίζονται στις αισθήσεις και οπτικά βοηθήματα, όπως πίνακες παρουσιάσεων, αυτοκόλλητα σημειώματα και κάρτες επικοινωνίας. Αυτά τα εργαλεία βοηθούν τους συμμετέχοντες να συμμετέχουν ενεργά, ανεξάρτητα από τις επικοινωνιακές ή σωματικές τους ικανότητες.

Η επικοινωνία υποστηρίζεται από οπτικά ερεθίσματα, απλοποιημένες οδηγίες και σαφή κατανομή ρόλων στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων. Οι συντονιστές φροντίζουν ώστε οι



οδηγίες να είναι κατανοητές και να προσαρμόζονται όταν χρειάζεται, προωθώντας την κατανόηση και τη συμμετοχή όλων.

Η συνεδρία απαιτεί επίσης ειδική προετοιμασία για συνεργατικές δραστηριότητες. Οι εργασίες έχουν σχεδιαστεί ώστε να ενθαρρύνουν την ομαδική εργασία, την κοινή ευθύνη και την αλληλοϋποστήριξη. Οι δραστηριότητες είναι δομημένες με τρόπο που επιτρέπει σε κάθε συμμετέχοντα να συνεισφέρει ανάλογα με τις ικανότητές του.

Η προσβασιμότητα αποτελεί βασικό παράγοντα. Ο χώρος πρέπει να παρέχει πρόσβαση χωρίς σκαλοπάτια, προσβάσιμες τουαλέτες, σαφή σήμανση και, όπου είναι απαραίτητο, προσαρμοσμένο υλικό. Πρέπει επίσης να υπάρχει ένας ήσυχος χώρος για την υποστήριξη των συμμετεχόντων που ενδέχεται να χρειάζονται ένα διάλειμμα ή μειωμένη αισθητηριακή διέγερση.

Η συνεδρία διεξάγεται από τουλάχιστον έναν επικεφαλής εκπαιδευτή και έναν συντονιστή, ώστε να εξασφαλίζεται επαρκής υποστήριξη, επίβλεψη και ατομική προσοχή κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων

Διεξαγωγή της συνεδρίας

1. Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας

Δραστηριότητα: Στιγμιότυπο επικοινωνίας

Σκοπός: Αυτή η αρχική φάση εισάγει τη συνεδρία, δημιουργώντας παράλληλα το κλίμα για έναν ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς χώρο μάθησης. Χρησιμεύει για να επανασυνδέσει τους συμμετέχοντες, να ενθαρρύνει την έγκαιρη αλληλεπίδραση και να δημιουργήσει μια σύνδεση με το θέμα της επικοινωνίας σε περιβάλλοντα αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς. Ταυτόχρονα, προετοιμάζει την ομάδα για ενεργή συμμετοχή στις δραστηριότητες που ακολουθούν.

Υλοποίηση: Ο συντονιστής ανοίγει τη συνεδρία καλωσορίζοντας τους συμμετέχοντες και παρουσιάζοντας το κύριο θέμα της, υπογραμμίζοντας τον ρόλο της επικοινωνίας στην προώθηση της ένταξης, της συνεργασίας και της ουσιαστικής συμμετοχής στον αθλητισμό.

Για να τονωθεί η συμμετοχή από την αρχή, εισάγεται μια σύντομη διαδραστική δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες καλούνται να παρουσιάσουν σύντομα τον εαυτό τους, αναφέροντας το όνομά τους μαζί με μια λέξη ή ένα σύντομο παράδειγμα που σχετίζεται με την επικοινωνία από τη δική τους εμπειρία, όπως «πρόκληση», «ομαδική εργασία» ή «παρεξήγηση».

Αυτή η απλή ανταλλαγή βοηθά να σπάσει ο πάγος, ενθαρρύνει τη συμμετοχή και δημιουργεί άμεση σύνδεση μεταξύ των προσωπικών εμπειριών και του θέματος της συνεδρίας. Όταν είναι σκόπιμο, ο συντονιστής μπορεί επίσης να αναφερθεί σε



προηγούμενες συνεδρίες, δημιουργώντας συνέχεια στο πλαίσιο της μαθησιακής πορείας.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, ο συντονιστής παρατηρεί πώς η ομάδα αρχίζει να αλληλεπιδρά, δίνοντας προσοχή στα πρότυπα συμμετοχής, στη δυναμική της επικοινωνίας και στα συνολικά επίπεδα άνεσης. Είναι χρήσιμο να παρατηρήσει ποιος μιλάει με ευκολία, ποιος φαίνεται πιο επιφυλακτικός και πώς ανταποκρίνονται οι συμμετέχοντες ο ένας στον άλλο.

Η δημιουργία μιας φιλόξενης ατμόσφαιρας είναι απαραίτητη σε αυτό το στάδιο. Πρέπει να χρησιμοποιείται καθαρή και προσιτή γλώσσα καθ' όλη τη διάρκεια, ενώ η συμμετοχή πρέπει να ενθαρρύνεται χωρίς να ασκείται πίεση στα άτομα.

Προσαρμογές: Για να εξασφαλιστεί η προσβασιμότητα, η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί σύμφωνα με τις προτιμήσεις και τις ανάγκες επικοινωνίας των συμμετεχόντων. Για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες μπορούν να ανταποκριθούν μη λεκτικά γράφοντας ή χρησιμοποιώντας οπτικά βοηθήματα, ή μπορούν πρώτα να ανταλλάξουν ιδέες σε ζεύγη πριν τις μοιραστούν με την ευρύτερη ομάδα.

Η παροχή συγκεκριμένων παραδειγμάτων, η απλοποίηση της γλώσσας και η παροχή επιπλέον χρόνου μπορούν να ενισχύσουν περαιτέρω τη συμμετοχή. Ο στόχος είναι να διασφαλιστεί ότι όλοι μπορούν να συνεισφέρουν με τρόπο που τους κάνει να αισθάνονται άνετα και κατάλληλα.

2. Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης στην επικοινωνία

Δραστηριότητα: Πρόκληση «Πέρα από τις λέξεις»

Σκοπός: Αυτή η φάση εστιάζει στην ενίσχυση της ευαισθητοποίησης των συμμετεχόντων σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας της επικοινωνίας σε διαφορετικές συνθήκες. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στη σαφήνεια, την εμπιστοσύνη και την προσαρμοστικότητα, ειδικά όταν τα συνήθη κανάλια επικοινωνίας αλλάζουν. Βιώνοντας αυτές τις αλλαγές άμεσα, οι συμμετέχοντες μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα πώς η αλληλεπίδραση και η συνεργασία βασίζονται σε κάτι περισσότερο από την απλή λεκτική ανταλλαγή.

Υλοποίηση: Ο συντονιστής παρουσιάζει τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν την επικοινωνία πέρα από τα οπτικά ερεθίσματα μέσω μιας πρακτικής, εμπειρικής άσκησης. Δίνεται έμφαση στην ακρόαση, στη σαφήνεια των οδηγιών και στο ρόλο της εμπιστοσύνης.

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι, το ένα άτομο έχει δεμένα τα μάτια, ενώ το άλλο παρέχει καθοδήγηση χρησιμοποιώντας μόνο λεκτικές οδηγίες, βοηθώντας τον σύντροφό του να ακολουθήσει μια απλή διαδρομή που σηματοδοτείται από κώνους ή εμπόδια.



Μόλις ολοκληρωθεί ο πρώτος γύρος, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους. Η εμπειρία και των δύο προοπτικών τους επιτρέπει να κατανοήσουν καλύτερα τις προκλήσεις που συνεπάγεται τόσο η παροχή όσο και η λήψη πληροφοριών υπό περιορισμένες συνθήκες.

Μετά τη δραστηριότητα, τα ζευγάρια αφιερώνουν χρόνο για να αναστοχαστούν μαζί σχετικά με την εμπειρία τους. Εξετάζουν τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν, τις στρατηγικές που αποδείχθηκαν αποτελεσματικές και τον ρόλο που διαδραμάτισε η εμπιστοσύνη στην αλληλεπίδρασή τους.

Στη συνέχεια, η συνεδρία μετατρέπεται σε ομαδική συζήτηση, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις ιδέες τους και συσχετίζουν την εμπειρία με καταστάσεις της πραγματικής ζωής. Ο συντονιστής υποστηρίζει αυτή την αναστοχαστική διαδικασία επισημαίνοντας βασικά στοιχεία, όπως οι σαφείς οδηγίες, η ενεργητική ακρόαση και η χρήση εναλλακτικών στρατηγικών επικοινωνίας, ιδίως σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, ο συντονιστής θα πρέπει να εστιάζει την προσοχή στο πώς η επικοινωνία διαμορφώνεται από τους περιορισμούς. Η παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο δίνονται οι οδηγίες, του τρόπου με τον οποίο ερμηνεύονται και του τρόπου με τον οποίο αντιδρούν συναισθηματικά οι συμμετέχοντες παρέχει πολύτιμες πληροφορίες.

Οι στιγμές αβεβαιότητας, αυτοπεποίθησης ή απογοήτευσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως σημεία εκκίνησης για αναστοχασμό. Είναι απαραίτητο να συνδεθούν αυτές οι εμπειρίες με την πρακτική της ένταξης, δείχνοντας πώς τα εμπόδια στην επικοινωνία μπορούν να επηρεάσουν τη συμμετοχή και πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν.

Ένα υποστηρικτικό, μη επικριτικό περιβάλλον είναι ζωτικής σημασίας, ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα όταν μοιράζονται τόσο τις επιτυχίες όσο και τις δυσκολίες τους.

Προσαρμογές: Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί με διάφορους τρόπους για να καλύψει διαφορετικές ανάγκες. Για παράδειγμα, αντί να χρησιμοποιούνται δεμένα μάτια, μπορούν να εισαχθούν άλλες μορφές περιορισμού, όπως ο περιορισμός της λεκτικής επικοινωνίας. Το επίπεδο δυσκολίας μπορεί να προσαρμοστεί απλοποιώντας τη διαδρομή ή μειώνοντας τα εμπόδια.

Οι επιδείξεις πριν από την έναρξη της εργασίας μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση, ενώ οι συμμετέχοντες μπορούν να ενθαρρυνθούν να χρησιμοποιήσουν πολλαπλές στρατηγικές επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των χειρονομιών ή της επανάληψης. Μπορεί επίσης να παρέχεται πρόσθετη καθοδήγηση από τον συντονιστή όταν χρειάζεται, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν με ασφάλεια και άνεση.



3. Συνεργατική άσκηση BC3

Δραστηριότητα: Πρόκληση «Πέρα από τις λέξεις»

Σκοπός: Αυτή η φάση εστιάζει στην ενίσχυση της συνειδητοποίησης των συμμετεχόντων σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας της επικοινωνίας σε διαφορετικές συνθήκες. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στη σαφήνεια, την εμπιστοσύνη και την προσαρμοστικότητα, ειδικά όταν τα συνήθη κανάλια επικοινωνίας μεταβάλλονται. Βιώνοντας αυτές τις αλλαγές άμεσα, οι συμμετέχοντες μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα πώς η αλληλεπίδραση και η συνεργασία βασίζονται σε κάτι περισσότερο από την απλή λεκτική ανταλλαγή.

Υλοποίηση: Ο συντονιστής παρουσιάζει τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν την επικοινωνία πέρα από τα οπτικά ερεθίσματα μέσω μιας πρακτικής, εμπειρικής άσκησης. Η έμφαση δίνεται στην ακρόαση, στη σαφήνεια των οδηγιών και στο ρόλο της εμπιστοσύνης.

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι, το ένα άτομο έχει δεμένα τα μάτια, ενώ το άλλο παρέχει καθοδήγηση χρησιμοποιώντας μόνο λεκτικές οδηγίες, βοηθώντας τον σύντροφό του να ακολουθήσει μια απλή διαδρομή που σηματοδοτείται από κώνους ή εμπόδια.

Μόλις ολοκληρωθεί ο πρώτος γύρος, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους. Η εμπειρία και των δύο προοπτικών τους επιτρέπει να κατανοήσουν καλύτερα τις προκλήσεις που συνεπάγεται τόσο η παροχή όσο και η λήψη πληροφοριών υπό περιορισμένες συνθήκες.

Μετά τη δραστηριότητα, τα ζευγάρια αφιερώνουν χρόνο για να αναστοχαστούν μαζί σχετικά με την εμπειρία τους. Εξετάζουν τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν, τις στρατηγικές που αποδείχθηκαν αποτελεσματικές και τον ρόλο που διαδραμάτισε η εμπιστοσύνη στην αλληλεπίδρασή τους.

Στη συνέχεια, η συνεδρία μετατρέπεται σε ομαδική συζήτηση, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις σκέψεις τους και συσχετίζουν την εμπειρία με καταστάσεις της πραγματικής ζωής. Ο συντονιστής υποστηρίζει αυτή την ανασκόπηση επισημαίνοντας βασικά στοιχεία, όπως οι σαφείς οδηγίες, η ενεργητική ακρόαση και η χρήση εναλλακτικών στρατηγικών επικοινωνίας, ιδίως σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, ο συντονιστής θα πρέπει να εφιστά την προσοχή στο πώς η επικοινωνία διαμορφώνεται από περιορισμούς. Η παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο δίνονται οι οδηγίες, του τρόπου με τον οποίο ερμηνεύονται και του τρόπου με τον οποίο αντιδρούν συναισθηματικά οι συμμετέχοντες παρέχει πολύτιμες πληροφορίες.

Οι στιγμές αβεβαιότητας, αυτοπεποίθησης ή απογοήτευσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αφετηρίες για προβληματισμό. Είναι ουσιαστικής σημασίας να συνδέσουμε αυτές τις εμπειρίες με τις πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς, δείχνοντας πώς



τα εμπόδια στην επικοινωνία μπορεί να επηρεάσουν τη συμμετοχή και πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν.

Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον χωρίς επικρίσεις είναι ζωτικής σημασίας, ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα όταν μοιράζονται τόσο τις επιτυχίες όσο και τις δυσκολίες τους.

Προσαρμογές: Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί με διάφορους τρόπους ώστε να ανταποκρίνεται σε διαφορετικές ανάγκες. Για παράδειγμα, αντί για δεμένα μάτια, μπορούν να εισαχθούν άλλες μορφές περιορισμού, όπως ο περιορισμός της λεκτικής επικοινωνίας. Το επίπεδο δυσκολίας μπορεί να προσαρμοστεί απλοποιώντας τη διαδρομή ή μειώνοντας τα εμπόδια.

Οι επιδείξεις πριν από την έναρξη της εργασίας μπορούν να βοηθήσουν στην κατανόηση, ενώ οι συμμετέχοντες μπορούν να ενθαρρυνθούν να χρησιμοποιήσουν πολλαπλές στρατηγικές επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των χειρονομιών ή της επανάληψης. Μπορεί επίσης να παρέχεται πρόσθετη καθοδήγηση από τον συντονιστή όταν χρειάζεται, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν με ασφάλεια και άνεση.

4. Ομαδικές προκλήσεις

Δραστηριότητα: Επικοινωνία υπό πίεση

Σκοπός: Αυτό το στάδιο έχει σχεδιαστεί για να αναπτύξει την ικανότητα των συμμετεχόντων να συνεργάζονται υπό διαφορετικές συνθήκες επικοινωνίας, ενώ ταυτόχρονα αυξάνει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι περιορισμοί επηρεάζουν την ομαδική εργασία, την επίλυση προβλημάτων και την ένταξη. Ενθαρρύνει την προσαρμοστικότητα, την ευελιξία και την κοινή ευθύνη στο πλαίσιο της δυναμικής της ομάδας.

Υλοποίηση: Η δραστηριότητα εξελίσσεται μέσω μιας σειράς ομαδικών προκλήσεων, στις οποίες οι κανόνες επικοινωνίας αλλάζουν από τον έναν γύρο στον άλλο.

Δουλεύοντας σε μικρές ομάδες τεσσάρων έως πέντε μελών, οι συμμετέχοντες καλούνται να ολοκληρώσουν συνεργατικές εργασίες που περιλαμβάνουν συντονισμό και επίλυση προβλημάτων. Οι εργασίες μπορεί να περιλαμβάνουν τη συλλογική μετακίνηση αντικειμένων, την ολοκλήρωση ασκήσεων συντονισμού ή την επίλυση απλών ομαδικών προβλημάτων. Σε κάθε περίπτωση, οι συμμετέχοντες πρέπει να οργανωθούν, να αναθέσουν ρόλους και να προσαρμόζονται συνεχώς στους περιορισμούς επικοινωνίας. Κάθε γύρος εισάγει έναν διαφορετικό περιορισμό. Για παράδειγμα, ένας γύρος μπορεί να βασίζεται εξ ολοκλήρου στη μη λεκτική επικοινωνία, απαιτώντας τη χρήση χειρονομιών και γλώσσας του σώματος, ενώ ένας άλλος μπορεί να περιορίζει την αλληλεπίδραση σε έναν μόνο ομιλητή, προωθώντας μια πιο δομημένη επικοινωνία. Ένας άλλος γύρος θα μπορούσε να περιλαμβάνει διαφορετικούς στόχους σε ζεύγη εντός της ίδιας ομάδας.



Μετά την ολοκλήρωση των προκλήσεων, οι ομάδες αναστοχάζονται τις εμπειρίες τους συγκρίνοντας τους διαφορετικούς γύρους, εντοπίζοντας αποτελεσματικές στρατηγικές και συζητώντας τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Μια τελική σύνθεση βοηθά στη σύνδεση αυτών των παρατηρήσεων με πραγματικά περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς, τονίζοντας τη σημασία της προσαρμογής της επικοινωνίας.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Η δυναμική της ομάδας πρέπει να παρατηρείται προσεκτικά καθώς εξελίσσεται. Είναι χρήσιμο να δίνεται προσοχή στο πώς μεταβάλλονται οι στρατηγικές επικοινωνίας υπό περιορισμούς, πώς αναδύονται οι ρόλοι και πόσο ενεργά συνεισφέρει κάθε συμμετέχων.

Οι στιγμές δυσκολίας ή απογοήτευσης, καθώς και η επιτυχημένη συνεργασία, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να υποστηρίξουν τον αναστοχασμό. Η ενίσχυση της συμμετοχής χωρίς αποκλεισμούς παραμένει ουσιαστική, διασφαλίζοντας ότι κανείς δεν αποκλείεται και ότι η ομαδική εργασία γίνεται αντιληπτή ως μια ευέλικτη και ευαίσθητη διαδικασία.

Προσαρμογές: Για να εξασφαλιστεί η προσβασιμότητα, η σύνθεση και το μέγεθος της ομάδας μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να δημιουργηθεί μια πιο ισορροπημένη δυναμική. Οι περιορισμοί στην επικοινωνία μπορούν επίσης να προσαρμοστούν ανάλογα με τις ανάγκες και το επίπεδο αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων.

Οπτικά βοηθήματα ή επιδείξεις μπορούν να βοηθήσουν στην αποσαφήνιση των εργασιών, ενώ μπορεί να δοθεί επιπλέον χρόνος όπου είναι απαραίτητο. Εναλλακτικά εργαλεία επικοινωνίας —όπως οπτικά σήματα ή γραπτά στοιχεία— μπορούν να υποστηρίξουν περαιτέρω την αλληλεπίδραση, και μπορούν να εισαχθούν συγκεκριμένοι ρόλοι για να διευκολυνθεί η ένταξη σε κάθε ομάδα.

5. Εφαρμογή παιχνιδιού χωρίς αποκλεισμούς

Δραστηριότητα: Συνεργατικό παιχνίδι στρατηγικής

Σκοπός: Αυτή η φάση εστιάζει στη μεταφορά δεξιοτήτων επικοινωνίας και συνεργασίας σε μια κατάσταση παιχνιδιού, ενισχύοντας την ομαδική εργασία, την επίγνωση των ρόλων και τη συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς. Η έμφαση παραμένει στη διαδικασία της αλληλεπίδρασης και όχι στον ανταγωνισμό.

Υλοποίηση: Με βάση τις προηγούμενες δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες καλούνται να συμμετάσχουν σε ένα παιχνίδι BC3 χωρίς αποκλεισμούς, όπου εφαρμόζονται ενεργά στρατηγικές επικοινωνίας.

Σχηματίζονται ομάδες που συμμετέχουν σε ένα δομημένο σενάριο παιχνιδιού, σχεδιασμένο ώστε να δίνει προτεραιότητα στη συνεργασία και στην από κοινού λήψη αποφάσεων. Μέσα σε κάθε ομάδα, ενθαρρύνονται διαφορετικοί ρόλοι, όπως παίκτης, βοηθός ή παρατηρητής, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να συνεισφέρουν με



τρόπους που ταιριάζουν στις ικανότητές τους και να βιώσουν πολλαπλές οπτικές γωνίες.

Καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού, η επικοινωνία διαδραματίζει κεντρικό ρόλο. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να ανταλλάσσουν πληροφορίες με σαφήνεια, να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και να προσαρμόζουν συλλογικά τις στρατηγικές τους. Μπορούν να εισαχθούν προσαρμογές στους κανόνες ή στον τρόπο παιχνιδιού, προκειμένου να διατηρηθεί η εστίαση στην ένταξη και την ενεργό συμμετοχή.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Η δραστηριότητα πρέπει να παραμείνει επικεντρωμένη στη μάθηση και τη συνεργασία. Η παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο εξελίσσεται η επικοινωνία εντός των ομάδων, του τρόπου κατανομής των ρόλων και του τρόπου με τον οποίο οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες.

Θα πρέπει να ενισχύονται θετικές συμπεριφορές, όπως η ενθάρρυνση, ο σεβασμός και η ενεργητική ακρόαση. Όταν χρειάζεται, η ήπια καθοδήγηση μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της ισορροπίας και να διασφαλίσει τη συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων.

Προσαρμογές: Η ευελιξία στους ρόλους επιτρέπει στους συμμετέχοντες να συμμετέχουν ανάλογα με τις ικανότητες και τις προτιμήσεις τους, ενώ η εναλλαγή εξασφαλίζει ισότιμη συμμετοχή με την πάροδο του χρόνου.

Οι κανόνες και οι στόχοι μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να μειωθεί η ανταγωνιστική πίεση, και το παιχνίδι μπορεί να απλοποιηθεί αν χρειαστεί. Πρέπει να ενθαρρύνεται η χρήση εναλλακτικών μεθόδων επικοινωνίας, και μπορεί να παρέχεται επιπλέον υποστήριξη για να καθοδηγηθούν οι συμμετέχοντες που μπορεί να τη χρειάζονται.

6. Ανασκόπηση και απολογισμός

Δραστηριότητα: Κύκλος συλλογικής αναστοχασμού

Σκοπός: Ο σκοπός αυτής της φάσης είναι να παρέχει χώρο στους συμμετέχοντες για να αναστοχαστούν σχετικά με την εμπειρία τους, εστιάζοντας στην επικοινωνία, τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση της ομάδας. Υποστηρίζει την εδραίωση της μάθησης και ενθαρρύνει τις συνδέσεις με πραγματικά περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς.

Υλοποίηση: Μετά τη δραστηριότητα του παιχνιδιού, αφιερώνεται χρόνος σε μια δομημένη διαδικασία αναστοχασμού που ξεκινά ατομικά και σταδιακά επεκτείνεται σε ομαδική συζήτηση.

Οι συμμετέχοντες καλούνται να εξετάσουν την εμπειρία τους και στη συνέχεια να μοιραστούν τις απόψεις τους με τους άλλους. Οι καθοδηγητικές ερωτήσεις μπορούν να βοηθήσουν στην εστίαση της συζήτησης σε βασικά ζητήματα, όπως ο ρόλος της



επικοινωνίας, η ποιότητα της συνεργασίας και ο χαρακτήρας της δραστηριότητας ως προς την ένταξη.

Εξετάζονται τόσο οι θετικές εμπειρίες όσο και οι προκλήσεις, μαζί με τις στρατηγικές που υποστήριξαν την αποτελεσματική αλληλεπίδραση. Στη συνέχεια, η συζήτηση συνθέεται συνδέοντας τις συνεισφορές των συμμετεχόντων με ευρύτερες έννοιες που σχετίζονται με την ένταξη, την ομαδική εργασία και την επικοινωνία σε καθημερινά πλαίσια.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Μια υποστηρικτική και ανοιχτή ατμόσφαιρα είναι απαραίτητη για να ενθαρρυνθεί η ειλικρινής αναστοχασμός. Η διασφάλιση ότι ακούγονται διαφορετικές φωνές, ειδικά εκείνες των πιο ήσυχων συμμετεχόντων, βοηθά στη δημιουργία μιας πιο ισορροπημένης ανταλλαγής.

Αντί να κατευθύνετε τη συζήτηση, ο ρόλος σας εδώ είναι να διευκολύνετε και να καθοδηγείτε, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις απόψεις τους και να αναγνωρίσουν τις συνδέσεις μεταξύ εμπειρίας και πρακτικής.

Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Ποιες στρατηγικές επικοινωνίας ήταν πιο αποτελεσματικές;
- Πώς επηρέασε η συνεργασία τη συνολική εμπειρία;
- Τι πιστεύετε ότι θα μπορούσε να βελτιωθεί σε μελλοντικές συνεδρίες;

7. Ενοποίηση και μεταφορά

Δραστηριότητα: Από την πρακτική στην πραγματική ζωή

Σκοπός: Ο στόχος αυτής της φάσης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να μεταφράσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας που ανέπτυξαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας σε καταστάσεις της πραγματικής ζωής, συμπεριλαμβανομένου του σχολείου, του αθλητισμού και των καθημερινών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Ενισχύει την πρακτική αξία και τη μεταβιβασιμότητα αυτών των ικανοτήτων.

Εφαρμογή: Η προσοχή στρέφεται στην εφαρμογή όσων έχουν βιωθεί σε πραγματικές καταστάσεις.

Οι συμμετέχοντες εργάζονται ατομικά ή σε μικρές ομάδες για να εντοπίσουν καταστάσεις στις οποίες η επικοινωνία και η συνεργασία παίζουν σημαντικό ρόλο, όπως το σχολικό περιβάλλον, οι αθλητικές δραστηριότητες ή οι καθημερινές αλληλεπιδράσεις. Αναστοχάζονται τις τρέχουσες προσεγγίσεις τους, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και τις στρατηγικές που θα μπορούσαν να βελτιώσουν την ένταξη και τη συνεργασία.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορες μορφές έκφρασης για να υποστηριχθεί αυτή η διαδικασία, όπως προφορική ανταλλαγή απόψεων, γραπτές σημειώσεις ή οπτικά



εργαλεία. Μέσω καθοδηγούμενης συζήτησης, αυτές οι αναστοχασμοί μετατρέπονται σε συγκεκριμένες και ρεαλιστικές δράσεις, υπογραμμίζοντας πώς μικρές προσαρμογές στην επικοινωνία μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη δυναμική της ομάδας.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Η έμφαση πρέπει να δοθεί στο να γίνει η μεταφορά πρακτική και ουσιαστική. Η αναφορά σε οικείες καταστάσεις βοηθά στην εδραίωση της αναστοχαστικής σκέψης, ενώ η ενθάρρυνση συγκεκριμένων και εφικτών ενεργειών αυξάνει τη συνάφειά της.

Θα πρέπει να ενθαρρύνονται διάφορες μέθοδοι έκφρασης για να εξασφαλιστεί η συμμετοχή όλων, διατηρώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για την ανταλλαγή εμπειριών.

8. Κλείσιμο

Δραστηριότητα: Βασικά συμπεράσματα & Κύκλος κλεισίματος

Σκοπός: Η τελική φάση στοχεύει στην ενοποίηση των βασικών ιδεών της συνεδρίας, στην ενίσχυση της συνάφειας της επικοινωνίας στην πρακτική της ένταξης και στην ολοκλήρωση της εμπειρίας με ένα αίσθημα κοινής κατανόησης και συνοχής.

Υλοποίηση: Η συνεδρία ολοκληρώνεται με μια συλλογική στιγμή που συγκεντρώνει τα κύρια σημεία μάθησης.

Αναφέρονται εν συντομία τα βασικά συμπεράσματα σχετικά με την επικοινωνία, τη συνεργασία και την ένταξη, και οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν ένα συμπέρασμα με τη μορφή μιας λέξης, μιας σύντομης σκέψης ή μιας προσωπικής παρατήρησης. Αυτό μπορεί να γίνει προφορικά, σε κύκλο, ή μέσω απλών γραπτών ή οπτικών συνεισφορών.

Η στιγμή του κλεισίματος υπογραμμίζει επίσης τον τρόπο με τον οποίο οι δεξιότητες που διερευνήθηκαν μπορούν να εφαρμοστούν σε διαφορετικά πλαίσια, συμπεριλαμβανομένων του αθλητισμού, της εκπαίδευσης και των εργασιακών περιβαλλόντων, και ολοκληρώνεται με ένα θετικό και προοδευτικό μήνυμα.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί μια αίσθηση ολοκλήρωσης και αναγνώρισης. Η ενθάρρυνση των συνεισφορών από όλους τους συμμετέχοντες, η αναγνώριση των διαφορετικών προοπτικών και η ανάδειξη της προόδου της ομάδας συμβάλλουν όλα σε ένα θετικό τέλος.

Το να διασφαλιστεί ότι κάθε συμμετέχων αισθάνεται ότι εκτιμάται ενισχύει τη συνοχή της ομάδας και αφήνει μια εποικοδομητική εντύπωση από την εμπειρία.

Αναμενόμενα αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:



- Να επιδείξουν αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διαφορετικές στρατηγικές επικοινωνίας σε περιβάλλοντα αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς.
- Εφαρμόζουν αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας για την υποστήριξη της συνεργασίας και της συμμετοχής
- Να βιώσουν και να αναστοχαστούν σχετικά με συνεργατικές δραστηριότητες που προωθούν την ομαδική εργασία και την κοινή ευθύνη
- Να εντοπίζουν κοινά εμπόδια στην επικοινωνία και να προτείνουν στρατηγικές για την υπέρβασή τους
- Να συμβάλλουν στη δυναμική μιας ομάδας χωρίς αποκλεισμούς, προσαρμόζοντας την επικοινωνία στις διαφορετικές ανάγκες
- Σχεδιάστε απλές αθλητικές δραστηριότητες που ενσωματώνουν αρχές επικοινωνίας και ένταξης.

Ενότητα 7: Ομαδική εργασία χωρίς αποκλεισμούς στην πράξη

Η έβδομη ενότητα συγκεντρώνει τα βασικά στοιχεία που αναπτύχθηκαν στις προηγούμενες ενότητες και εστιάζει στην **εφαρμογή της ομαδικής εργασίας χωρίς αποκλεισμούς στην πράξη**.

Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες έχουν αποκτήσει βασικές δεξιότητες BC3, έχουν εξερευνήσει τη στρατηγική και τη λήψη αποφάσεων και έχουν αναπτύξει ικανότητες επικοινωνίας και συνεργασίας. Αυτή η ενότητα παρέχει ευκαιρίες για **την ενσωμάτωση αυτών των ικανοτήτων σε πιο αυτόνομες και δομημένες ομαδικές καταστάσεις**.

Η εστίαση μετατοπίζεται προς **την ομαδική εργασία ως μια δυναμική και χωρίς αποκλεισμούς διαδικασία**, όπου κάθε συμμετέχων συνεισφέρει ανάλογα με τις ικανότητές του. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναλάβουν ρόλους μέσα σε μια ομάδα, να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και να συμμετέχουν στον κοινό σχεδιασμό και την εκτέλεση.

Η ομαδική εργασία δεν παρουσιάζεται ως ομοιόμορφη συμμετοχή, αλλά ως συμπληρωματική συνεισφορά. Οι δραστηριότητες πρέπει να τονίζουν ότι οι διαφορετικοί ρόλοι, ικανότητες και τρόποι συμμετοχής είναι απαραίτητοι για την επιτυχία της ομάδας.

Το BC3 χρησιμοποιείται ως κεντρικό εργαλείο για τη δημιουργία καταστάσεων όπου απαιτείται ομαδική εργασία. Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε δραστηριότητες μικρών ομάδων και σε σενάρια παιχνιδιών που απαιτούν:

- συντονισμό ενεργειών
- κοινή λήψη αποφάσεων
- επικοινωνία εντός της ομάδας
- προσαρμογή στις ανάγκες των συναδέλφων

Η ενότητα εισάγει ένα υψηλότερο επίπεδο αυτονομίας. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να οργανώνονται, να λαμβάνουν αποφάσεις ως ομάδα και να αναστοχάζονται συλλογικά την απόδοσή τους.



Οι συντονιστές μεταβαίνουν σταδιακά από την άμεση καθοδήγηση στην υποστηρικτική παρατήρηση. Ο ρόλος τους είναι να δημιουργήσουν τις συνθήκες για ομαδική εργασία, να παρακολουθούν την ένταξη και να παρεμβαίνουν μόνο όταν είναι απαραίτητο για να υποστηρίξουν τη συμμετοχή και την ισορροπία εντός της ομάδας.

Δίνεται μεγάλη έμφαση στο να διασφαλιστεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σωματικές και/ή διανοητικές αναπηρίες, έχουν έναν **σαφή και ουσιαστικό ρόλο μέσα στην ομάδα.**

Η ενότητα ενισχύει την ιδέα ότι τα περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς χτίζονται μέσω της συνεργασίας, του σεβασμού και της κοινής ευθύνης.

Τίτλος δραστηριότητας: Ομαδική εργασία χωρίς αποκλεισμούς στην πρακτική BC3

Συνολική διάρκεια: 5 ώρες

Επισκόπηση της συνεδρίας

- Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας – 45 λεπτά
- Σχηματισμός ομάδων και εξερεύνηση ρόλων – 45 λεπτά
- Συνεργατική προπόνηση ομάδας BC3 – 60 λεπτά
- Ομαδικές προκλήσεις – 60 λεπτά
- Παιχνίδι με συμμετοχή όλων των ομάδων – 45 λεπτά
- Ανασκόπηση και απολογισμός – 20 λεπτά
- Ενοποίηση και μεταφορά – 20 λεπτά
- Κλείσιμο – 5 λεπτά

Προετοιμασία της συνεδρίας

Οι ομάδες οργανώνονται έτσι ώστε να εξασφαλίζεται ισορροπημένη συμμετοχή και ένταξη, συνδυάζοντας ιδανικά συμμετέχοντες με διαφορετικές ικανότητες. Αυτή η προσέγγιση υποστηρίζει τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων, την αμοιβαία υποστήριξη και την ενεργό συμμετοχή εντός κάθε ομάδας.

Ο χώρος διαμορφώνεται έτσι ώστε να φιλοξενεί τόσο ομαδικές δραστηριότητες όσο και στιγμές ομαδικής εργασίας. Ένας κεντρικός χώρος συζήτησης χρησιμοποιείται για οδηγίες και αναστοχασμό, ενώ 2–3 χώροι εξάσκησης BC3 επιτρέπουν σε μικρές ομάδες να εργάζονται ταυτόχρονα. Επίσης, δημιουργείται ένας ειδικός χώρος παιχνιδιού για σενάρια αγώνων χωρίς αποκλεισμούς, με σαφείς και προσβάσιμες διαδρομές μεταξύ όλων των ζωνών.

Η συνεδρία απαιτεί εξοπλισμό BC3 (μπάλες και ράμπες), μαζί με κώνους ή δείκτες για τον καθορισμό των περιοχών δραστηριότητας και την υποστήριξη της οργάνωσης. Όπου είναι χρήσιμο, μπορούν να χρησιμοποιηθούν απλά οπτικά ή φυσικά στοιχεία για να διευκρινιστούν οι ρόλοι και να καθοδηγηθούν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των εργασιών.



Οι ρόλοι και οι ευθύνες παρουσιάζονται με σαφήνεια και υποστηρίζονται καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται ώστε να κατανοήσουν τον ρόλο τους μέσα στην ομάδα και ενθαρρύνονται να εναλλάσσονται στους ρόλους για να βιώσουν διαφορετικές προοπτικές και επίπεδα ευθύνης.

Η ένταξη διασφαλίζεται μέσω προσβάσιμης επικοινωνίας, προσαρμογής των εργασιών και ευέλικτης συμμετοχής. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει απλοποιημένες οδηγίες, οπτική υποστήριξη, επιπλέον χρόνο και ενθάρρυνση εναλλακτικών μεθόδων επικοινωνίας. Προωθείται η αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων για την ενίσχυση της συνεργασίας και της συμμετοχής.

Ο χώρος πρέπει να είναι πλήρως προσβάσιμος, με πρόσβαση χωρίς σκαλοπάτια, επιφάνειες κατάλληλες για αναπηρικά αμαξίδια, προσβάσιμες τουαλέτες, σαφή σήμανση και επαρκή φωτισμό. Πρέπει να υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές καθισμάτων και, όπου είναι δυνατόν, να παρέχεται ένας ήσυχος χώρος.

Η συνεδρία διεξάγεται από έναν επικεφαλής εκπαιδευτή, ο οποίος υποστηρίζεται από έναν βοηθό εκπαιδευτή, καθώς και από έναν επιπλέον βοηθό υποστήριξης, εφόσον είναι διαθέσιμος. Η ομάδα εξασφαλίζει την αποτελεσματική οργάνωση, την προσβασιμότητα και την κατάλληλη υποστήριξη για όλους τους συμμετέχοντες.

Διεξαγωγή της συνεδρίας

1. Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας

Σκοπός: Η έναρξη της συνεδρίας έχει σχεδιαστεί για να δημιουργήσει μια θετική και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να επανασυνδεθούν σταδιακά με την ιδέα της ομαδικής εργασίας στο πλαίσιο της πρακτικής του BC3. Χρησιμεύει επίσης για να διεγείρει την αρχική αναστοχασμό, συνδέοντας τις προσωπικές εμπειρίες με την έννοια της συνεργασίας σε περιβάλλοντα αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς.

Υλοποίηση: Η συνεδρία ξεκινά με μια σύντομη εισαγωγή και καλωσόρισμα, όπου η ομαδική εργασία χωρίς αποκλεισμούς παρουσιάζεται ως κεντρικό στοιχείο της πρακτικής του BC3. Δίνεται έμφαση στη σημασία των συμπληρωματικών ρόλων, της κοινής λήψης αποφάσεων και της αξίας της συμβολής κάθε συμμετέχοντα μέσα σε μια ομάδα.

Για να ενεργοποιηθεί η συμμετοχή, ζητείται από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ερωτήσεις «Τι κάνει την ομαδική εργασία χωρίς αποκλεισμούς;» και «Πότε η ομαδική εργασία δεν είναι χωρίς αποκλεισμούς;». Κάθε άτομο γράφει μία ιδέα σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα, αντλώντας από εμπειρίες στον αθλητισμό, στο σχολείο ή σε καθημερινές ομαδικές καταστάσεις.

Στη συνέχεια, όλες οι συνεισφορές συλλέγονται και οργανώνονται ανεπίσημα σε αναδυόμενα θέματα, όπως η επικοινωνία, οι ρόλοι, η υποστήριξη και η λήψη



αποφάσεων. Αυτό επιτρέπει μια συλλογική ανάγνωση των ιδεών της ομάδας και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν ομοιότητες και διαφορές στις προοπτικές.

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μια σύντομη σύνθεση που συνδέει αυτές τις σκέψεις με την επερχόμενη πρακτική εργασία του BC3, ενισχύοντας τις βασικές αρχές που θα καθοδηγήσουν τη συνεδρία.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Αυτή η πρώτη φάση προσφέρει μια αρχική εικόνα για το πώς οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται την ομαδική εργασία και την ένταση. Είναι χρήσιμο να παρατηρήσετε ποιος συνεισφέρει εύκολα, πώς διατυπώνονται οι ιδέες και αν η συμμετοχή είναι ισορροπημένη σε όλη την ομάδα.

Η δημιουργία ενός ασφαλούς και σεβαστού περιβάλλοντος είναι απαραίτητη από την αρχή. Οι συνεισφορές πρέπει να αναγνωρίζονται χωρίς κριτική και πρέπει να δοθεί προσοχή ώστε να μην κυριαρχεί καμία φωνή στη συζήτηση. Το βασικό μήνυμα που πρέπει να ενισχυθεί είναι ότι οι διαφορετικές μορφές συμμετοχής και συνεισφοράς έχουν όλες ίση αξία στο πλαίσιο μιας ομάδας.

Προσαρμογές: Πρέπει να γίνονται δεκτοί διαφορετικοί τρόποι επικοινωνίας, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εκφράζουν τις ιδέες τους προφορικά, γραπτώς ή μέσω οπτικών αναπαραστάσεων. Όπου χρειάζεται, μπορούν να δοθούν παραδείγματα για να διευκολυνθεί η κατανόηση.

Μπορεί να δοθεί επιπλέον χρόνος για προβληματισμό και οι συμμετέχοντες μπορούν πρώτα να ανταλλάξουν ιδέες σε ζεύγη πριν τις μοιραστούν με την ευρύτερη ομάδα. Προτεραιότητα έχει να διασφαλιστεί ότι κάθε συμμετέχων έχει έναν άνετο και προσιτό τρόπο να συνεισφέρει.

2. Σχηματισμός ομάδας και διερεύνηση ρόλων

Σκοπός: Αυτή η φάση εισάγει την εσωτερική δομή της ομαδικής εργασίας στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων BC3, εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο οι διαφορετικοί ρόλοι αλληλεπιδρούν και συμβάλλουν σε έναν κοινό στόχο. Στόχος είναι να τονιστεί ότι η αποτελεσματική ομαδική εργασία βασίζεται σε συμπληρωματικές ευθύνες και όχι σε ομοιόμορφη συμμετοχή. Οι συμμετέχοντες βιώνουν πώς κάθε ρόλος — αθλητής, χειριστής ράμπας/βοηθός και προπονητής — έχει μια ξεχωριστή λειτουργία και πώς η απόδοση προκύπτει από τον συντονισμό και την αλληλεξάρτησή τους, και όχι από το να κάνουν τα ίδια πράγματα.

Εφαρμογή: Η δραστηριότητα ξεκινά με τη διαίρεση των συμμετεχόντων σε μικρές ομάδες των τριών ή τεσσάρων ατόμων. Κάθε ομάδα αντιπροσωπεύει μια ομάδα BC3 και περιλαμβάνει έναν αθλητή, έναν χειριστή ράμπας και έναν προπονητή, με την πιθανή προσθήκη ενός παρατηρητή. Για να εξασφαλιστεί η ισορροπία και να αποφευχθεί η αλληλεπικάλυψη αρμοδιοτήτων, ο συντονιστής αναθέτει τους ρόλους στην αρχή.



Πριν προχωρήσουν στην πρακτική φάση, ο συντονιστής παρουσιάζει εν συντομία τις ευθύνες που συνδέονται με κάθε ρόλο. Ο αθλητής είναι υπεύθυνος για τη λήψη της τελικής απόφασης σχετικά με τη βολή, ο χειριστής της ράμπας είναι υπεύθυνος για την εκτέλεση της κίνησης χρησιμοποιώντας τη ράμπα και ο προπονητής είναι υπεύθυνος για την παρατήρηση της κατάστασης και την πρόταση στρατηγικής. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να θεωρήσουν αυτούς τους ρόλους διαφορετικούς αλλά εξίσου σημαντικούς και να αναγνωρίσουν ότι κανένας από αυτούς δεν μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά μεμονωμένα.

Στη συνέχεια, δίνεται στις ομάδες λίγα λεπτά για να οργανωθούν. Κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου, διευκρινίζουν πώς θα προσεγγίσουν την εργασία, ποιος είναι υπεύθυνος για κάθε πτυχή της διαδικασίας λήψης αποφάσεων και πώς θα παραμείνουν συντονισμένοι ως ομάδα. Αυτή η αρχική στιγμή είναι σημαντική για την καθιέρωση μιας κοινής κατανόησης των ευθυνών.

Ο πυρήνας της δραστηριότητας αποτελείται από μια σειρά πρακτικών γύρων, στους οποίους οι ομάδες προσπαθούν να τοποθετήσουν τις μπάλες τους όσο το δυνατόν πιο κοντά στο jack μέσα σε έναν περιορισμένο αριθμό προσπαθειών. Η δομή των γύρων έχει σχεδιαστεί ώστε να αναδεικνύει προοδευτικά τη σημασία της αλληλεξάρτησης των ρόλων.

Στον πρώτο γύρο, οι ρόλοι είναι σαφώς καθορισμένοι και πρέπει να τηρούνται. Κάθε συμμετέχων ενεργεί αυστηρά εντός των αρμοδιοτήτων του: ο προπονητής παρέχει πληροφορίες, ο αθλητής λαμβάνει την τελική απόφαση και ο χειριστής της ράμπας εκτελεί τη βολή. Αυτή η φάση επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξοικειωθούν με τον ρόλο τους και να βιώσουν πώς οι ατομικές ευθύνες συμβάλλουν στην απόδοση της ομάδας.

Στον δεύτερο γύρο, εισάγονται συγκεκριμένοι περιορισμοί για να γίνουν οι ρόλοι πιο εμφανείς. Για παράδειγμα, ο προπονητής μπορεί να παρέχει συμβουλές μόνο στην αρχή, ο αθλητής μπορεί να χρειαστεί να λάβει ταχύτερες αποφάσεις ή ο χειριστής της ράμπας μπορεί να χρειαστεί να εκτελέσει τη βολή χωρίς να κάνει προσαρμογές μετά την προετοιμασία. Αυτοί οι περιορισμοί δεν έχουν ως στόχο να κάνουν την εργασία πιο δύσκολη από τεχνική άποψη, αλλά να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν πώς οι περιορισμοί σε έναν ρόλο επηρεάζουν ολόκληρη την ομάδα.

Στον τρίτο γύρο, η δομή αλλάζει με τη μείωση ή την προσωρινή αφαίρεση ενός ρόλου. Για παράδειγμα, η ομάδα μπορεί να χρειαστεί να συνεχίσει χωρίς συμβουλές από τον προπονητή ή με περιορισμένη λήψη αποφάσεων από τον αθλητή. Αυτή η παραλλαγή ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τι συμβαίνει όταν λείπει ένα μέρος του συστήματος και πώς επηρεάζεται η ισορροπία της ομάδας.

Μετά την ολοκλήρωση αυτών των γύρων, οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται στους ρόλους εντός των ομάδων τους. Κάθε άτομο αναλαμβάνει μια διαφορετική ευθύνη και ολοκληρώνει έναν σύντομο επιπλέον γύρο. Αυτή η εναλλαγή αποτελεί βασικό στοιχείο της δραστηριότητας, καθώς επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μια



βαθύτερη κατανόηση των προκλήσεων και των συνεισφορών που συνδέονται με κάθε ρόλο.

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μια καθοδηγούμενη αναστοχαστική συζήτηση. Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να σκεφτούν την εμπειρία τους, θέτοντας ερωτήσεις όπως ποια ήταν η συγκεκριμένη ευθύνη τους, πότε η ομάδα λειτούργησε πιο αποτελεσματικά και τι άλλαξε όταν ένας ρόλος περιορίστηκε ή καταργήθηκε. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται επίσης να αναλογιστούν πώς άλλαξε η αντίληψή τους για την εργασία μετά την εμπειρία ενός διαφορετικού ρόλου.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Κατά τη διεξαγωγή αυτής της δραστηριότητας, είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στη σύνθεση των ομάδων. Μια ισορροπημένη κατανομή δεξιοτήτων, επιπέδων αυτοπεποίθησης και προσωπικοτήτων βοηθά να διασφαλιστεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετάσχουν ουσιαστικά. Ο συντονιστής θα πρέπει επίσης να παρακολουθεί αν οι ρόλοι παραμένουν σαφώς καθορισμένοι καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, καθοδηγώντας διακριτικά τους συμμετέχοντες πίσω στις ευθύνες τους αν αρχίσουν να αλληλεπικαλύπτονται υπερβολικά.

Μια άλλη βασική πτυχή είναι η ενίσχυση της ιδέας ότι όλοι οι ρόλοι έχουν την ίδια αξία. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι συμμετέχοντες μπορεί να αντιλαμβάνονται ορισμένους ρόλους ως πιο σημαντικούς από άλλους, και είναι ρόλος του συντονιστή να αμφισβητήσει αυτή την αντίληψη, επισημαίνοντας πόσο ουσιαστική είναι κάθε συμβολή για το αποτέλεσμα.

Αντί να παρέχει άμεσες λύσεις, ο συντονιστής θα πρέπει να υποστηρίζει τη μάθηση μέσω της αναστοχασμού, χρησιμοποιώντας ερωτήσεις για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τη δική τους δυναμική ομαδικής εργασίας. Η παρατήρηση του ποιος αναλαμβάνει πρωτοβουλία, ποιος διστάζει και πώς λαμβάνονται οι αποφάσεις μπορεί να προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες που θα μεταφερθούν στη φάση της ανασκόπησης.

Προσαρμογές: Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί με διάφορους τρόπους για να ανταποκριθεί σε διαφορετικές ανάγκες και πλαίσια. Η πολυπλοκότητα της εργασίας μπορεί να ρυθμιστεί τροποποιώντας την απόσταση από το πείρο, τον αριθμό των μπαλών που χρησιμοποιούνται ή τον διαθέσιμο χρόνο. Για συμμετέχοντες με διαφορετικές κινητικές ικανότητες, η διάταξη της ράμπας μπορεί να προσαρμοστεί ή μπορεί να παρασχεθεί πρόσθετη υποστήριξη κατά την εκτέλεση.

Εάν χρειαστεί, η δομή των ρόλων μπορεί να απλοποιηθεί, ειδικά για ομάδες που μπορεί να δυσκολεύονται να διαχειριστούν πολλαπλές ευθύνες ταυτόχρονα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι ρόλοι μπορούν επίσης να μοιραστούν μεταξύ δύο συμμετεχόντων για να ενθαρρυνθεί η ένταξη και η συνεργασία.

Το επίπεδο δυσκολίας μπορεί να αυξηθεί σταδιακά, ξεκινώντας με σαφώς καθορισμένους ρόλους και εισάγοντας σταδιακά περιορισμούς ή παραλλαγές καθώς οι συμμετέχοντες αποκτούν περισσότερη αυτοπεποίθηση.



3. Συνεργατική πρακτική ομάδας BC3

Σκοπός: Αυτή η φάση εστιάζει στην ενίσχυση του συντονισμού και της συνεργασίας εντός των ομάδων μέσω δομημένων εργασιών BC3. Η έμφαση δίνεται στον τρόπο με τον οποίο ο κοινός σχεδιασμός, η αποτελεσματική επικοινωνία και η λήψη κοινών αποφάσεων συμβάλλουν στην επίτευξη ενός κοινού στόχου.

Εφαρμογή: Οι ομάδες εισάγονται σε μια συνεργατική πρόκληση BC3 που περιλαμβάνει την τοποθέτηση μπαλών σε συγκεκριμένες ζώνες-στόχους. Η εργασία παρουσιάζεται ως μια συλλογική προσπάθεια όπου η επιτυχία εξαρτάται από τον συντονισμό και την επικοινωνία και όχι από την ατομική απόδοση.

Πριν ξεκινήσουν, οι ομάδες έχουν χρόνο να οργανωθούν και να συζητήσουν πιθανές στρατηγικές. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, οι συμμετέχοντες καθορίζουν τους ρόλους και συμφωνούν σε μια σειρά ενεργειών, διασφαλίζοντας ότι όλοι συμμετέχουν στη διαδικασία σχεδιασμού.

Στη συνέχεια, πραγματοποιείται η δραστηριότητα, με τις ομάδες να εφαρμόζουν το κοινό τους σχέδιο. Δίνεται έμφαση στον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες συνεργάζονται κατά την εκτέλεση, στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν οι ρόλοι στην πράξη και στον τρόπο με τον οποίο προσαρμόζονται οι αποφάσεις σε πραγματικό χρόνο.

Σε έναν δεύτερο γύρο εισάγεται μια διαδοχική δομή, όπου κάθε συμμετέχων συνεισφέρει ο ένας μετά τον άλλο σύμφωνα με τη συμφωνημένη στρατηγική. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία του συγχρονισμού, της συνεργασίας και της αμοιβαίας επίγνωσης εντός της ομάδας.

Η φάση ολοκληρώνεται με μια σύντομη ανασκόπηση της ομάδας, εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο ο σχεδιασμός και η επικοινωνία επηρέασαν τόσο τη διαδικασία όσο και το τελικό αποτέλεσμα.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Αντί να κατευθύνει τη διαδικασία, ο συντονιστής υποστηρίζει την ομαδική εργασία ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να οργανωθούν και να επικοινωνήσουν ανεξάρτητα. Η παρέμβαση πρέπει να παραμείνει ελάχιστη, περιοριζόμενη στην καθοδήγηση της ανασκόπησης ή στη διευκρίνιση των εργασιών όταν είναι απαραίτητο.

Η παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο οι ομάδες δομούν τον προγραμματισμό τους και του τρόπου με τον οποίο λαμβάνονται οι αποφάσεις μπορεί να προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες για τη δυναμική της ομάδας. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στην ισορροπία της συμμετοχής και στην αλληλεπίδραση μεταξύ των ρόλων.

Η διατήρηση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος είναι απαραίτητη, ώστε να επιτρέπεται στους συμμετέχοντες να πειραματίζονται, να λαμβάνουν αποφάσεις συλλογικά και να προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους χωρίς πίεση.



Προσαρμογές: Οι εργασίες μπορούν να προσαρμοστούν τροποποιώντας τις αποστάσεις, τους στόχους ή τα επίπεδα πολυπλοκότητας, ώστε να ταιριάζουν στις ικανότητες των συμμετεχόντων. Οι ρόλοι μπορούν επίσης να απλοποιηθούν ή να ανακατανεμηθούν για να εξασφαλιστεί η ενεργός συμμετοχή όλων των μελών.

Η επικοινωνία μπορεί να υποστηριχθεί μέσω οπτικών ενδείξεων, επιδείξεων ή απλοποιημένων οδηγιών. Μπορεί να δοθεί επιπλέον χρόνος για τον προγραμματισμό και τον συντονισμό, όταν χρειάζεται.

4. Ομαδικές προκλήσεις

Σκοπός: Αυτή η φάση στοχεύει στην ενίσχυση της ομαδικής εργασίας μέσω της επίλυσης προβλημάτων και συλλογικών εργασιών. Η έμφαση δίνεται στον τρόπο με τον οποίο οι ομάδες συνεργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου, χρησιμοποιώντας την επικοινωνία, τον συντονισμό και την ευέλικτη κατανομή ρόλων.

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συνεργαστούν για να λύσουν δομημένες προκλήσεις, όπου η επιτυχία εξαρτάται από τη συνεργασία και όχι από την ατομική απόδοση.

Εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες 4 έως 6 ατόμων με μικτά επίπεδα ικανοτήτων. Κάθε ομάδα εργάζεται με μπάλες μπότσια, το jack και ράμπες (που χρησιμοποιούνται ως γενικά εργαλεία αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς και όχι για επίσημο παιχνίδι) για να ολοκληρώσει μια σειρά συνεργατικών προκλήσεων.

Στην πρώτη πρόκληση, οι ομάδες πρέπει να προσπαθήσουν συλλογικά να τοποθετήσουν αντικείμενα όσο το δυνατόν πιο κοντά σε ένα σημείο-στόχο που έχει σημειωθεί στο δάπεδο. Πριν από κάθε προσπάθεια, η ομάδα πρέπει να συμφωνήσει σε ένα κοινό σχέδιο, αποφασίζοντας από κοινού την κατεύθυνση, τη δύναμη και τη στρατηγική. Ένας συμμετέχων μπορεί να εκτελέσει τη δράση χρησιμοποιώντας τη ράμπα αν χρειαστεί, ενώ οι άλλοι αναλαμβάνουν ενεργούς ρόλους, όπως την ανάλυση της απόστασης, την παροχή προτάσεων ή την παρατήρηση των αποτελεσμάτων. Ο στόχος είναι η συνεχής προσαρμογή της ομάδας και όχι η ατομική επιτυχία.

Στη δεύτερη πρόκληση, κάθε ομάδα λαμβάνει έναν περιορισμένο αριθμό μπαλών μπότσια και πρέπει να σχεδιάσει πώς θα τις χρησιμοποιήσει για να επιτύχει έναν συλλογικό στόχο, όπως η κάλυψη συγκεκριμένων περιοχών ή η επίτευξη πολλαπλών στόχων στο δάπεδο. Κάθε συμμετέχων πρέπει να συνεισφέρει τουλάχιστον σε μία ιδέα ή απόφαση πριν από την ανάληψη οποιασδήποτε δράσης, διασφαλίζοντας ότι ο σχεδιασμός είναι πλήρως συμμετοχικός.

Στην τρίτη πρόκληση, οι ομάδες επαναλαμβάνουν μια παρόμοια κινητική εργασία, αλλά με μεταβαλλόμενες συνθήκες επικοινωνίας. Σε ορισμένους γύρους, επιτρέπεται μόνο η μη λεκτική επικοινωνία· σε άλλους, μόνο ένας καθορισμένος «ομιλητής» μπορεί να δίνει οδηγίες, ενώ το υπόλοιπο της ομάδας πρέπει να ακούει και να ερμηνεύει. Αυτό



ενθαρρύνει την προσαρμοστικότητα, την προσοχή και την κοινή κατανόηση εντός της ομάδας.

Μετά από κάθε πρόκληση, οι ομάδες συμμετέχουν σε μια σύντομη ανασκόπηση εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο ελήφθησαν οι αποφάσεις, στην αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας τους και στον τρόπο με τον οποίο εξασφάλισαν τη συμμετοχή όλων των μελών.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό και μη ανταγωνιστικό περιβάλλον, όπου η έμφαση δίνεται σαφώς στη συνεργασία και την ένταξη. Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες εμπλέκονται ενεργά τόσο στη φάση λήψης αποφάσεων όσο και στη φάση εκτέλεσης.

Πρέπει να δοθεί προσοχή στη δυναμική της ομάδας, ειδικά για να εξισορροπηθεί η συμμετοχή και να αποφευχθεί η κυριαρχία ενός μεμονωμένου ατόμου. Ο συντονιστής μπορεί να παρέμβει με καθοδηγητικές ερωτήσεις για να αναδιανείμει τους ρόλους ή να ενθαρρύνει τους πιο σιωπηλούς συμμετέχοντες να συνεισφέρουν.

Οι στιγμές αναστοχασμού είναι απαραίτητες και πρέπει να χρησιμοποιούνται για να τονιστούν συμπεριφορές ομαδικής εργασίας, όπως η ακρόαση, η προσαρμοστικότητα και ο σεβασμός για τις διαφορετικές συνεισφορές.

Προσαρμογή: Η χρήση του εξοπλισμού Boccia BC3 επιτρέπει ένα υψηλό επίπεδο φυσικής ένταξης, αλλά μπορούν να εφαρμοστούν περαιτέρω προσαρμογές ανάλογα με την ομάδα. Οι εργασίες μπορούν να απλοποιηθούν μειώνοντας τις αποστάσεις, αυξάνοντας το μέγεθος του στόχου ή επιβραδύνοντας το ρυθμό των δραστηριοτήτων.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιούν διαφορετικές μορφές επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων λεκτικών, χειρονομιακών ή οπτικών βοηθημάτων. Οι ρόλοι εντός των ομάδων πρέπει να παραμένουν ευέλικτοι, ώστε κάθε συμμετέχων να μπορεί να συμμετέχει ανάλογα με τα δυνατά του σημεία.

Εάν χρειαστεί, οι εργασίες μπορούν να χωριστούν σε μικρότερα βήματα για να διευκολυνθεί η κατανόηση και η συμμετοχή, εξασφαλίζοντας ότι όλα τα μέλη παραμένουν ενεργά εμπλεκόμενα καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Οι ρόλοι εντός των ομάδων πρέπει να παραμένουν ευέλικτοι και μπορούν να μοιράζονται ή να εναλλάσσονται, ώστε να διασφαλίζεται ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεισφέρουν ανάλογα με τις ικανότητές τους. Οι συμμετέχοντες μπορούν να εμπλακούν μέσω διαφορετικών μορφών συμμετοχής, όπως η λήψη αποφάσεων, η παρατήρηση ή η πρακτική υποστήριξη.

Οπτικά βοηθήματα, επιδείξεις και σαφείς οδηγίες βήμα προς βήμα μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την εισαγωγή νέων περιορισμών. Οι προσαρμογές πρέπει πάντα να διατηρούν τον βασικό στόχο της δραστηριότητας, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι



συμμετέχοντες παραμένουν ενεργά εμπλεκόμενοι στην επίλυση προβλημάτων, την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση της ομάδας.

5. Παιχνίδι ομαδικής συμμετοχής

Σκοπός: Αυτή η φάση επικεντρώνεται στην εφαρμογή της ομαδικής εργασίας, της επικοινωνίας και της στρατηγικής στο πλαίσιο ενός προσαρμοσμένου παιχνιδιού BC3. Στόχος της είναι να ενισχύσει τη συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς μέσω της κοινής λήψης αποφάσεων και της συντονισμένης δράσης.

Εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε προσαρμοσμένους αγώνες BC3 που έχουν σχεδιαστεί για να διασφαλίζουν ότι όλα τα μέλη της ομάδας διαδραματίζουν ενεργό ρόλο. Η δραστηριότητα διαμορφώνεται ως μια συνεργατική εμπειρία όπου η ομαδική εργασία έχει προτεραιότητα έναντι του ανταγωνισμού.

Πριν από την έναρξη του παιχνιδιού, δίνεται χρόνος στις ομάδες να προετοιμαστούν. Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου, οι συμμετέχοντες αναθέτουν αρχικούς ρόλους, όπως παίκτης, βοηθός, στρατηγικός και παρατηρητής, και συμφωνούν στη γενική τους προσέγγιση.

Στη συνέχεια, οι ομάδες συμμετέχουν σε σύντομους αγώνες όπου η επικοινωνία και η συνεργασία είναι απαραίτητες. Οι συμμετέχοντες συνεργάζονται συνεχώς για να προσαρμόσουν τις στρατηγικές και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Στα μισά της δραστηριότητας, οι ρόλοι εναλλάσσονται, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να βιώσουν διαφορετικές ευθύνες μέσα στην ομάδα. Αυτό ενισχύει την ικανότητα να βλέπει κανείς τα πράγματα από τη σκοπιά του άλλου και αναδεικνύει την αξία κάθε συνεισφοράς.

Η φάση ολοκληρώνεται με μια σύντομη ανασκόπηση που εστιάζει στη δυναμική της ομαδικής εργασίας, στις στρατηγικές επικοινωνίας και στον χαρακτήρα της εμπειρίας του παιχνιδιού που προάγει την ένταξη.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής διασφαλίζει ότι η συμμετοχή παραμένει ισορροπημένη και ότι όλα τα μέλη συμμετέχουν ενεργά στο παιχνίδι. Δίνεται προσοχή στη δυναμική της ομάδας, ιδίως στον τρόπο λήψης αποφάσεων και στη ροή της επικοινωνίας εντός των ομάδων.

Η ενθάρρυνση πρέπει να εστιάζει στη συνεργασία και όχι στον ανταγωνισμό, ενισχύοντας την ιδέα ότι το παιχνίδι χωρίς αποκλεισμούς δίνει προτεραιότητα στη συμμετοχή και στην κοινή εμπειρία.

Προσαρμογές: Οι κανόνες, τα συστήματα βαθμολόγησης και οι ρόλοι μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να διασφαλιστεί η προσβασιμότητα και η δικαιοσύνη. Αυτό



μπορεί να περιλαμβάνει την απλοποίηση του παιχνιδιού, την προσαρμογή των αποστάσεων ή τη μείωση της πίεσης του χρόνου.

Η εναλλαγή ρόλων μπορεί να γίνει ευέλικτη για να εξασφαλιστεί η άνεση και η ουσιαστική συμμετοχή όλων των παικτών. Μπορεί να παρασχεθεί πρόσθετη υποστήριξη όπου είναι απαραίτητο.

6. Ανασκόπηση και απολογισμός

Σκοπός: Αυτή η φάση βοηθά τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν την εμπειρία τους, εστιάζοντας στην ομαδική εργασία, την επικοινωνία και την ένταξη. Βοηθά στην εδραίωση της μάθησης και στη σύνδεσή της με πρακτικά πλαίσια.

Εφαρμογή: Η ανασκόπηση ξεκινά με μια σύντομη εισαγωγή που επαναπροσανατολίζει την προσοχή στα κύρια θέματα της συνεδρίας.

Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται πρώτα ατομικά και προσδιορίζουν ένα βασικό σημείο μάθησης, το οποίο γράφουν σε αυτοκόλλητα σημειώματα.

Στη συνέχεια, αυτές οι αναστοχασμοί μοιράζονται σε μικρές ομάδες, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να συγκρίνουν τις εμπειρίες τους και να εντοπίσουν κοινές ιδέες.

Ακολουθεί μια ομαδική συζήτηση, κατά την οποία οι παρεμβάσεις ομαδοποιούνται σε ευρύτερα θέματα, όπως η ομαδική εργασία, η επικοινωνία και η ένταξη. Αυτό συμβάλλει στην ανάδειξη των κοινών διδαγμάτων που αντλήθηκαν από ολόκληρη την ομάδα.

Η φάση ολοκληρώνεται με μια σύνθεση που συνδέει αυτές τις ιδέες με πραγματικές εφαρμογές στο σχολικό και αθλητικό περιβάλλον.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής υποστηρίζει τον αναστοχασμό χωρίς να τον κατευθύνει υπερβολικά, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες παραμένουν στο επίκεντρο της διαδικασίας.

Πρέπει να διατηρείται ένα περιβάλλον σεβασμού, όπου εκτιμώνται οι διαφορετικές απόψεις και όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να συνεισφέρουν.

Πρέπει να δοθεί προσοχή στην εξισορρόπηση της συμμετοχής και στη σύνδεση των ατομικών ιδεών με τη μάθηση της ομάδας.

Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Τι μάθατε σχετικά με τη συνεργασία σε μια ομάδα με διαφορετικούς ρόλους;
- Πώς επηρέασε η επικοινωνία τη συνεργασία σας κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων;
- Τι βοήθησε την ομάδα σου να συμπεριλάβει όλα τα μέλη στις εργασίες;
- Τι θα βελτιώνατε στην ομαδική σας εργασία την επόμενη φορά;



7. Ενοποίηση και μεταφορά

Σκοπός: Αυτή η φάση συνδέει την εμπειρία της ομαδικής εργασίας με καταστάσεις της πραγματικής ζωής, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν πώς η επικοινωνία, η συνεργασία και η κατανομή ρόλων μπορούν να εφαρμοστούν πέρα από το πλαίσιο του BC3.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλογιστούν πώς οι εμπειρίες ομαδικής εργασίας από τη συνεδρία σχετίζονται με καταστάσεις της καθημερινής ζωής, όπως το σχολείο, ο αθλητισμός ή οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Δουλεύοντας ατομικά ή σε μικρές ομάδες, εντοπίζουν παραδείγματα όπου η ομαδική εργασία παίζει σημαντικό ρόλο και αναλύουν πώς η επικοινωνία και η κατανομή ρόλων επηρέασαν τη δυναμική της ομάδας σε αυτά τα πλαίσια.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις ιδέες τους σε μια σύντομη ανταλλαγή απόψεων, η οποία τους επιτρέπει να συγκρίνουν εμπειρίες και να εντοπίσουν επαναλαμβανόμενα μοτίβα σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Η συζήτηση βοηθά στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ των δομημένων δραστηριοτήτων και των πραγματικών καταστάσεων, ενισχύοντας τη σημασία της ομαδικής εργασίας χωρίς αποκλεισμούς.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν συγκεκριμένες συνδέσεις μεταξύ της συνεδρίας και των εμπειριών της πραγματικής ζωής, υποστηρίζοντας τον προβληματισμό χωρίς να επιβάλλει ερμηνείες.

Παραδείγματα από οικεία περιβάλλοντα μπορούν να βοηθήσουν ώστε η μεταφορά να γίνει πιο ουσιαστική και προσιτή.

Πρέπει να δοθεί προσοχή ώστε να διασφαλιστεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεισφέρουν, ανεξάρτητα από τον τρόπο επικοινωνίας τους.

8. Κλείσιμο

Σκοπός: Αυτή η τελική φάση στοχεύει στο να ολοκληρώσει τη συνεδρία ενισχύοντας τα βασικά μαθησιακά αποτελέσματα και ενισχύοντας την ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων σχετικά με την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και την ένταξη ως κοινά επιτεύγματα. Υποστηρίζει επίσης ένα θετικό κλείσιμο της ομαδικής εμπειρίας.

Υλοποίηση: Η συνεδρία ολοκληρώνεται με μια σύντομη συλλογική στιγμή κατά την οποία επανεξετάζονται εν συντομία οι κύριες ιδέες που διερευνήθηκαν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Δίνεται προσοχή στις βασικές πτυχές της ομαδικής εργασίας, της επικοινωνίας και της συνεργασίας βάσει ρόλων που αναδείχθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.



Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν ένα τελικό συμπέρασμα από την εμπειρία, το οποίο μπορεί να εκφραστεί με μια λέξη, μια σύντομη σκέψη ή μια προσωπική παρατήρηση. Αυτό μπορεί να μοιραστεί προφορικά ή μέσω απλών γραπτών ή οπτικών συνεισφορών, εξασφαλίζοντας την προσβασιμότητα για όλους τους συμμετέχοντες.

Η στιγμή του κλεισίματος χρησιμοποιείται για να τονιστεί η σύνδεση μεταξύ των ατομικών συνεισφορών και της συνολικής απόδοσης της ομάδας, ενισχύοντας την ιδέα ότι η επιτυχημένη ομαδική εργασία εξαρτάται από τη συνεργασία και την ένταξη.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής θα πρέπει να αξιοποιήσει αυτή τη φάση για να ενισχύσει το αίσθημα της ομαδικής ταυτότητας και της κοινής επιτυχίας. Θα πρέπει να δοθεί έμφαση στην αναγνώριση της συλλογικής προσπάθειας και όχι στην ατομική απόδοση.

Είναι σημαντικό να αναγνωριστούν οι διαφορετικές συνεισφορές και να τονιστεί η αξία του ρόλου κάθε συμμετέχοντα στη διαδικασία της ομάδας. Πρέπει να διατηρηθεί ένας θετικός και συμπεριληπτικός τόνος, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες θα αποχωρήσουν από τη συνεδρία με ένα αίσθημα αυτοπεποίθησης, ανήκειας και επιτυχίας.

Αναμενόμενα αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν και περιγράφουν τις βασικές αρχές της ομαδικής εργασίας χωρίς αποκλεισμούς στις δραστηριότητες του BC3
- Να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε ομαδικές εργασίες αναλαμβάνοντας διαφορετικούς ρόλους και ευθύνες
- Να επικοινωνούν και να συνεργάζονται με τους συμπαίκτες τους σε δομημένες και προσαρμοσμένες καταστάσεις παιχνιδιού
- Να συμβάλλουν στη λήψη κοινών αποφάσεων στο πλαίσιο ομάδων μεικτών ικανοτήτων
- Προσαρμόζουν τη συμπεριφορά και την επικοινωνία τους για να υποστηρίξουν την ένταξη και τη συνεργασία της ομάδας
- Να αναστοχάζονται την εμπειρία τους από την ομαδική εργασία και να τη συσχετίζουν με το σχολικό ή αθλητικό περιβάλλον

Ενότητα 8: Ξεπερνώντας τα εμπόδια μαζί

Η όγδοη ενότητα βασίζεται στην ομαδική εργασία και τη συνεργασία που αναπτύχθηκαν στην Ενότητα 7 και εστιάζει στον **εντοπισμό και την υπέρβαση των εμποδίων στη συμμετοχή σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς**.

Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες εργάζονται ήδη αποτελεσματικά σε ομάδες και είναι εξοικειωμένοι με τις πρακτικές ένταξης στον αθλητισμό. Αυτή η ενότητα τους



ενθαρρύνει να προχωρήσουν ένα βήμα παραπέρα, αναγνωρίζοντας ότι η συμμετοχή δεν είναι πάντα εξίσου προσβάσιμη σε όλους και ότι **τα εμπόδια μπορούν να υπάρχουν σε διάφορες μορφές.**

Αυτά τα εμπόδια μπορεί να είναι:

- φυσικά (χώρος, εξοπλισμός, κινητικότητα)
- σχετικά με την επικοινωνία (κατανόηση οδηγιών, έκφραση ιδεών)
- κοινωνικά (αυτοπεποίθηση, δυναμική της ομάδας, αποκλεισμός)
- οργανωτικά (κανόνες, δομή, χρόνος, ρόλοι)

Τα εμπόδια διερευνώνται μέσω της εμπειρίας και όχι της θεωρίας. Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μέρος σε δραστηριότητες όπου εισάγονται ορισμένοι περιορισμοί ή δεσμεύσεις, επιτρέποντάς τους να κατανοήσουν πώς τα εμπόδια επηρεάζουν τη συμμετοχή και πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν.

Το μάθημα προωθεί μια προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων, όπου οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συνεργαστούν για **να εντοπίσουν τις προκλήσεις και να βρουν λύσεις.** Αυτή η διαδικασία υποστηρίζει την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, της προσαρμοστικότητας και της συλλογικής ευθύνης.

Το BC3 χρησιμοποιείται ως πρακτικό πλαίσιο όπου τα εμπόδια μπορούν να προσομοιωθούν και να αντιμετωπιστούν. Οι συμμετέχοντες καλούνται να πειραματιστούν με την προσαρμογή κανόνων, ρόλων και συνθηκών, προκειμένου να καταστούν οι δραστηριότητες πιο συμπεριληπτικές.

Οι συντονιστές διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην καθοδήγηση αυτής της διαδικασίας με ευαισθησία και επικοινωνητικό τρόπο. Ο στόχος δεν είναι να δημιουργηθεί απογοήτευση, αλλά να καλλιεργηθεί η ευαισθητοποίηση και να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να συμβάλουν ενεργά σε λύσεις χωρίς αποκλεισμούς.

Δίνεται μεγάλη έμφαση στη **συνεργατική επίλυση προβλημάτων**, όπου οι συμμετέχοντες συνεργάζονται για να αφαιρέσουν ή να μειώσουν τα εμπόδια και να διασφαλίσουν ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν ουσιαστικά.

Η ενότητα ενισχύει την ιδέα ότι η ένταξη είναι μια ενεργή διαδικασία που απαιτεί ευαισθητοποίηση, ευελιξία και κοινή προσπάθεια.

Τίτλος δραστηριότητας: **Μαζί χωρίς εμπόδια – δημιουργούμε ένταξη, όχι ψευδαισθήσεις**

Συνολική διάρκεια: **5 ώρες**

Επισκόπηση συνεδρίας

- Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας – 40 λεπτά
- Αντιμετώπιση εμποδίων – 50 λεπτά



- Προσδιορισμός προκλήσεων και λύσεων – 55 λεπτά
- Προσαρμοσμένη άσκηση BC3 – 50 λεπτά
- Πρόκληση επίλυσης προβλημάτων χωρίς αποκλεισμούς – 50 λεπτά
- Ανασκόπηση και απολογισμός – 20 λεπτά
- Ενίσχυση και μεταφορά – 20 λεπτά
- Κλείσιμο – 15 λεπτά

Προετοιμασία της συνεδρίας

Οργάνωση του χώρου

Ο χώρος θα χωριστεί σε τρεις ζώνες:

- Ένας κύκλος (συζητήσεις και επικοινωνία),
- Σωματική δραστηριότητα (ομαδικές ασκήσεις),
- Και bc3 (ασκήσεις με ράμπες και στόχους).

Ο χώρος θα είναι προσαρμοσμένος ώστε να επιτρέπει την ασφαλή συμμετοχή ατόμων με διάφορες ανάγκες, συμπεριλαμβανομένων ατόμων με κινητικές, αισθητηριακές και νοητικές αναπηρίες. Θα υπάρχει επαρκής χώρος για κίνηση, σαφής σήμανση και ένας ήσυχος χώρος για να αποσυρθεί κανείς και να ξεκουραστεί.

Απαιτούμενος εξοπλισμός

Θα χρησιμοποιηθούν ράμπες BC3, μπάλες boccia, δείκτες στόχων, κώνους, ταινία για τη σήμανση του χώρου, πίνακας ή flipchart, κάρτες ρόλων, οπτικό υλικό (εικόνες/εικονογράμματα που υποστηρίζουν την επικοινωνία), χρονόμετρα και οποιοδήποτε προσαρμοστικό υλικό (π.χ. απλοποιημένες οδηγίες, μεγαλύτεροι δείκτες, σημάδια με έντονη αντίθεση για άτομα με προβλήματα όρασης).

Εισαγόμενα εμπόδια ή περιορισμοί

Θα εισαχθούν σκόπιμα διάφορα εμπόδια για να αντικατοπτριστούν οι πραγματικές δυσκολίες στη συμμετοχή, π.χ. περιορισμοί στην κίνηση (ανάγκη χρήσης ράμπας ή περιορισμένη κινητικότητα), εμπόδια στην επικοινωνία (έλλειψη πλήρων λεκτικών οδηγιών, χρήση μόνο χειρονομιών ή εικόνων), αισθητηριακοί περιορισμοί (μειωμένος αριθμός ερεθισμάτων ή, αντίθετα, δύσκολη αντίληψη) και γνωστικά εμπόδια (αλλαγμένοι ή απλοποιημένοι κανόνες).

Ασφάλεια και συναισθηματική άνεση

Η ασφάλεια θα διασφαλίζεται μέσω σαφών και επαναλαμβανόμενων οδηγιών, οπτικής υποστήριξης και συνεχούς εποπτείας από τους εκπαιδευτές. Οι ανάγκες των ατόμων με αισθητηριακές ευαισθησίες θα καλύπτονται με την παροχή ήσυχων διαλειμμάτων. Ο ρυθμός των μαθημάτων θα προσαρμόζεται ατομικά για να αποφεύγεται η υπερφόρτωση ή η απογοήτευση.



Υποστήριξη της ένταξης

Η ένταξη θα προωθηθεί μέσω της ποικιλόμορφης ομαδικής εργασίας, της εναλλαγής ρόλων και της προσαρμογής των εργασιών στις ικανότητες των συμμετεχόντων. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στη συνεργασία ατόμων με διαφορετικές ανάγκες (κινητικές, επικοινωνιακές, γνωστικές), έτσι ώστε όλοι να μπορούν να συμμετέχουν ενεργά και να βιώσουν την επιτυχία στην εργασία.

Διεξαγωγή της συνεδρίας

1. Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας

Σκοπός: Ο στόχος αυτής της φάσης είναι να επανασυνδέσει τους συμμετέχοντες με την ομαδική εργασία, να τους υπενθυμίσει τις αρχές της συνεργασίας και να τους προετοιμάσει για δραστηριότητες που σχετίζονται με τον εντοπισμό και την εμπειρία των εμποδίων στην ένταξη (Ενότητα 8).

Υλοποίηση: Μια σύντομη δραστηριότητα ομαδικής ανάπτυξης σε κύκλο, όπως ένας «γύρος σημάτων», όπου κάθε συμμετέχων κάνει χειρονομίες ή επιλέγει μια εικονογραφική κάρτα, που αντιπροσωπεύει το πώς αισθάνεται και τι συνεισφέρει στην ομάδα. Ακολουθεί μια γρήγορη ανασκόπηση των κανόνων συνεργασίας και μια εισαγωγή στο θέμα των εμποδίων στη δραστηριότητα.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στο επίπεδο συμμετοχής, στη διάθεση για συνεργασία και στη δυναμική της ομάδας (αν οι συμμετέχοντες αλληλεπιδρούν, είναι αποσυρμένοι ή κυρίαρχοι). Είναι επίσης σημαντικό να καταγραφεί η διάθεση της ομάδας και τυχόν επικοινωνιακές ή κοινωνικές δυσκολίες.

Προσαρμογές: Για άτομα με επικοινωνιακές δυσκολίες, μπορούν να χρησιμοποιηθούν εικονογραφικές κάρτες, σύμβολα ή χειρονομίες. Για άτομα με νοητική αναπηρία, μπορούν να χρησιμοποιηθούν απλοποιημένες ερωτήσεις και ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο δραστηριότητας. Για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα, μπορεί να προσφερθεί η επιλογή συμμετοχής ενώ κάθονται. Για άτομα με υπερευαισθησία των αισθήσεων, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας χαλαρός ρυθμός και περιορισμένα ερεθίσματα.

2. Βίωση των εμποδίων

Σκοπός: Ο στόχος αυτής της φάσης είναι να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να βιώσουν διαφορετικούς τύπους εμποδίων σε ένα ελεγχόμενο και ασφαλές περιβάλλον, ώστε να αυξηθεί η ευαισθητοποίησή τους σχετικά με τις δυσκολίες συμμετοχής και τη σημασία της ένταξης.

Εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε δραστηριότητες που εισάγουν περιορισμούς και εμπόδια, όπως η αλλαγή των κανόνων του παιχνιδιού (μόνο μη λεκτική επικοινωνία), ο περιορισμός της κινητικότητας (χρήση ράμπας ή εκτέλεση μιας



εργασίας με το ένα χέρι), η μείωση του διαθέσιμου χρόνου για την ολοκλήρωση μιας εργασίας ή η αλλαγή ρόλων μέσα στην ομάδα. Οι εργασίες εναλλάσσονται έτσι ώστε όλοι να μπορούν να βιώσουν διαφορετικούς τύπους εμποδίων (κινητικά, επικοινωνιακά, γνωστικά και κοινωνικά).

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Είναι ζωτικής σημασίας να διασφαλιστεί ότι η εμπειρία είναι εμπλουτιστική και όχι απογοητευτική. Είναι σημαντικό να παρακολουθούνται τα συναισθηματικά επίπεδα των συμμετεχόντων, οι αντιδράσεις τους στις προκλήσεις και η δυναμική της ομάδας (αν υπάρχει αποκλεισμός, άγχος ή απόσυρση). Ο συντονιστής πρέπει να παρεμβαίνει αν η εργασία γίνει πολύ δύσκολη ή αποθαρρυντική.

Προσαρμογές: Τα εμπόδια δεν πρέπει να εισάγονται με τρόπο που να εμποδίζει τη συμμετοχή – πρέπει πάντα να υπάρχει μια εναλλακτική λύση για την ολοκλήρωση της εργασίας. Τα άτομα με κινητικές αναπηρίες μπορούν να επωφεληθούν από πλήρη υποστήριξη εξοπλισμού (π.χ. BC3). Τα άτομα με γνωστικές δυσκολίες μπορούν να ακολουθούν απλοποιημένους κανόνες και να λαμβάνουν οπτική υποστήριξη. Τα άτομα με αισθητηριακές δυσκολίες μπορούν να περιορίσουν τα ερεθίσματα ή να επιλέξουν μια λιγότερο έντονη εκδοχή της εργασίας.

3. Προσδιορισμός προκλήσεων και λύσεων

Σκοπός: Ο στόχος είναι να υποστηριχθούν οι συμμετέχοντες στην αναγνώριση των εμποδίων που αντιμετωπίζουν και στην ανάπτυξη της ικανότητας να βρίσκουν τρόπους για να τα ξεπεράσουν μέσω της συνεργασίας.

Υλοποίηση: Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στον κύκλο και συζητούν τις εμπειρίες τους. Ως ομάδα, αναλύουν τι έκανε δύσκολη τη συμμετοχή στις δραστηριότητες και προτείνουν πιθανές αλλαγές (π.χ. τροποποίηση κανόνων, εξοπλισμού, επικοινωνίας ή ρόλων) που θα μπορούσαν να βελτιώσουν την προσβασιμότητα της δραστηριότητας για όλους.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να καθοδηγεί τη συζήτηση με εποικοδομητικό και εμπειρικό τρόπο, αντί να κρίνει. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνει συγκεκριμένες προτάσεις για λύσεις και να προάγει την ισορροπία στη συμμετοχή της ομάδας (έτσι ώστε όλοι να έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν).

Προσαρμογές: Τα άτομα με δυσκολίες στην επικοινωνία μπορούν να υποστηριχθούν με κάρτες, μια λίστα έτοιμων επιλογών ή εργασία σε ζευγάρια. Για τους συμμετέχοντες με νοητική αναπηρία, χρησιμοποιούνται απλές ερωτήσεις και παραδείγματα. Τα άτομα με δυσκολίες στην ομιλία μπορούν να δώσουν απαντήσεις ζωγραφίζοντας ή δείχνοντας σύμβολα.

4. Προσαρμοσμένη πρακτική BC3

Σκοπός: Ο στόχος είναι η εφαρμογή λύσεων που έχουν αναπτυχθεί προηγουμένως, προσαρμόζοντας τις δραστηριότητες BC3 κατά τρόπο που να μειώνει ή να εξαλείφει τα



εμπόδια που συναντώνται και να αυξάνει την προσβασιμότητα για όλους τους συμμετέχοντες.

Εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες προτείνουν τις δικές τους ιδέες για τροποποιήσεις στο παιχνίδι BC3, όπως αλλαγές στους κανόνες βαθμολόγησης, στις αποστάσεις, στους ρόλους των ομάδων, στις μεθόδους επικοινωνίας ή στη χρήση των ράμπων. Στη συνέχεια, δοκιμάζουν αυτές τις αλλαγές στην πράξη, εξετάζοντας πώς επηρεάζουν τη συμμετοχή των διαφόρων παικτών.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να ενθαρρύνει τον πειραματισμό και να τονίσει ότι δεν υπάρχει μία και μοναδική «σωστή» λύση. Είναι σημαντικό να καλλιεργηθεί η ευέλικτη σκέψη, η ανοιχτή στάση απέναντι στην αλλαγή και η εκτίμηση για κάθε πρόταση που αυξάνει την ένταξη.

Προσαρμογές: Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν την ευκαιρία να συνεισφέρουν ιδέες – προφορικά, οπτικά (π.χ. κάρτες) ή μέσω δράσης. Τα άτομα με κινητικές δυσκολίες μπορούν να αναλάβουν ενεργούς στρατηγικούς ρόλους ή να χρησιμοποιήσουν βοηθητικό εξοπλισμό, ενώ σε όσους αντιμετωπίζουν γνωστικές δυσκολίες παρέχονται απλοποιημένες επιλογές για την επιλογή αλλαγών.

5. Πρόκληση για την επίλυση προβλημάτων με βάση την ένταξη

Σκοπός: Ο στόχος είναι να ενισχυθεί η ομαδική εργασία και να αναπτυχθούν δεξιότητες συνεργατικής επίλυσης προβλημάτων, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τις αρχές της ένταξης.

Εφαρμογή: Η ομάδα αναλαμβάνει την αποστολή να σχεδιάσει και να υλοποιήσει συνεργατικά μια δραστηριότητα BC3 με εισαγόμενα εμπόδια. Οι συμμετέχοντες πρέπει να εντοπίσουν τις προκλήσεις (π.χ. επικοινωνιακές, κινητικές ή οργανωτικές) και να βρουν τρόπους να τις ξεπεράσουν, αναθέτοντας ρόλους, αλλάζοντας τους κανόνες ή προσαρμόζοντας τον εξοπλισμό.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να ενθαρρύνει τη συνεργασία και να διασφαλίζει την ισότιμη συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων. Είναι σημαντικό να συντονίζει τη συζήτηση έτσι ώστε κανείς να μην κυριαρχεί στην ομάδα και οι λιγότερο ενεργοί συμμετέχοντες να ενθαρρύνονται να συμμετάσχουν.

Προσαρμογές: Η εργασία μπορεί να απλοποιηθεί χωρίζοντάς την σε μικρότερα βήματα, χρησιμοποιώντας οπτικά βοηθήματα ή δουλεύοντας σε ζευγάρια. Οι ρόλοι της ομάδας μπορούν να προσαρμοστούν στις ικανότητες των συμμετεχόντων (π.χ. σχεδιαστής, υπεύθυνος υλοποίησης, υποστηρικτής επικοινωνίας).

6. Ανασκόπηση και απολογισμός

Σκοπός: Ο στόχος είναι να αναστοχαστούμε σχετικά με την εμπειρία των εμποδίων, τη διαδικασία της ένταξης και το ρόλο της συνεργασίας και της ομαδικής ευθύνης.



Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στον κύκλο και μοιράζονται τα συναισθήματά τους και τα συμπεράσματά τους. Η συζήτηση μπορεί να υποστηριχθεί με καθοδηγητικές ερωτήσεις, κάρτες ή σύντομες δηλώσεις όπως «τι ήταν δύσκολο», «τι βοήθησε» ή «τι θα άλλαζα στη δραστηριότητα».

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να δημιουργήσει μια ασφαλή ατμόσφαιρα για συζήτηση και να ενθαρρύνει την ανταλλαγή εμπειριών χωρίς κριτική. Είναι σημαντικό να ακούει ενεργά και να συνοψίζει τα βασικά συμπεράσματα της ομάδας.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφράσουν τις σκέψεις τους με διάφορους τρόπους – προφορικά, δείχνοντας εικόνες, ζωγραφίζοντας ή επιλέγοντας προκαθορισμένες απαντήσεις. Όσοι έχουν δυσκολίες στην επικοινωνία μπορούν να απαντήσουν σε ζευγάρια ή με τη βοήθεια ενός βοηθού.

Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Ποια εμπόδια αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και πώς επηρέασαν τη συμμετοχή σας;
- Ποιες τροποποιήσεις ή αλλαγές συνέβαλαν στο να γίνει η δραστηριότητα πιο συμπεριληπτική για όλους;
- Πώς η ομαδική εργασία σας βοήθησε να ξεπεράσετε τις προκλήσεις που αντιμετωπίσατε;
- Παρατηρήσατε διαφορετικούς τύπους εμποδίων (φυσικά, επικοινωνιακά, κοινωνικά ή οργανωτικά) κατά τη διάρκεια της συνεδρίας;
- Τι θα αλλάζατε για να κάνετε τη δραστηριότητα ακόμα πιο προσβάσιμη και χωρίς αποκλεισμούς για όλους τους συμμετέχοντες;

7. Ενοποίηση και μεταφορά

Σκοπός: Ο στόχος είναι να συνδεθούν οι εμπειρίες της τάξης με καταστάσεις της πραγματικής ζωής, ώστε οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα τη σημασία της ένταξης και των εμποδίων στην καθημερινή λειτουργία.

Εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες συζητούν ως ομάδα πού ενδέχεται να αντιμετωπίσουν παρόμοια εμπόδια στην καθημερινή τους ζωή, όπως στο σχολείο, στον αθλητισμό, στις μετακινήσεις και σε διάφορες κοινωνικές δραστηριότητες. Στη συνέχεια, διερευνούν λύσεις που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν για να αυξηθεί η προσβασιμότητα και η συμμετοχή όλων.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να κατευθύνει τη συζήτηση προς πρακτικά, πραγματικά παραδείγματα με τα οποία μπορούν να ταυτιστούν οι συμμετέχοντες. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η ένταξη δεν ισχύει μόνο για τα



μαθήματα αλλά και για τις καθημερινές καταστάσεις, και να ενθαρρυνθούν συγκεκριμένες σκέψεις και παραδείγματα.

8. Κλείσιμο

Σκοπός: Ο σκοπός αυτής της φάσης είναι να συνοψίσει τις δραστηριότητες, να ενισχύσει τις θετικές εμπειρίες και να εδραιώσει τα βασικά συμπεράσματα σχετικά με την ένταξη και τα εμπόδια.

Υλοποίηση: Η συνεδρία ολοκληρώνεται με μια σύντομη ανασκόπηση στον κύκλο. Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν μια λέξη, μια χειρονομία ή μια σύντομη σκέψη σχετικά με όσα έμαθαν. Ο συντονιστής τονίζει τα βασικά στοιχεία σχετικά με τη συνεργασία και την ένταξη.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Είναι σημαντικό να ολοκληρωθεί η συνεδρία με μια θετική και ενθαρρυντική νότα, ενισχύοντας το αίσθημα ενδυνάμωσης των συμμετεχόντων. Είναι επίσης σημαντικό να αναγνωριστεί η δέσμευση της ομάδας και να τονιστεί η αξία της συνεργασίας και της ανοιχτότητας.

Αναμενόμενα αποτελέσματα

- Αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με διάφορους τύπους εμποδίων (φυσικά, επικοινωνιακά, κοινωνικά και οργανωτικά)
- Ανάπτυξη ικανοτήτων αναγνώρισης και ανάλυσης των εμποδίων στη συμμετοχή
- Αυξημένες ικανότητες στη συνεργατική επίλυση προβλημάτων
- Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και κατανόησης για άτομα με διαφορετικές ανάγκες
- Αυξημένη προθυμία να τροποποιηθούν οι δραστηριότητες για την υποστήριξη της ένταξης
- Ενισχυμένες δεξιότητες ομαδικής εργασίας και κοινή ευθύνη για την ομάδα

Ενότητα 9: Ηγεσία, συμμετοχή και μίνι τουρνουά

Η ένατη ενότητα βασίζεται στις εμπειρίες ομαδικής εργασίας, επικοινωνίας και υπέρβασης εμποδίων που αναπτύχθηκαν στις προηγούμενες ενότητες και εστιάζει στην **ηγεσία, την ενεργό συμμετοχή και την κοινή ευθύνη μέσα σε ένα περιβάλλον ένταξης.**

Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες είναι εξοικειωμένοι με το BC3, είναι σε θέση να εργάζονται σε ομάδες και έχουν αναπτύξει συνειδητοποίηση σχετικά με την ένταξη και τη δίκαιη συμμετοχή. Αυτή η ενότητα τους παρέχει ευκαιρίες να **αναλάβουν πιο ενεργό ρόλο στην οργάνωση, την καθοδήγηση και τη συμμετοχή σε δραστηριότητες.**

Η ηγεσία εισάγεται με τρόπο χωρίς αποκλεισμούς και προσβάσιμο. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να κατανοήσουν ότι η ηγεσία δεν περιορίζεται στο να δίνουν οδηγίες, αλλά περιλαμβάνει **την υποστήριξη των άλλων, τη διευκόλυνση της συμμετοχής, τη λήψη αποφάσεων και την ανάληψη ευθύνης για την ομάδα.**



Το πρόγραμμα δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αναλάβουν πρωτοβουλίες, να κάνουν επιλογές και να συμβάλουν στην οργάνωση των δραστηριοτήτων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον καθορισμό ρόλων, την υποστήριξη των συμμαθητών ή τη βοήθεια στη δομή τμημάτων της συνεδρίας.

Κεντρικό στοιχείο της ενότητας είναι η διοργάνωση ενός **μίνι τουρνουά BC3**, το οποίο λειτουργεί ως πρακτικό πλαίσιο όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εφαρμόσουν τις δεξιότητές τους, την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και την κατανόηση της ένταξης.

Η έμφαση δίνεται στη συμμετοχή και την ένταξη και όχι στον ανταγωνισμό. Το τουρνουά πρέπει να σχεδιαστεί με τρόπο που να εξασφαλίζει:

- ίσες ευκαιρίες συμμετοχής
- ουσιαστικούς ρόλους για όλους τους συμμετέχοντες
- υποστηρικτική και σεβαστή αλληλεπίδραση
- ευέλικτους και χωρίς αποκλεισμούς κανόνες

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να αναλάβουν ευθύνες όχι μόνο ως παίκτες, αλλά και σε οργανωτικούς ρόλους, όπως η χρονομέτρηση, η καταγραφή των πόντων, η βοήθεια ή η υποστήριξη των συμμαθητών τους.

Οι συντονιστές αποσύρονται σταδιακά, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αναλάβουν μεγαλύτερο μέρος της ευθύνης για τη διαδικασία, ενώ παράλληλα εξασφαλίζουν ότι διατηρούνται η ένταξη και η ασφάλεια.

Η ενότητα ενισχύει την ιδέα ότι τα περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς διατηρούνται όταν τα άτομα αναλαμβάνουν ευθύνη, υποστηρίζουν τους άλλους και συμβάλλουν ενεργά στην ομάδα.

Τίτλος δραστηριότητας: Μάχη των ηγετών: Έκδοση μίνι τουρνουά

Συνολική διάρκεια: 5 ώρες

Επισκόπηση της συνεδρίας

- Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας – 30 λεπτά
- Εισαγωγή στους ρόλους ηγεσίας – 30 λεπτά
- Προετοιμασία του μίνι τουρνουά – 40 λεπτά
- Μίνι τουρνουά BC3 – 120 λεπτά
- Ανασκόπηση και απολογισμός – 40 λεπτά
- Ενίσχυση και μεταφορά – 30 λεπτά
- Κλείσιμο – 10 λεπτά



Προετοιμασία της συνεδρίας

Ο συντονιστής προετοιμάζει τον χώρο εκ των προτέρων, οργανώνοντας δύο σαφώς καθορισμένες περιοχές: μια περιοχή σε κύκλο για συζήτηση και μια περιοχή εξάσκησης BC3 με τον απαραίτητο εξοπλισμό.

Όλα τα υλικά πρέπει να είναι προσβάσιμα, ορατά και έτοιμα για χρήση. Η μετακίνηση μεταξύ των περιοχών πρέπει να είναι ασφαλής και χωρίς εμπόδια. Εάν οι συμμετέχοντες χρειάζονται υποστήριξη, οι ρόλοι των βοηθών ή των εκπαιδευτικών πρέπει να διευκρινιστούν πριν από την έναρξη της συνεδρίας.

Διεξαγωγή της συνεδρίας

1. Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας

Σκοπός: Να προετοιμάσει τους συμμετέχοντες για την οργάνωση και τη συμμετοχή σε ένα μίνι τουρνουά BC3 Boccia, ενεργοποιώντας την επικοινωνία, τη συνεργασία και την κατανόηση των διαφορετικών ρόλων που εμπλέκονται.

Εφαρμογή: Πραγματοποιήστε μια δραστηριότητα σε κύκλο που ονομάζεται «Προσομοίωση Τουρνουά»:

- Κάθε συμμετέχων (με βοηθό, εάν ισχύει) αναλαμβάνει προσωρινά έναν ρόλο (παίκτης, διαιτητής, σημειωτής, βοηθός).
- Προσομοιώνεται μια σύντομη αγωνιστική κατάσταση (π.χ. έναρξη αγώνα, μέτρηση πόντων, λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού).
- Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην επικοινωνία που απαιτείται ειδικά για το BC3 (δίνοντας οδηγίες στον βοηθό, λαμβάνοντας αποφάσεις, τηρώντας τους κανόνες).

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Παρατηρήστε αν οι συμμετέχοντες κατανοούν τους διαφορετικούς ρόλους και είναι σε θέση να επικοινωνούν με σαφήνεια. Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή όλων, συμπεριλαμβανομένων των βοηθών.

Προσαρμογές:

- Απλοποιήστε τους ρόλους (π.χ. συν-διαιτητής, βοηθός βαθμολογίας)
- Χρησιμοποιήστε οπτικές επιδείξεις
- Εργαστείτε σε μικρές ομάδες
- Δώστε επιπλέον χρόνο για τη λήψη αποφάσεων και την επικοινωνία

2. Εισαγωγή στους ρόλους ηγεσίας

Σκοπός: Να παρουσιάσει την ηγεσία ως κάτι προσιτό σε όλους, δείχνοντας ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι συνεισφοράς (οργάνωση, επικοινωνία, παρακίνηση, υποστήριξη).



Εφαρμογή: Ο συντονιστής εξηγεί εν συντομία τους διαφορετικούς ρόλους (π.χ. ηγέτης, οργανωτής, παρακινητής, διαχειριστής χρόνου) χρησιμοποιώντας απλά παραδείγματα. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν ή δοκιμάζουν έναν ρόλο και τον εφαρμόζουν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, με συνεχή υποστήριξη.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Εξασφαλίστε ισορροπημένη συμμετοχή, ενθαρρύνετε ένα ασφαλές περιβάλλον και τονίστε ότι όλοι οι ρόλοι είναι σημαντικοί. Υποστηρίξτε διαφορετικούς τρόπους ηγεσίας και παρεμβαίνετε αν χρειαστεί.

Προσαρμογές: Προσαρμόστε τους ρόλους στο επίπεδο εμπιστοσύνης (π.χ. συν-ηγέτης, υποστήριξη), επιτρέψτε την εργασία σε ζεύγη, χρησιμοποιήστε απλές οδηγίες και δώστε την επιλογή αλλαγής ρόλων.

3. Προετοιμασία μίνι τουρνουά

Σκοπός: Να οργανωθούν ομάδες, να καθοριστούν ρόλοι και να δομηθεί το μίνι τουρνουά συνεργατικά.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ομάδες, κατανέμουν ρόλους (π.χ. αρχηγός, διαιτητής, υπεύθυνος χρόνου) και καθορίζουν βασικούς κανόνες με την καθοδήγηση του συντονιστή. Η ομάδα συμμετέχει στην προετοιμασία του τουρνουά (π.χ. πρόγραμμα, βαθμολογία, οργάνωση αγώνων).

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Υποστηρίξτε τη διαδικασία χωρίς να αναλάβετε τον έλεγχο, θέτοντας καθοδηγητικές ερωτήσεις και διασφαλίζοντας ότι όλοι κατανοούν τους κανόνες και τη δομή. Βεβαιωθείτε ότι όλα είναι σαφή πριν ξεκινήσετε.

Προσαρμογές: Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν έναν ρόλο (παίκτης ή διοργανωτής), επιτρέψτε κοινές αρμοδιότητες, προσαρμόστε τους κανόνες στις δυνατότητες της ομάδας και παρέχετε επιπλέον υποστήριξη σε όσους τη χρειάζονται.

4. Μίνι τουρνουά BC3

Σκοπός: Να εφαρμοστούν οι δεξιότητες που αναπτύχθηκαν σε ένα δομημένο, δυναμικό και ελκυστικό πλαίσιο.

Υλοποίηση: Το τουρνουά διεξάγεται με βάση τη δομή που έχει οριστεί προηγουμένως (ομάδες, παιχνίδια, κανόνες και ώρες). Όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ενεργό ρόλο, είτε παίζοντας είτε σε οργανωτικές λειτουργίες (π.χ. διαιτησία, βαθμολογία, διαχείριση χρόνου).

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Προωθήστε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και θετικό, ενθαρρύνοντας το ευ αγωνίζεσθαι, τη συνεργασία και τον σεβασμό. Παρατηρήστε τη δυναμική της ομάδας και παρεμβαίνετε για να εξασφαλίσετε ισορροπημένη συμμετοχή και υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων.



Προσαρμογές: Προσαρμόστε τους κανόνες, τη διάρκεια του παιχνιδιού και τους ρόλους, όπως απαιτείται, για να διασφαλίσετε ότι όλοι συμμετέχουν δίκαια και άνετα.

5. Ανασκόπηση και απολογισμός

Σκοπός: Να αναστοχαστούμε σχετικά με την ηγεσία, τη συμμετοχή και την ομαδική εμπειρία.

Εφαρμογή: Η ανασκόπηση γίνεται σε ομάδες (ή μικρές ομάδες), μέσω μιας συζήτησης που καθοδηγείται από τον συντονιστή. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται εμπειρίες σχετικά με τους ρόλους, τις προκλήσεις και τα διδάγματα τους κατά τη διάρκεια του τουρνουά.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ενθαρρύνετε όλους να συμμετάσχουν, δίνοντας αξία τόσο στους ρόλους που αφορούν το παιχνίδι όσο και στους οργανωτικούς ρόλους. Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου όλοι θα αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις σκέψεις τους.

Προτεινόμενες ερωτήσεις:

- Τι μάθατε για την ηγεσία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Πώς συνέβαλες στην ομάδα ή στον οργανισμό;
- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο στοιχείο του ρόλου σας;
- Πώς εξασφάλισε η ομάδα τη συμμετοχή όλων;
- Τι θα έκανες διαφορετικά την επόμενη φορά;

6. Ενοποίηση και μεταφορά

Σκοπός: Να αναστοχαστούμε την εμπειρία της διοργάνωσης και της συμμετοχής σε ένα μίνι τουρνουά BC3, συνδέοντας τις δεξιότητες που αναπτύξαμε με άλλες πραγματικές καταστάσεις.

Υλοποίηση: Διευκόλυνση μιας συζήτησης όπου οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν τι χρειάστηκε για την επιτυχή διεξαγωγή του τουρνουά, όπως:

- Οργάνωση αγώνων και προγραμμάτων
- Ανάθεση ρόλων
- Επικοινωνία μεταξύ παικτών και βοηθών
- Τήρηση των κανόνων και των αποφάσεων

Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πραγματικές καταστάσεις στις οποίες μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες, όπως:

- Οργάνωση μιας ομαδικής δραστηριότητας
- Συνεργασία σε σχολικές εργασίες
- Υποστήριξη συμμαθητών ή μελών της οικογένειας



Κάθε συμμετέχων μπορεί να μοιραστεί (προφορικά ή με βοήθεια) μία συγκεκριμένη ιδέα για εφαρμογή.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Τονίστε ότι η διοργάνωση ενός τουρνουά απαιτεί υπευθυνότητα, συνεργασία και προγραμματισμό. Δώστε αξία τόσο στους ρόλους των παικτών όσο και στους οργανωτικούς ρόλους (χρονόμετρο, βαθμολογία, διαιτησία).

7. Κλείσιμο

Σκοπός: Να ολοκληρωθεί το μίνι-τουρνουά με θετικό τρόπο, αναγνωρίζοντας την προσπάθεια, την οργάνωση και τη συμμετοχή όλων των εμπλεκομένων.

Εφαρμογή: Δημιουργήστε μια συμβολική στιγμή κλεισίματος για το τουρνουά:

- Αναγνωρίστε όλους τους συμμετέχοντες (όχι μόνο τους νικητές)
- Δώστε συμβολικά πιστοποιητικά, χειροκροτήματα ή αναφορές (π.χ. καλύτερη επικοινωνία, ομαδικό πνεύμα, ευγενής αγωνιστική συμπεριφορά)
- Συμπεριλάβετε μια σύντομη τελική ανταλλαγή απόψεων σχετικά με την εμπειρία του τουρνουά

Ολοκληρώστε με μια συλλογική χειρονομία (π.χ. όλοι εκτελούν μια συμβολική ρίψη ή ένα συγχρονισμένο ομαδικό χειροκρότημα).

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Τονίστε ότι η επιτυχία του τουρνουά εξαρτάται από τη συμβολή όλων — παικτών, βοηθών και διοργανωτών. Δώστε έμφαση στον σεβασμό, την ένταξη και την ομαδική εργασία παρά στα αποτελέσματα του διαγωνισμού.

Αναμενόμενα αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες αναμένεται να:

- Να επιδείξουν κατανόηση των διαφορετικών ρόλων που εμπλέκονται στην οργάνωση ενός μίνι-τουρνουά BC3 Boccia (π.χ. παίκτης, βοηθός, διαιτητής, σημειωτής, υπεύθυνος χρόνου)
- Να επιδείξουν αυξημένη υπευθυνότητα και πρωτοβουλία στην υποστήριξη της προετοιμασίας και της διεξαγωγής του τουρνουά (π.χ. εγκατάσταση εξοπλισμού, διαχείριση σειρών, βοήθεια σε συμμαθητές)
- Εφαρμόζουν αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας, ιδίως στο πλαίσιο της σχέσης παίκτη-βοηθού, για τη λήψη αποφάσεων και την εκτέλεση των παιχνιδιών
- Να συμβάλλουν στην ομαλή διοργάνωση του τουρνουά, σεβόμενοι τους κανόνες, τα χρονοδιαγράμματα και τις κοινές ευθύνες
- Να προωθούν ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, με σεβασμό και υποστήριξη, όπου όλοι οι συμμετέχοντες έχουν σημαντικούς ρόλους
- Να αναστοχάζονται την εμπειρία τους από την οργάνωση και τη συμμετοχή στο τουρνουά και να προσδιορίζουν πώς μπορούν να εφαρμοστούν αυτές οι δεξιότητες σε άλλες ομαδικές καταστάσεις ή στην καθημερινή ζωή



Ενότητα 10: Τελική εκδήλωση, αναστοχασμός και εορτασμός

Η δέκατη ενότητα αντιπροσωπεύει το αποκορύφωμα του Προγράμματος Ένταξης BC3 και συγκεντρώνει όλα τα βασικά στοιχεία που αναπτύχθηκαν στις προηγούμενες ενότητες. Εστιάζει στην **τελική συμμετοχή, τον αναστοχασμό και τον εορτασμό**, παρέχοντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να επιδείξουν την πρόοδό τους και να βιώσουν ένα ουσιαστικό κλείσιμο του προγράμματος.

Σε αυτό το στάδιο, οι συμμετέχοντες έχουν αναπτύξει δεξιότητες στην επικοινωνία, τη συνεργασία, την ομαδική εργασία, την επίλυση προβλημάτων και τη συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς. Η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να εδραιώσει αυτές τις ικανότητες μέσω μιας **τελικής εκδήλωσης χωρίς αποκλεισμούς**, όπου οι συμμετέχοντες εμπλέκονται ενεργά τόσο σε αθλητικούς όσο και σε οργανωτικούς ρόλους.

Η τελική εκδήλωση δεν προορίζεται ως ανταγωνιστική επίδειξη, αλλά ως **εορτασμός της συμμετοχής, της προόδου και της ένταξης**. Δημιουργεί ένα χώρο όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφραστούν, να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον και να βιώσουν ένα αίσθημα επιτυχίας και ανήκειν.

Δίνεται μεγάλη έμφαση στην **αναστοχασμό**, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να ανατρέξουν στο ταξίδι τους, να αναγνωρίσουν την εξέλιξή τους και να εκφράσουν τις εμπειρίες τους. Αυτή η διαδικασία είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της μάθησης και τη διασφάλιση ότι ο αντίκτυπος του προγράμματος εκτείνεται πέρα από τις ίδιες τις δραστηριότητες.

Οι διοργανωτές αναλαμβάνουν υποστηρικτικό και καθοδηγητικό ρόλο, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αναλάβουν την ευθύνη της εκδήλωσης, ενώ παράλληλα διασφαλίζουν ότι διατηρούνται η ένταξη, η ασφάλεια και η θετική αλληλεπίδραση.

Η ενότητα ολοκληρώνεται με μια συλλογική γιορτή, ενισχύοντας την ταυτότητα της ομάδας και αναγνωρίζοντας τις προσπάθειες και τις συνεισφορές όλων των συμμετεχόντων.

Τίτλος δραστηριότητας: Τελική εκδήλωση χωρίς αποκλεισμούς

Συνολική διάρκεια: 5 ώρες

Επισκόπηση της συνεδρίας

- Καλωσόρισμα και επανενεργοποίηση της ομάδας – 20 λεπτά
- Προετοιμασία της τελικής εκδήλωσης – 60 λεπτά
- Τελική εκδήλωση BC3 χωρίς αποκλεισμούς – 120 λεπτά
- Ανασκόπηση και απολογισμός – 60 λεπτά
- Ενοποίηση και μεταφορά – 30 λεπτά
- Κλείσιμο και εορτασμός – 30 λεπτά

Προετοιμασία της συνεδρίας



Ο συντονιστής προετοιμάζει τη συνεδρία εστιάζοντας τόσο στην **οργάνωση όσο και στην ατμόσφαιρα**, διασφαλίζοντας ότι η τελική ενότητα θα είναι ουσιαστική και καλά δομημένη.

Ο χώρος πρέπει να οργανωθεί ως εξής:

- έναν χώρο παιχνιδιού BC3 (ένα ή περισσότερα γήπεδα ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας)
- έναν χώρο συγκέντρωσης για αναστοχασμό και συζήτηση
- έναν χώρο για το κλείσιμο και τον εορτασμό

Απαιτούμενα υλικά:

- Εξοπλισμός BC3 (μπάλες, ράμπες, στόχοι αν χρειαστεί)
- φύλλα βαθμολογίας ή απλά εργαλεία καταγραφής
- οπτικό υλικό (εάν χρησιμοποιείται για ανασκόπηση ή αναγνώριση)
- προαιρετικά πιστοποιητικά ή συμβολικές ανταμοιβές

Ο συντονιστής θα πρέπει:

- να προετοιμάσει ένα απλό και χωρίς αποκλεισμούς πρόγραμμα εκδήλωσης (εναλλαγές, μίνι-παιχνίδια ή σύντομους αγώνες)
- να διασφαλίσει ότι όλοι οι συμμετέχοντες θα έχουν **ενεργό ρόλο** (παίχτες, βοηθοί, διοργανωτές)
- να ενημερώσει τους βοηθούς ή το βοηθητικό προσωπικό
- να προγραμματίσει εκ των προτέρων τη διαδικασία αναστοχασμού

Η προσβασιμότητα και η συμμετοχικότητα πρέπει να διασφαλίζονται σε όλες τις πτυχές της συνεδρίας.

Διεξαγωγή της συνεδρίας

1. Καλωσόρισμα και επανασύνδεση της ομάδας (20 λεπτά)

Σκοπός: Να επανασυνδεθεί η ομάδα, να δημιουργηθεί μια θετική ατμόσφαιρα και να προετοιμαστούν οι συμμετέχοντες για την τελική συνεδρία.

Υλοποίηση: Ο συντονιστής συγκεντρώνει τους συμμετέχοντες σε κύκλο και ξεκινά με μια σύντομη, ελαφριά δραστηριότητα που ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση και την κίνηση. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μια απλή δραστηριότητα ενεργοποίησης όπου οι συμμετέχοντες χαιρετούν ο ένας τον άλλον, μοιράζονται μια λέξη για το πώς αισθάνονται ή συμμετέχουν σε μια σύντομη συνεργατική δραστηριότητα. Ο συντονιστής παρουσιάζει εν συντομία τη δομή της συνεδρίας, εξηγώντας ότι αυτή είναι η τελική ενότητα και ότι η έμφαση θα δοθεί στη συμμετοχή, την αναστοχασμό και τον εορτασμό.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο τόνος πρέπει να είναι θετικός και ενθαρρυντικός. Ο συντονιστής πρέπει να αναγνωρίσει την πορεία της ομάδας και να δημιουργήσει μια αίσθηση προσμονής για την τελική εκδήλωση.



Προσαρμογές: Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να λάβουν μέρος στην ενεργοποιητική άσκηση, προσαρμόζοντας την κίνηση ή την επικοινωνία ανάλογα με τις ανάγκες.

2. Προετοιμασία της τελικής εκδήλωσης (60 λεπτά)

Σκοπός: Να εμπλακούν οι συμμετέχοντες στην οργάνωση της τελικής εκδήλωσης και στην ανάθεση ρόλων και αρμοδιοτήτων.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται ώστε να προετοιμάσουν από κοινού τη δομή της τελικής εκδήλωσης. Ο συντονιστής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και τους αναθέτει ή τους επιτρέπει να επιλέξουν ρόλους όπως:

- παίκτες
- βοηθοί (π.χ. βοήθεια με τις ράμπες ή τη θέση)
- χρονόμετροι
- υπεύθυνοι βαθμολογίας
- διοργανωτές ή συντονιστές

Ο συντονιστής εξηγεί τη δομή της εκδήλωσης (π.χ. σύντομοι αγώνες, σύστημα εναλλαγής, ομάδες χωρίς αποκλεισμούς) και βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τους ρόλους τους. Δίνεται χρόνος στους συμμετέχοντες για να:

- οργανώσουν τις ομάδες
- να διευκρινίσουν τους ρόλους
- κατανοήσουν τη ροή της εκδήλωσης

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να καθοδηγεί τη διαδικασία χωρίς να αναλαμβάνει τον έλεγχο. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο, ενώ παράλληλα πρέπει να διασφαλίζεται η σαφήνεια και η συμμετοχικότητα. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί ώστε να διασφαλιστεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν έναν **ουσιαστικό και ενεργό ρόλο**.

Προσαρμογές: Οι ρόλοι πρέπει να προσαρμόζονται στις ατομικές ικανότητες. Οι συμμετέχοντες με διαφορετικές ανάγκες πρέπει να υποστηρίζονται ώστε να αναλάβουν ρόλους που ταιριάζουν στις ικανότητες και τα ενδιαφέροντά τους.

3. Τελική εκδήλωση BC3 χωρίς αποκλεισμούς (120 λεπτά)

Σκοπός: Να δοθεί στους συμμετέχοντες η ευκαιρία να εφαρμόσουν όλες τις δεξιότητες που έμαθαν σε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και με ενεργό συμμετοχή.

Υλοποίηση: Η εκδήλωση διεξάγεται χρησιμοποιώντας μια απλή και ευέλικτη δομή, όπως:

σύντομοι αγώνες με εναλλαγή μεταξύ των ομάδων

- προκλήσεις συνεργασίας
- μικτές ομάδες για να εξασφαλιστεί η ένταξη



Ο συντονιστής διασφαλίζει ότι:

- όλοι οι συμμετέχοντες συμμετέχουν ενεργά
- οι ρόλοι γίνονται σεβαστοί και υποστηρίζονται
- η ατμόσφαιρα παραμένει θετική και χωρίς αποκλεισμούς

Οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται μεταξύ των ρόλων, όπου είναι δυνατόν, επιτρέποντάς τους να βιώσουν διαφορετικές πτυχές της εκδήλωσης.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Η έμφαση πρέπει να παραμείνει στη συμμετοχή, τη διασκέδαση και την ένταξη, και όχι στον ανταγωνισμό. Ο συντονιστής πρέπει να παρατηρεί:

- την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων
- την ένταξη όλων των μελών της ομάδας
- την επικοινωνία και τη συνεργασία

Η παρέμβαση πρέπει να είναι ελάχιστη, αλλά να υπάρχει όταν χρειάζεται για να υποστηρίξει την ισορροπία και τη δικαιοσύνη.

Προσαρμογές: Οι κανόνες, οι αποστάσεις και ο χρόνος μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να διασφαλιστεί η δίκαιη συμμετοχή. Πρέπει να παρέχεται υποστήριξη στους συμμετέχοντες που χρειάζονται βοήθεια, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής υποστήριξης ή της υποστήριξης στην επικοινωνία.

4. Ανασκόπηση και απολογισμός (60 λεπτά)

Σκοπός: Να αναστοχαστούμε τη συνολική εμπειρία του προγράμματος και της τελικής εκδήλωσης.

Υλοποίηση: Οι συμμετέχοντες συγκεντρώνονται σε κύκλο για μια καθοδηγούμενη ανασκόπηση. Ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, εστιάζοντας στα εξής:

- τι έμαθαν
- πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος
- τι τους άρεσε περισσότερο
- τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν

Οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφραστούν προφορικά ή μέσω εναλλακτικών μορφών επικοινωνίας.

Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Τι μάθατε κατά τη διάρκεια του προγράμματος;
- Ποια ήταν η πιο σημαντική στιγμή για εσάς;
- Πώς νιώσατε συνεργαζόμενοι με άλλους;
- Τι μάθατε για την ένταξη;



- Τι θα ήθελες να συνεχίσεις να κάνεις στο μέλλον;

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να δημιουργήσει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, στο οποίο όλοι οι συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις σκέψεις τους. Όλες οι παρεμβάσεις πρέπει να αναγνωρίζονται και να εκτιμώνται.

Προσαρμογές: Οι ερωτήσεις πρέπει να προσαρμοστούν ως προς τη γλώσσα και την πολυπλοκότητα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν οπτικές ή εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας όπου χρειάζεται.

5. Ενοποίηση και μεταφορά (30 λεπτά)

Σκοπός: Να συνδεθεί η εμπειρία του προγράμματος με τη μελλοντική συμμετοχή στον αθλητισμό και την καθημερινή ζωή.

Υλοποίηση: Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν όσα έμαθαν πέρα από το πρόγραμμα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- τη συνέχιση της συμμετοχής στον αθλητισμό
- την υποστήριξη άλλων
- την προώθηση της ένταξης στο περιβάλλον τους

Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις ιδέες τους ατομικά ή σε μικρές ομάδες.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Ο συντονιστής πρέπει να δώσει έμφαση στη συνέχεια και να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να παραμείνουν ενεργοί και αφοσιωμένοι.

6. Κλείσιμο και εορτασμός (30 λεπτά)

Σκοπός: Να γιορτάσουμε τη συμμετοχή, να αναγνωρίσουμε τα επιτεύγματα και να κλείσουμε τη συνεδρία με θετικό τρόπο.

Υλοποίηση: Η συνεδρία ολοκληρώνεται με έναν συλλογικό εορτασμό. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- αναγνώριση των συμμετεχόντων (πιστοποιητικά, συμβολικά βραβεία ή λεκτική αναγνώριση)
- στιγμή εκτίμησης της ομάδας
- μια τελική ομαδική δραστηριότητα ή φωτογραφία

Ο συντονιστής ευχαριστεί τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους και επισημαίνει την πρόοδό τους.

Σημειώσεις για τον συντονιστή: Το κλείσιμο πρέπει να είναι συναισθηματικό, θετικό και χωρίς αποκλεισμούς. Κάθε συμμετέχων πρέπει να αισθάνεται ότι αναγνωρίζεται και εκτιμάται.



Προσαρμογές: Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να λάβουν μέρος στις δραστηριότητες κλεισίματος.

Αναμενόμενα αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες αναμένεται να:

- να επιδείξουν αυτοπεποίθηση στη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς
- να αναλάβουν ευθύνη στο πλαίσιο μιας ομάδας
- να αναστοχάζονται την προσωπική τους ανάπτυξη και μάθηση
- να κατανοήσουν τη σημασία της ένταξης και της συνεργασίας
- να νιώθουν ένα αίσθημα επιτυχίας και ότι ανήκουν
- να έχουν κίνητρα για να συνεχίσουν να συμμετέχουν σε αθλητικές και χωρίς αποκλεισμούς δραστηριότητες

Τα δέκα μαθήματα που παρουσιάστηκαν παραπάνω αποτελούν μια συνεκτική και προοδευτική πορεία για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ένταξης μέσω του αθλητισμού, συνδυάζοντας πρακτική εμπειρία, αναστοχασμό και προσωπική ανάπτυξη. Μαζί, παρέχουν στους διοργανωτές ένα δομημένο αλλά ευέλικτο πλαίσιο που υποστηρίζει την ενεργό συμμετοχή όλων των ατόμων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σωματικές και διανοητικές αναπηρίες.

Ενώ οι ενότητες προσφέρουν συγκεκριμένες οδηγίες για την εφαρμογή, η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται από την προσεκτική υλοποίηση, την προσαρμογή στις τοπικές συνθήκες και τη συνεχή δέσμευση στην ένταξη. Οι ακόλουθες ενότητες της παρούσας έκδοσης εστιάζουν, επομένως, στην παροχή πρόσθετων οδηγιών, εργαλείων και συστάσεων για την υποστήριξη των διοργανωτών, των εκπαιδευτικών και των οργανισμών στην εφαρμογή του Προγράμματος Ένταξης BC3 με ουσιαστικό, ασφαλή και βιώσιμο τρόπο.

8. Προσέγγιση «Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού» (ETS)

Το Πρόγραμμα Ένταξης BC3 βασίζεται στις αρχές της **Εκπαίδευσης μέσω του Αθλητισμού (ETS)**, μιας παιδαγωγικής προσέγγισης που χρησιμοποιεί τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα ως εργαλείο μάθησης και προσωπικής ανάπτυξης.

Στο πλαίσιο αυτής της προσέγγισης, ο αθλητισμός δεν θεωρείται αυτοσκοπός, αλλά **μέσο για την ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων**, συμπεριλαμβανομένων κοινωνικών, συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων. Μέσω προσεκτικά σχεδιασμένων δραστηριοτήτων (), οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μάθουν όχι μόνο πώς να εκτελούν εργασίες, αλλά και πώς να αλληλεπιδρούν, να αναστοχάζονται και να μεταφέρουν τις εμπειρίες τους σε πραγματικές καταστάσεις.

Η ETS συνδέεται στενά με **την μη τυπική εκπαίδευση**, όπου η μάθηση πραγματοποιείται μέσω της εμπειρίας, της ενεργού συμμετοχής και της αναστοχασμού. Σε αυτό το πλαίσιο, οι συντονιστές καθοδηγούν τους συμμετέχοντες μέσα από μια δομημένη μαθησιακή διαδικασία που συνδυάζει δράση και



αναστοχασμό, διασφαλίζοντας ότι κάθε δραστηριότητα συμβάλλει σε έναν ευρύτερο εκπαιδευτικό στόχο.

Μια κεντρική αρχή της ETS είναι ότι **η μάθηση πραγματοποιείται μέσω της πράξης και της αναστοχασμού**. Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να δημιουργούν ουσιαστικές εμπειρίες, οι οποίες στη συνέχεια αναλύονται μέσω καθοδηγούμενης συζήτησης (ανασκόπηση). Αυτή η διαδικασία βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι βίωσαν, γιατί συνέβη και πώς μπορεί να εφαρμοστεί σε άλλα πλαίσια.

Ο αθλητισμός ως εργαλείο μάθησης: Από, για και μέσω του αθλητισμού

Η μεθοδολογία Move & Learn διακρίνει τρεις συμπληρωματικούς τρόπους κατανόησης του ρόλου του αθλητισμού σε εκπαιδευτικά πλαίσια:

Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού

Η εκπαίδευση *μέσω του αθλητισμού* αναφέρεται στη φυσική μάθηση που λαμβάνει χώρα απλώς μέσω της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες.

Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες όπως η πειθαρχία, η ομαδική εργασία και η επιμονή ως αποτέλεσμα της ενασχόλησής τους με τον αθλητισμό. Αυτά τα αποτελέσματα είναι συχνά σιωπηρά και δεν είναι απαραίτητα προγραμματισμένα ή καθοδηγούμενα από τον συντονιστή.

Αν και αυτή η μορφή μάθησης είναι πολύτιμη, είναι συχνά **αδόμητη και εξαρτάται από την ίδια τη δραστηριότητα**, χωρίς σαφή εκπαιδευτικό σκοπό.

Εκπαίδευση για τον αθλητισμό

Η εκπαίδευση *για τον αθλητισμό* εστιάζει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων που σχετίζονται συγκεκριμένα με τον αθλητισμό.

Ο κύριος στόχος είναι η βελτίωση της απόδοσης, της τεχνικής και της κατανόησης του αθλήματος. Οι δραστηριότητες σχεδιάζονται για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να γίνουν πιο επιδέξιοι και αποτελεσματικοί στην άσκηση του αθλήματος.

Σε αυτή την προσέγγιση, η έμφαση δίνεται στην **τεχνική ανάπτυξη και την απόδοση**, κάτι που μπορεί να περιορίσει το ευρύτερο εκπαιδευτικό δυναμικό αν δεν συνδυαστεί με άλλα στοιχεία.

Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού

Η εκπαίδευση *μέσω του αθλητισμού* αποτελεί τον πυρήνα της προσέγγισης ETS και είναι το θεμέλιο του Προγράμματος Ένταξης BC3.

Σε αυτό το μοντέλο, ο αθλητισμός χρησιμοποιείται σκόπιμα ως **μέσο για την επίτευξη εκπαιδευτικών στόχων που υπερβαίνουν την ίδια τη δραστηριότητα**. Κάθε



δραστηριότητα σχεδιάζεται με σαφή σκοπό που σχετίζεται με την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη, όπως:

- ένταξη και σεβασμός
- επικοινωνία και συνεργασία
- επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων
- ενσυναίσθηση και κατανόηση των άλλων

Οι συντονιστές διαδραματίζουν ενεργό ρόλο στην καθοδήγηση της μαθησιακής διαδικασίας, διασφαλίζοντας ότι οι εμπειρίες συνδέονται με τον αναστοχασμό και τα μαθησιακά αποτελέσματα.

Αυτή η προσέγγιση μετατρέπει τον αθλητισμό σε ένα **μαθησιακό περιβάλλον**, όπου οι συμμετέχοντες δεν είναι μόνο σωματικά ενεργοί, αλλά και γνωστικά και κοινωνικά εμπλεκόμενοι.

Βασικές αρχές της προσέγγισης «Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού»

Για την αποτελεσματική εφαρμογή της ETS στο Πρόγραμμα Ένταξης BC3, οι συντονιστές θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τις ακόλουθες αρχές:

1. Σκόπιμος σχεδιασμός της μάθησης

Κάθε δραστηριότητα πρέπει να έχει έναν σαφή σκοπό που να υπερβαίνει τη σωματική εκτέλεση. Οι συντονιστές πρέπει να καθορίζουν τι αναμένεται να μάθουν οι συμμετέχοντες και να σχεδιάζουν τις δραστηριότητες ανάλογα.

2. Ενεργός συμμετοχή

Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να εμπλέκονται ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία. Οι δραστηριότητες πρέπει να είναι χωρίς αποκλεισμούς και προσαρμόσιμες, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να συνεισφέρουν και να συμμετέχουν ουσιαστικά.

3. Η αναστοχασμός ως βασικό στοιχείο

Η αναστοχασμός (ανασκόπηση) αποτελεί ουσιαστικό συστατικό του ETS. Επιτρέπει στους συμμετέχοντες:

- να αναλύσουν την εμπειρία τους
- να κατανοήσουν τις ενέργειές τους και τις αλληλεπιδράσεις τους
- να συνδέσουν τη μάθηση με πραγματικές καταστάσεις

Χωρίς αναστοχασμό, η εκπαιδευτική αξία της δραστηριότητας μειώνεται σημαντικά.



4. Προσαρμογή και ένταξη

Οι δραστηριότητες πρέπει να είναι ευέλικτες και να προσαρμόζονται στις ανάγκες των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σωματικές και διανοητικές αναπηρίες. Αυτό περιλαμβάνει:

- την προσαρμογή των κανόνων και των όρων
- την απλοποίηση των οδηγιών
- την παροχή εναλλακτικών τρόπων συμμετοχής
- τη διασφάλιση της προσβασιμότητας και της ασφάλειας

5. Μεταφορά της μάθησης

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να υποστηρίζονται στη μεταφορά όσων έχουν μάθει σε άλλα πλαίσια, όπως το σχολείο, ο αθλητισμός και η καθημερινή ζωή.

Οι συντονιστές πρέπει να καθοδηγούν ενεργά αυτή τη διαδικασία, θέτοντας σχετικές ερωτήσεις και ενθαρρύνοντας τον προβληματισμό σχετικά με τις εφαρμογές στην πραγματική ζωή.

Εφαρμογή στο πλαίσιο του Προγράμματος BC3 Inclusive

Στο πλαίσιο του Προγράμματος BC3 Inclusive, η προσέγγιση ETS εφαρμόζεται μέσω:

- δομημένων ενοτήτων που συνδυάζουν αθλητικές δραστηριότητες και αναστοχασμό
- τη σταδιακή ανάπτυξη ικανοτήτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών
- συνεπή χρήση της ανασκόπησης για την ενίσχυση της μάθησης
- προσαρμογή των δραστηριοτήτων για τη διασφάλιση της ένταξης και της προσβασιμότητας

Το BC3 Boccia χρησιμεύει ως το **πρακτικό πλαίσιο** μέσω του οποίου πραγματοποιείται η μάθηση. Το άθλημα παρέχει ευκαιρίες για αλληλεπίδραση, συνεργασία και επίλυση προβλημάτων, καθιστώντας το ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς.

Οι διοργανωτές ενθαρρύνονται να ξεπεράσουν τον καθαρά διδακτικό ρόλο και να ενεργούν ως **οδηγοί της μαθησιακής διαδικασίας**, υποστηρίζοντας τους συμμετέχοντες στην κατανόηση των εμπειριών τους και στην ανάπτυξη νέων ικανοτήτων.

Η προσέγγιση «Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού» παρέχει ένα ισχυρό πλαίσιο για τον συνδυασμό της σωματικής δραστηριότητας με την ουσιαστική μάθηση. Χρησιμοποιώντας τον αθλητισμό ως εργαλείο ένταξης, επικοινωνίας και προσωπικής ανάπτυξης, το Πρόγραμμα Ένταξης BC3 δημιουργεί ευκαιρίες για τους συμμετέχοντες να αναπτυχθούν όχι μόνο ως παίκτες, αλλά και ως άτομα και μέλη μιας κοινότητας.



Η επιτυχία του εξαρτάται από την ικανότητα των διοργανωτών να σχεδιάζουν, να προσαρμόζουν και να υλοποιούν δραστηριότητες με τρόπο σκόπιμο, χωρίς αποκλεισμούς και στοχαστικό, διασφαλίζοντας ότι κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να μάθει, να συνεισφέρει και να πετύχει.

9. Αρχές του Move & Learn στο πρόγραμμα

Το Πρόγραμμα BC3 Inclusive ενσωματώνει βασικά στοιχεία της μεθοδολογίας Move & Learn, προκειμένου να διασφαλίσει ότι οι δραστηριότητες δεν είναι μόνο ελκυστικές, αλλά και **δομημένες, ουσιαστικές και μεταβιβάσιμες σε πραγματικές καταστάσεις**.

Ενώ η προσέγγιση «Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού» (ETS) καθορίζει το συνολικό παιδαγωγικό πλαίσιο, το Move & Learn παρέχει **πρακτικές οδηγίες για τον τρόπο αποτελεσματικού σχεδιασμού και υλοποίησης δραστηριοτήτων**, εξασφαλίζοντας μια σαφή σύνδεση μεταξύ κίνησης, εμπειρίας και μάθησης.

Στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος, οι αρχές του Move & Learn εφαρμόζονται για να υποστηρίξουν τους διοργανωτές στη δημιουργία συνεδριών που είναι **προσβάσιμες, δυναμικές και εκπαιδευτικά συνεκτικές**, παραμένοντας παράλληλα προσαρμόσιμες σε διαφορετικές ομάδες και πλαίσια.

Δομημένος σχεδιασμός δραστηριοτήτων

Κάθε δραστηριότητα στο πλαίσιο του προγράμματος ακολουθεί μια σαφή εσωτερική λογική που υποστηρίζει τόσο τη συμμετοχή όσο και τη μάθηση. Οι διοργανωτές ενθαρρύνονται να σχεδιάζουν δραστηριότητες με:

- έναν σαφή στόχο
- καθορισμένη δομή (έναρξη, ανάπτυξη, συμπέρασμα)
- μια λογική εξέλιξη από απλές σε πιο σύνθετες εργασίες

Αυτή η δομή βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι αναμένεται από αυτούς και επιτρέπει στους συντονιστές να καθοδηγήσουν την συνεδρία πιο αποτελεσματικά.

Σαφήνεια των οδηγιών

Μια βασική αρχή του Move & Learn είναι ότι οι οδηγίες πρέπει να είναι **σαφείς, συνοπτικές και προσαρμοσμένες στην ομάδα**. Οι συντονιστές πρέπει:

- να εξηγούν τις εργασίες χρησιμοποιώντας απλή και κατανοητή γλώσσα
- να επιδεικνύουν τις δραστηριότητες όποτε είναι δυνατόν
- να ελέγχουν αν έχουν γίνει κατανοητές πριν ξεκινήσουν
- να επαναλαμβάνουν ή να αναδιατυπώνουν τις οδηγίες όταν χρειάζεται

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν εργάζονται με συμμετέχοντες με νοητική αναπηρία ή μαθησιακές δυσκολίες, όπου η σαφήνεια επηρεάζει άμεσα τη συμμετοχή.



Μάθηση μέσω της εμπειρίας

Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να δημιουργούν καταστάσεις όπου οι συμμετέχοντες μπορούν **να βιώσουν τις έννοιες άμεσα**, αντί να λαμβάνουν θεωρητικές εξηγήσεις. Μέσω της κίνησης και της αλληλεπίδρασης, οι συμμετέχοντες εξερευνούν:

- συνεργασία
- επικοινωνία
- λήψη αποφάσεων
- ένταξη

Οι συντονιστές θα πρέπει να επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να ασχοληθούν με τη δραστηριότητα πριν δώσουν εξηγήσεις, αφήνοντας χώρο για εξερεύνηση και ανακάλυψη.

Προοδευτική πρόκληση

Το πρόγραμμα εφαρμόζει μια σταδιακή αύξηση της πολυπλοκότητας, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση και ικανότητες με την πάροδο του χρόνου. Οι δραστηριότητες πρέπει:

- να ξεκινούν με απλές και προσιτές εργασίες
- να εισάγουν σταδιακά νέα στοιχεία ή προκλήσεις
- να επιτρέπουν διαφορετικά επίπεδα συμμετοχής στο πλαίσιο της ίδιας δραστηριότητας

Αυτή η προσέγγιση εξασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετέχουν στο δικό τους επίπεδο, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζουν προκλήσεις.

Ευελιξία και προσαρμογή

Το Move & Learn τονίζει τη σημασία της προσαρμογής των δραστηριοτήτων με βάση τις ανάγκες των συμμετεχόντων και τη δυναμική της ομάδας. Οι διοργανωτές πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να:

- τροποποιούν τους κανόνες ή τους όρους
- προσαρμόσουν τη διάρκεια ή την ένταση των δραστηριοτήτων
- αλλάξουν τη σύνθεση των ομάδων
- να παρέχουν πρόσθετη υποστήριξη όπου χρειάζεται

Η ευελιξία είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ένταξης και τη διασφάλιση ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετέχουν ουσιαστικά.

Ενεργός συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων

Οι δραστηριότητες πρέπει να σχεδιάζονται με τρόπο που να αποφεύγει τους παθητικούς ρόλους και να προάγει τη **συνεχή συμμετοχή**. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με:

- την οργάνωση των συμμετεχόντων σε μικρές ομάδες ή με εναλλαγές
- την ανάθεση ρόλων και αρμοδιοτήτων
- τη διασφάλιση της ελαχιστοποίησης των χρόνων αναμονής



Η ενεργός συμμετοχή είναι ιδιαίτερα σημαντική σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς, όπου η συμμετοχή πρέπει να είναι προσβάσιμη και ουσιαστική για όλους.

Ο ρόλος του συντονιστή

Στο πλαίσιο της προσέγγισης «Move & Learn», ο συντονιστής δεν είναι μόνο εκπαιδευτής, αλλά και **διοργανωτής, παρατηρητής και υποστηρικτής της μαθησιακής διαδικασίας**. Οι συντονιστές αναμένεται να:

- καθοδηγούν τη ροή των δραστηριοτήτων
- παρατηρούν τη δυναμική της ομάδας
- υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες όταν χρειάζεται
- δημιουργούν ένα θετικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον

Πρέπει να ισορροπούν τη δομή με την ευελιξία, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι οι δραστηριότητες παραμένουν στοχευμένες.

Σύνδεση της εμπειρίας με τη μάθηση

Ένα ουσιαστικό στοιχείο του Move & Learn είναι η σύνδεση μεταξύ δραστηριότητας και μάθησης. Οι συντονιστές πρέπει να βοηθούν τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την εμπειρία τους:

- επισημαίνοντας τις βασικές στιγμές κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
- ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι συνέβη
- συνδέοντας τις εμπειρίες με καθημερινές καταστάσεις

Αυτό εξασφαλίζει ότι η μάθηση δεν περιορίζεται στην ίδια τη δραστηριότητα, αλλά αποκτά σημασία και πέρα από τη συνεδρία.

Εφαρμογή στο πλαίσιο του Προγράμματος BC3 Inclusive

Στο Πρόγραμμα BC3 Inclusive, οι αρχές του Move & Learn υποστηρίζουν την πρακτική εφαρμογή όλων των ενοτήτων, διασφαλίζοντας ότι:

- οι δραστηριότητες είναι σαφώς δομημένες και εύκολες στην παρακολούθηση
- οι συνεδρίες είναι προοδευτικές και προσαρμόσιμες
- οι συμμετέχοντες παραμένουν ενεργά εμπλεκόμενοι
- η ένταξη είναι ενσωματωμένη στο σχεδιασμό και την υλοποίηση κάθε δραστηριότητας

Εφαρμόζοντας αυτές τις αρχές, οι διοργανωτές είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να πραγματοποιήσουν συνεδρίες που δεν είναι μόνο καλά οργανωμένες, αλλά και ουσιαστικές και προσβάσιμες σε όλους τους συμμετέχοντες.

Η μεθοδολογία Move & Learn παρέχει ένα πρακτικό πλαίσιο που υποστηρίζει τους διοργανωτές στη μετατροπή των εκπαιδευτικών στόχων σε αποτελεσματικές δραστηριότητες. Εστιάζοντας στη σαφήνεια, τη δομή, την εξέλιξη και την προσαρμοστικότητα, διασφαλίζει ότι η μάθηση μέσω του αθλητισμού παραμένει προσβάσιμη, ελκυστική και σχετική.



Όταν εφαρμόζονται με συνέπεια, αυτές οι αρχές συμβάλλουν στη δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να λαμβάνουν ενεργά μέρος, να αναπτύσσουν ικανότητες και να βιώνουν την αξία της μάθησης μέσω της κίνησης.

10. Κατευθυντήριες γραμμές για την εφαρμογή

Η επιτυχής εφαρμογή του Προγράμματος BC3 Inclusive εξαρτάται από την ικανότητα των διοργανωτών, των εκπαιδευτικών και των οργανισμών να μετατρέψουν τις προτεινόμενες ενότητες σε **ασφαλείς, χωρίς αποκλεισμούς και καλά δομημένες πρακτικές**.

Ενώ το πρόγραμμα παρέχει ένα σαφές πλαίσιο, η αποτελεσματικότητά του βασίζεται στη **προσεκτική προετοιμασία, την προσαρμοστική υλοποίηση και τη συνεχή παρατήρηση των αναγκών των συμμετεχόντων**. Αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές στοχεύουν να υποστηρίξουν τους επαγγελματίες στην υλοποίηση των συνεδριών με συνεπή και υψηλής ποιότητας τρόπο, επιτρέποντας παράλληλα ευελιξία για διαφορετικά τοπικά πλαίσια.

Σχεδιασμός και προετοιμασία

Η αποτελεσματική υλοποίηση ξεκινά με προσεκτικό σχεδιασμό. Πριν από κάθε συνεδρία, οι συντονιστές θα πρέπει:

- να εξετάζουν τη δομή και τους στόχους της ενότητας
- να προετοιμάσουν εκ των προτέρων όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό και τα υλικά
- να οργανώσουν τον χώρο ώστε να εξασφαλίσουν την προσβασιμότητα και την ασφάλεια
- να προβλέπουν πιθανές προκλήσεις που σχετίζονται με τη δυναμική της ομάδας ή τις ατομικές ανάγκες

Το φυσικό περιβάλλον πρέπει να είναι διαμορφωμένο κατά τρόπο που να επιτρέπει **την εύκολη κίνηση, την καλή ορατότητα και την ασφαλή συμμετοχή** όλων των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που χρησιμοποιούν βοηθητικά μέσα, όπως ράμπες BC3 ή αναπηρικά αμαξίδια.

Συνιστάται επίσης να προγραμματίσετε εναλλακτικές επιλογές για δραστηριότητες σε περίπτωση που χρειαστούν προσαρμογές κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς

Η ένταξη πρέπει να δημιουργείται και να διατηρείται ενεργά καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι συντονιστές πρέπει:

- να διασφαλίζουν ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ευπρόσδεκτοι και σεβαστοί
- να χρησιμοποιούν γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς και θετική επικοινωνία
- να προωθούν τη συνεργασία αντί του ανταγωνισμού
- να ενθαρρύνουν την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων



Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στους συμμετέχοντες με σωματικές ή/και νοητικές αναπηρίες, ώστε να διασφαλιστεί όχι μόνο η παρουσία τους, αλλά **και η ενεργός συμμετοχή τους και η ουσιαστική εμπλοκή τους.**

Η ένταξη συνεπάγεται επίσης την αναγνώριση των διαφορών και την κατάλληλη ανταπόκριση σε αυτές, αντί της εφαρμογής της ίδιας προσέγγισης σε όλους.

Διευκόλυνση της συμμετοχής

Η ενεργός συμμετοχή αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη μάθηση. Οι συντονιστές πρέπει να διασφαλίζουν ότι:

- όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ευκαιρίες να εμπλακούν
- οι δραστηριότητες οργανώνονται έτσι ώστε να ελαχιστοποιείται ο χρόνος αναμονής
- οι ρόλοι κατανέμονται με ισορροπημένο τρόπο
- οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συνεισφέρουν ανάλογα με τις ικανότητές τους

Είναι σημαντικό να αποφεύγονται καταστάσεις όπου ορισμένοι συμμετέχοντες κυριαρχούν, ενώ άλλοι παραμένουν παθητικοί. Οι συντονιστές πρέπει να παρακολουθούν ενεργά τη συμμετοχή και να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες όταν είναι απαραίτητο.

Επικοινωνία και οδηγίες

Η σαφής και αποτελεσματική επικοινωνία είναι απαραίτητη για την επιτυχή υλοποίηση. Οι συντονιστές πρέπει:

- να παρέχουν απλές και δομημένες οδηγίες
- να επιδεικνύουν τις δραστηριότητες όποτε είναι δυνατόν
- να ελέγχουν ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν τι αναμένεται
- να προσαρμόζουν την επικοινωνία στις ανάγκες της ομάδας

Όταν εργάζονται με συμμετέχοντες με νοητική αναπηρία, οι οδηγίες πρέπει να χωρίζονται σε μικρότερα βήματα και να συνοδεύονται από οπτικά ή πρακτικά παραδείγματα, όπου είναι δυνατόν.

Προσαρμογή κατά τη διάρκεια της συνεδρίας

Η ευελιξία αποτελεί βασικό στοιχείο της αποτελεσματικής υλοποίησης. Οι συντονιστές πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες σε πραγματικό χρόνο:

- τροποποιώντας τους κανόνες ή τους όρους
- προσαρμόζοντας το μέγεθος των ομάδων ή τους ρόλους
- αλλαγής του επιπέδου δυσκολίας
- παρέχοντας πρόσθετη υποστήριξη ή καθοδήγηση



Η προσαρμογή δεν πρέπει να θεωρείται απόκλιση από το πρόγραμμα, αλλά ως απαραίτητη αντίδραση για τη διασφάλιση **μιας συμμετοχικής και ουσιαστικής συμμετοχής**.

Διασφάλιση της ασφάλειας

Η ασφάλεια πρέπει να λαμβάνεται πάντα υπόψη, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά. Οι συντονιστές πρέπει:

- να ελέγχουν ότι το περιβάλλον είναι απαλλαγμένο από κινδύνους
- να διασφαλίζουν ότι ο εξοπλισμός χρησιμοποιείται σωστά
- να παρακολουθούν τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν κίνηση
- να αποφεύγουν δραστηριότητες που μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία, άγχος ή κίνδυνο

Σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν εμπιστοσύνη, συνεργασία ή προσομοιωμένους περιορισμούς, πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται ασφαλείς και υποστηριζόμενοι.

Διαχείριση της δυναμικής της ομάδας

Η δυναμική της ομάδας μπορεί να επηρεάσει την επιτυχία της συνεδρίας. Οι συντονιστές πρέπει:

- να παρατηρούν τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συμμετεχόντων
- να αντιμετωπίζουν τον αποκλεισμό ή την ανισορροπία εντός της ομάδας
- να ενθαρρύνουν τη συμπεριφορά και την επικοινωνία με σεβασμό
- να υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες που ενδέχεται να αισθάνονται λιγότερο σίγουροι

Η δημιουργία μιας θετικής ατμόσφαιρας στην ομάδα είναι απαραίτητη τόσο για τη συμμετοχή όσο και για τη μάθηση.

Ο ρόλος του βοηθητικού προσωπικού και των βοηθών

Όταν είναι διαθέσιμοι, οι βοηθοί και το βοηθητικό προσωπικό διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διευκόλυνση της ένταξης. Μπορούν:

- να υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
- να βοηθούν στην επικοινωνία
- να βοηθούν με τον εξοπλισμό ή τη στάση του σώματος

Οι συντονιστές πρέπει να καθορίζουν με σαφήνεια τον ρόλο τους και να διασφαλίζουν ότι η υποστήριξη παρέχεται με τρόπο που προάγει την ανεξαρτησία και όχι την εξάρτηση.

Διαχείριση χρόνου

Κάθε ενότητα έχει σχεδιαστεί ως συνεδρία 5 ωρών με μια δομημένη ακολουθία δραστηριοτήτων. Οι συντονιστές πρέπει:



- να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον χρόνο για να διασφαλίζουν ότι ολοκληρώνονται όλες οι φάσεις
- να αφήνουν αρκετό χρόνο για αναστοχασμό και ανασκόπηση
- να παραμένουν ευέλικτοι σε περίπτωση που χρειαστούν προσαρμογές

Είναι σημαντικό να μην παραλείπεται η αναστοχαστική σκέψη λόγω χρονικών περιορισμών, καθώς αποτελεί βασικό μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.

Παρακολούθηση και συνεχής βελτίωση

Η εφαρμογή πρέπει να θεωρείται ως μια δυναμική διαδικασία που μπορεί να βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου. Οι συντονιστές ενθαρρύνονται να:

- να αναστοχάζονται κάθε συνεδρία μετά την ολοκλήρωσή της
- να εντοπίζουν τι λειτούργησε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί
- να συλλέγουν ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες, όποτε είναι δυνατό

Αυτή η διαδικασία υποστηρίζει τη συνεχή ανάπτυξη τόσο των διοργανωτών όσο και του ίδιου του προγράμματος.

Προσαρμογή στις τοπικές συνθήκες

Το Πρόγραμμα BC3 Inclusive έχει σχεδιαστεί ώστε να προσαρμόζεται σε διαφορετικά περιβάλλοντα και πλαίσια. Οι συνεργάτες ενδέχεται να χρειαστεί να προσαρμόσουν:

- τον διαθέσιμο χώρο και τις εγκαταστάσεις
- το μέγεθος και τη σύνθεση της ομάδας
- τις πολιτισμικές και κοινωνικές δυναμικές
- τους διαθέσιμους πόρους και τον εξοπλισμό

Ωστόσο, όλες οι προσαρμογές πρέπει να παραμένουν σύμφωνες με τις βασικές αρχές του προγράμματος, ιδίως **την ένταξη, τη συμμετοχή και τη μάθηση μέσω της εμπειρίας.**

Η εφαρμογή του Προγράμματος Ένταξης BC3 απαιτεί ισορροπία μεταξύ δομής και ευελιξίας. Ενώ οι ενότητες παρέχουν σαφείς οδηγίες, η επιτυχία τους εξαρτάται από την ικανότητα των διοργανωτών να προσαρμόζονται, να παρατηρούν και να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Εφαρμόζοντας αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές, οι επαγγελματίες μπορούν να διασφαλίσουν ότι οι συνεδρίες διεξάγονται με τρόπο ασφαλή, χωρίς αποκλεισμούς και ουσιαστικό, επιτρέποντας σε όλους τους συμμετέχοντες να επωφεληθούν από το πρόγραμμα και να συμμετάσχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία.

11. Μέτρα προσαρμογής και ένταξης

Το Πρόγραμμα Ένταξης BC3 έχει σχεδιαστεί για να εξασφαλίζει την **ενεργή και ουσιαστική συμμετοχή όλων των ατόμων**, συμπεριλαμβανομένων των



συμμετεχόντων με σωματικές αναπηρίες, διανοητικές αναπηρίες και διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες.

Η ένταξη στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος δεν περιορίζεται στην πρόσβαση, αλλά επεκτείνεται στη **συμμετοχή, τη συνεισφορά και τη μάθηση**. Αυτό απαιτεί από τους διοργανωτές να προσαρμόζουν ενεργά τις δραστηριότητες, την επικοινωνία και το περιβάλλον, προκειμένου να ανταποκρίνονται στις ανάγκες κάθε συμμετέχοντα.

Τα ακόλουθα μέτρα παρέχουν πρακτικές οδηγίες για τη διασφάλιση της χωρίς αποκλεισμούς υλοποίησης σε όλα τα μαθήματα.

Προσέγγιση με επίκεντρο το άτομο

Οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν διαφορετικές ικανότητες, ανάγκες και τρόπους συμμετοχής στις δραστηριότητες. Οι διοργανωτές πρέπει να υιοθετήσουν μια **προσέγγιση με επίκεντρο το άτομο**, αναγνωρίζοντας ότι:

- οι συμμετέχοντες μαθαίνουν και συμμετέχουν με διαφορετικούς ρυθμούς
- οι ικανότητες μπορεί να διαφέρουν σημαντικά εντός της ομάδας
- οι ανάγκες υποστήριξης μπορεί να διαφέρουν από τη μία δραστηριότητα στην άλλη

Αντί να εφαρμόζουν μια ενιαία προσέγγιση σε όλους τους συμμετέχοντες, οι διοργανωτές θα πρέπει να παρατηρούν και να προσαρμόζονται αναλόγως, διασφαλίζοντας ότι κάθε άτομο έχει την ευκαιρία να συμμετέχει με τρόπο κατάλληλο και ουσιαστικό.

Προσαρμογή των σωματικών δραστηριοτήτων

Οι σωματικές δραστηριότητες πρέπει να προσαρμόζονται ώστε να εξασφαλίζεται η προσβασιμότητα και η συμμετοχή όλων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- προσαρμογή αποστάσεων, στόχων ή θέσης
- τροποποίηση των απαιτήσεων κίνησης
- την παροχή εναλλακτικών τρόπων εκτέλεσης των ενεργειών (π.χ. κύλιση αντί για ρίψη)
- τη χρήση βοηθητικών συσκευών, όπως ράμπες BC3

Η έμφαση πρέπει να δίνεται στη **συμμετοχή και την εμπλοκή**, παρά στην απόδοση ή την ακρίβεια.

Χρήση βοηθητικών συσκευών και υποστήριξης

Το BC3 προσφέρει φυσικές ευκαιρίες για την ενσωμάτωση βοηθητικών συσκευών στη δραστηριότητα. Οι διοργανωτές πρέπει:

- να διασφαλίζουν ότι οι συμμετέχοντες που χρησιμοποιούν ράμπες ή άλλα βοηθητικά εργαλεία ενσωματώνονται πλήρως στις δραστηριότητες
- να υποστηρίζουν τη σωστή χρήση του εξοπλισμού
- να προωθούν τη συνεργασία μεταξύ παικτών και βοηθών



Τα βοηθητικά μέσα πρέπει να παρουσιάζονται ως **εργαλεία συμμετοχής** και όχι ως περιορισμοί.

Προσαρμογή της επικοινωνίας

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι απαραίτητη για την ένταξη, ιδίως για τους συμμετέχοντες με νοητική αναπηρία ή δυσκολίες στην επικοινωνία. Οι διοργανωτές πρέπει:

- να χρησιμοποιούν απλή, σαφή και δομημένη γλώσσα
- να χωρίζουν τις οδηγίες σε μικρότερα βήματα
- να επαναλαμβάνουν και να αναδιατυπώνουν όταν είναι απαραίτητο
- να χρησιμοποιούν οπτικές επιδείξεις ή υποδείξεις
- να αφήνουν αρκετό χρόνο για κατανόηση και απάντηση

Η μη λεκτική επικοινωνία, οι χειρονομίες και η υποστήριξη από τους συμμαθητές μπορούν επίσης να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη διευκόλυνση της κατανόησης.

Ευέλικτοι ρόλοι και συμμετοχή

Οι δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς πρέπει να επιτρέπουν **διαφορετικούς ρόλους και επίπεδα συμμετοχής**. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεισφέρουν με διάφορους τρόπους, όπως:

- ενεργή συμμετοχή σε κίνηση ή παιχνίδι
- βοήθεια προς τους άλλους
- υποστήριξη της οργάνωσης (π.χ. χρονομέτρηση, καταγραφή αποτελεσμάτων)
- συμβολή στη λήψη αποφάσεων

Η παροχή ευέλικτων ρόλων εξασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να εμπλακούν, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους.

Δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος

Ένα ασφαλές περιβάλλον είναι απαραίτητο για την συμμετοχή χωρίς αποκλεισμούς. Οι διοργανωτές πρέπει να εξασφαλίζουν:

- τη σωματική ασφάλεια (κατάλληλος χώρος, ασφαλής χρήση του εξοπλισμού)
- τη συναισθηματική ασφάλεια (επικοινωνία με σεβασμό, απουσία κριτικής)
- μια θετική ατμόσφαιρα όπου τα λάθη γίνονται αποδεκτά ως μέρος της μάθησης

Οι συμμετέχοντες πρέπει να αισθάνονται άνετα να εκφράζονται και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χωρίς φόβο αποτυχίας ή αποκλεισμού.

Διαχείριση της ποικιλομορφίας της ομάδας

Οι ομάδες μπορεί να περιλαμβάνουν συμμετέχοντες με ευρύ φάσμα ικανοτήτων και αναγκών. Οι συντονιστές πρέπει:

- να δημιουργούν ισορροπημένες ομάδες που ενθαρρύνουν τη συνεργασία
- να προωθούν την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων



- να αποφεύγουν την απομόνωση ή την υπερπροστασία ατόμων με ειδικές ανάγκες
- να ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση και την ανταλλαγή εμπειριών

Η διαφορετικότητα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πλεονέκτημα που εμπλουτίζει την εμπειρία της ομάδας.

Σταδιακή πρόοδος και διαφοροποίηση

Οι δραστηριότητες πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να επιτρέπουν **διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας εντός της ίδιας συνεδρίας**. Οι συντονιστές μπορούν:

- να παρέχουν απλούστερες και πιο σύνθετες εκδοχές της ίδιας εργασίας
- να επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να επιλέξουν το επίπεδο δυσκολίας που τους ταιριάζει
- να αυξάνουν σταδιακά την πολυπλοκότητα με βάση την ετοιμότητα της ομάδας

Αυτό εξασφαλίζει ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετέχουν σε ένα κατάλληλο επίπεδο, ενώ συνεχίζουν να εξελίσσονται.

Ενθάρρυνση της αυτονομίας και της αυτοπεποίθησης

Η ένταξη περιλαμβάνει επίσης την υποστήριξη των συμμετεχόντων στην ανάπτυξη της **ανεξαρτησίας και της αυτοπεποίθησής τους**. Οι συντονιστές θα πρέπει:

- να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να λαμβάνουν αποφάσεις
- να παρέχουν ευκαιρίες για ανάληψη πρωτοβουλιών
- να αποφεύγουν την υπερβολική βοήθεια
- να αναγνωρίζουν την προσπάθεια και την πρόοδο

Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης είναι απαραίτητη για τη μακροπρόθεσμη συμμετοχή και δέσμευση.

Συνεργασία με άτομα υποστήριξης

Όταν οι συμμετέχοντες συνοδεύονται από βοηθούς, εκπαιδευτικούς ή προσωπικό υποστήριξης, η συνεργασία είναι απαραίτητη. Οι συντονιστές πρέπει:

- να αποσαφηνίζουν τους ρόλους και τις ευθύνες
- να διασφαλίζουν ότι η υποστήριξη προάγει τη συμμετοχή και όχι την εξάρτηση
- να διατηρούν επικοινωνία με τα άτομα υποστήριξης καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας

Η υποστήριξη πρέπει να συντονίζεται με τρόπο που να ωφελεί τον συμμετέχοντα, διατηρώντας παράλληλα την αυτονομία του.

Συνεχής παρατήρηση και προσαρμογή

Η ένταξη είναι μια διαρκής διαδικασία που απαιτεί συνεχή προσοχή. Οι συντονιστές πρέπει:

- να παρατηρούν τη συμμετοχή και τις αντιδράσεις των συμμετεχόντων



- να εντοπίζουν πιθανά εμπόδια κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
- να προσαρμόζονται σε πραγματικό χρόνο για να εξασφαλίζουν τη συμμετοχή
- να παραμένουν ευέλικτοι και να ανταποκρίνονται στις ανάγκες

Δεν υπάρχει ένα σταθερό μοντέλο ένταξης· απαιτεί συνεχή προσαρμογή ανάλογα με την ομάδα.

Η προσαρμογή και η ένταξη βρίσκονται στον πυρήνα του Προγράμματος Ένταξης BC3. Εφαρμόζοντας αυτά τα μέτρα, οι διοργανωτές μπορούν να διασφαλίσουν ότι όλοι οι συμμετέχοντες δεν είναι απλώς παρόντες, αλλά ενεργά εμπλεκόμενοι και υποστηριζόμενοι καθ' όλη τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας.

Η πρακτική της ένταξης απαιτεί ευαισθητοποίηση, ευελιξία και δέσμευση. Όταν αυτά τα στοιχεία είναι παρόντα, ο αθλητισμός γίνεται ένα ισχυρό εργαλείο για τη δημιουργία περιβαλλόντων όπου όλοι μπορούν να συμμετέχουν, να συνεισφέρουν και να πετύχουν.

12. Ο ρόλος των διοργανωτών, των εκπαιδευτικών και των βοηθών

Η αποτελεσματική υλοποίηση του Προγράμματος BC3 Inclusive εξαρτάται από τη συντονισμένη εργασία των διοργανωτών, των εκπαιδευτικών και των βοηθών. Κάθε ρόλος συμβάλλει στη δημιουργία ενός **ασφαλούς, χωρίς αποκλεισμούς και καλά δομημένου μαθησιακού περιβάλλοντος**, όπου όλοι οι συμμετέχοντες υποστηρίζονται ώστε να εμπλακούν και να αναπτυχθούν.

Αν και οι ευθύνες μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το πλαίσιο, είναι απαραίτητο όλοι οι ενήλικες που εμπλέκονται στο πρόγραμμα να έχουν κοινή αντίληψη για τον ρόλο τους και να συνεργάζονται για την υποστήριξη των συμμετεχόντων.

Ο ρόλος του συντονιστή

Ο συντονιστής είναι η κεντρική φιγούρα στην υλοποίηση του προγράμματος και είναι υπεύθυνος για την καθοδήγηση τόσο της **διαδικασίας της δραστηριότητας όσο και της μαθησιακής εμπειρίας**. Οι συντονιστές αναμένεται να:

- σχεδιάζουν και προετοιμάζουν κάθε συνεδρία με βάση τη δομή της ενότητας
- οργανώνουν τον χώρο και τα υλικά
- παρέχουν σαφείς οδηγίες και επιδείξεις
- καθοδηγούν τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων και των μεταβάσεων
- να καθοδηγούν τις διαδικασίες αναστοχασμού και ανασκόπησης

Πέρα από τα οργανωτικά καθήκοντα, οι συντονιστές διαδραματίζουν βασικό ρόλο:

- τη δημιουργία μιας ατμόσφαιρας χωρίς αποκλεισμούς και υποστηρικτικής
- την παρατήρηση της δυναμικής της ομάδας και των ατομικών αναγκών



- την προσαρμογή των δραστηριοτήτων ώστε να εξασφαλίζεται η συμμετοχή όλων
- την ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης, της συνεργασίας και της αναστοχαστικής σκέψης

Οι συντονιστές πρέπει να υιοθετούν μια **ευέλικτη και ευαίσθητη προσέγγιση**, ισορροπώντας τη δομή με την προσαρμογή. Δεν είναι μόνο εκπαιδευτές, αλλά και **οδηγοί της μαθησιακής διαδικασίας**, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να αναστοχαστούν τις εμπειρίες τους.

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών

Οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο, ιδίως σε σχολικά περιβάλλοντα, υποστηρίζοντας την ενσωμάτωση του προγράμματος στο ευρύτερο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Ο ρόλος τους μπορεί να περιλαμβάνει:

- την υποστήριξη της οργάνωσης των συνεδριών στο σχολικό πλαίσιο
- τη βοήθεια στη διαχείριση της ομάδας και τη διατήρηση ενός θετικού μαθησιακού περιβάλλοντος
- τη βοήθεια στην ενίσχυση των μαθησιακών συνδέσεων μεταξύ του προγράμματος και της σχολικής ζωής
- την υποστήριξη της επικοινωνίας με τους συμμετέχοντες, ειδικά εκείνους με πρόσθετες ανάγκες

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να συμβάλουν στην παρακολούθηση της εξέλιξης των συμμετεχόντων με την πάροδο του χρόνου και στην παροχή πολύτιμης ανατροφοδότησης σχετικά με την πρόδο τους.

Ο ρόλος των βοηθών και του βοηθητικού προσωπικού

Οι βοηθοί και το βοηθητικό προσωπικό είναι απαραίτητοι για να διασφαλίσουν ότι οι συμμετέχοντες με ειδικές ανάγκες μπορούν να συμμετέχουν πλήρως στις δραστηριότητες. Ο ρόλος τους μπορεί να περιλαμβάνει:

- την παροχή φυσικής υποστήριξης όταν χρειάζεται (π.χ. τοποθέτηση, χρήση εξοπλισμού)
- βοήθεια στην επικοινωνία και στην κατανόηση των οδηγιών
- τη στήριξη των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων χωρίς να αναλαμβάνουν τον ρόλο τους
- τη διατήρηση της ασφάλειας και της άνεσης

Είναι σημαντικό οι βοηθοί να υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες με τρόπο που **προάγει την ανεξαρτησία και τη συμμετοχή**, αντί να δημιουργεί εξάρτηση.

Συνεργασία μεταξύ ρόλων

Η αποτελεσματική εφαρμογή απαιτεί **σαφή επικοινωνία και συνεργασία** μεταξύ των συντονιστών, των εκπαιδευτικών και των βοηθών. Πριν και κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας, είναι σημαντικό:

- να αποσαφηνίζονται οι ρόλοι και οι ευθύνες



- να μοιράζονται πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες των συμμετεχόντων
- συντονίζουμε την υποστήριξη κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
- εξασφαλίζουμε συνέπεια στην επικοινωνία και την προσέγγιση

Η τακτική επικοινωνία συμβάλλει στη δημιουργία ενός συνεκτικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τους συμμετέχοντες.

Υποστήριξη της συμμετοχής χωρίς αποκλεισμούς

Όλοι οι ενήλικες που εμπλέκονται στο πρόγραμμα μοιράζονται την ευθύνη για τη διασφάλιση της ένταξης. Αυτό περιλαμβάνει:

- την ενθάρρυνση της συμμετοχής όλων των συμμετεχόντων
- την αναγνώριση και την ανταπόκριση στις ατομικές ανάγκες
- την προώθηση του σεβασμού και της θετικής αλληλεπίδρασης
- την πρόληψη του αποκλεισμού ή της ανισορροπίας εντός της ομάδας

Η ένταξη πρέπει να αποτελεί **κοινή ευθύνη** και να μην περιορίζεται σε έναν μόνο ρόλο.

Παρατήρηση και ανατροφοδότηση

Οι συντονιστές, οι εκπαιδευτικοί και οι βοηθοί πρέπει να παρατηρούν ενεργά τους συμμετέχοντες καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Αυτό περιλαμβάνει:

- την παρακολούθηση της εμπλοκής και της συμμετοχής
- εντοπισμό προκλήσεων ή εμποδίων
- αναγνώριση της προόδου και των επιτευγμάτων

Η ανατροφοδότηση μπορεί να μοιραστεί ανεπίσημα κατά τη διάρκεια ή μετά τις συνεδρίες και μπορεί να υποστηρίξει τόσο την εξέλιξη των συμμετεχόντων όσο και τη βελτίωση του προγράμματος.

Διατήρηση ενός θετικού μαθησιακού περιβάλλοντος

Όλοι οι εμπλεκόμενοι ενήλικες πρέπει να συμβάλλουν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που είναι:

- σεβαστό και υποστηρικτικό
- ασφαλές και οργανωμένο
- ενθαρρυντικό και κινητοποιητικό

Αυτό περιλαμβάνει το να δίνουν το παράδειγμα θετικής συμπεριφοράς, να χρησιμοποιούν γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς και να υποστηρίζουν την επικοινωνιακή αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Επαγγελματικές και ηθικές παραμέτρους

Όταν εργάζεστε με διαφορετικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων συμμετεχόντων με αναπηρίες, είναι σημαντικό να διατηρείτε μια επαγγελματική και σεβαστή προσέγγιση. Οι συντονιστές, οι εκπαιδευτικοί και οι βοηθοί πρέπει:

- να σέβονται την αξιοπρέπεια και την ατομικότητα κάθε συμμετέχοντα



- να διασφαλίζουν την εμπιστευτικότητα όταν αυτό είναι σκόπιμο
- να αποφεύγουν να κατηγοριοποιούν ή να περιορίζουν τους συμμετέχοντες με βάση τις ικανότητές τους
- να προωθούν τις ίσες ευκαιρίες συμμετοχής

Η επιτυχής υλοποίηση του Προγράμματος Ένταξης BC3 εξαρτάται από την ικανότητα των συντονιστών, των εκπαιδευτικών και των βοηθών να συνεργάζονται με συντονισμένο και υποστηρικτικό τρόπο.

Με την σαφή κατανόηση των ρόλων και των ευθυνών τους, και διατηρώντας μια κοινή δέσμευση για την ένταξη, όλοι οι εμπλεκόμενοι ενήλικες μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος όπου κάθε συμμετέχων είναι σε θέση να εμπλακεί, να αναπτυχθεί και να πετύχει.

13. Εργαλεία αξιολόγησης και ανασκόπησης

Η αξιολόγηση και η ανασκόπηση αποτελούν ουσιαστικά συστατικά του Προγράμματος BC3 Inclusive. Επιτρέπουν στους συντονιστές να κατανοήσουν τη **μαθησιακή διαδικασία, τη συμμετοχή των συμμετεχόντων και τη συνολική αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων**, ενώ παράλληλα υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες στην ερμηνεία των εμπειριών τους.

Στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος, η αξιολόγηση δεν περιορίζεται στη μέτρηση των αποτελεσμάτων, αλλά ενσωματώνεται ως μια **συνεχής διαδικασία** που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε συνεδρία. Η ανασκόπηση, ειδικότερα, διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη μετατροπή της εμπειρίας σε μάθηση.

Σκοπός της αξιολόγησης

Η διαδικασία αξιολόγησης στο πλαίσιο του Προγράμματος BC3 Inclusive εξυπηρετεί πολλαπλούς σκοπούς:

- να αξιολογήσει τη συμμετοχή και την εμπλοκή των συμμετεχόντων
- να παρακολουθεί την ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων (π.χ. συνεργασία, επικοινωνία, ένταξη)
- να εντοπίσει προκλήσεις και τομείς που χρήζουν βελτίωσης
- να υποστηρίξει τους διοργανωτές στην προσαρμογή μελλοντικών συνεδριών
- να παρέχει στοιχεία σχετικά με τον αντίκτυπο για σκοπούς αναφοράς και διάδοσης

Η αξιολόγηση πρέπει να θεωρείται ως μια **διαδικασία υποστήριξης και ανάπτυξης**, και όχι ως μια επίσημη αξιολόγηση ή αξιολόγηση βάσει επιδόσεων.

Συνεχής παρατήρηση

Το κύριο εργαλείο αξιολόγησης σε αυτό το πρόγραμμα είναι η **συνεχής παρατήρηση**. Οι συντονιστές ενθαρρύνονται να παρατηρούν τους συμμετέχοντες καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, εστιάζοντας στα εξής:



- το επίπεδο συμμετοχής και εμπλοκής
- την αλληλεπίδραση με τους άλλους
- την επικοινωνία και τη συνεργασία
- την ικανότητα να ακολουθούν οδηγίες και να προσαρμόζονται
- σημάδια αυτοπεποίθησης ή δισταγμού

Η παρατήρηση πρέπει να είναι συνεχής και ανεπίσημη, επιτρέποντας στους συντονιστές να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες σε πραγματικό χρόνο και να κατανοούν καλύτερα τις ανάγκες της ομάδας.

Χρήση απλών δεικτών αξιολόγησης

Για να διασφαλιστεί η συνέπεια, οι συντονιστές μπορούν να χρησιμοποιούν απλούς δείκτες κατά την παρατήρηση των συμμετεχόντων, όπως:

- συμμετέχει ενεργά / συμμετέχει με υποστήριξη / περιορισμένη συμμετοχή
- επικοινωνεί αποτελεσματικά / επικοινωνεί με υποστήριξη / περιορισμένη επικοινωνία
- συνεργάζεται με τους άλλους / χρειάζεται υποστήριξη για να συνεργαστεί
- δείχνει αυτοπεποίθηση / δείχνει δισταγμό

Αυτοί οι δείκτες δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για να κατηγοριοποιούν τους συμμετέχοντες, αλλά για να **προσδιορίζουν την πρόοδο και τις ανάγκες υποστήριξης**.

Η ανασκόπηση ως βασικό εργαλείο

Η ανασκόπηση είναι μια δομημένη διαδικασία αναστοχασμού που πραγματοποιείται στο τέλος των δραστηριοτήτων ή των συνεδριών. Αποτελεί κεντρικό στοιχείο της προσέγγισης «Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού» και είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της μάθησης. Μέσω της ανασκόπησης, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να:

- να αναστοχαστούν σχετικά με την εμπειρία τους
- εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους
- κατανοήσουν όσα έμαθαν
- συνδέσουν την εμπειρία με καταστάσεις της πραγματικής ζωής

Χωρίς αναστοχασμό, το μαθησιακό δυναμικό των δραστηριοτήτων μειώνεται σημαντικά.

Δομή της ανασκόπησης

Οι συντονιστές μπορούν να δομήσουν την ανασκόπηση χρησιμοποιώντας μια απλή ακολουθία:

- Εμπειρία (Τι συνέβη;) - Οι συμμετέχοντες περιγράφουν τη δραστηριότητα και την εμπειρία τους.
- Αναστοχασμός (Πώς νιώσατε;) - Οι συμμετέχοντες εκφράζουν τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις τους.



- Μάθηση (Τι μάθατε;) - Οι συμμετέχοντες προσδιορίζουν τα βασικά διδάγματα που σχετίζονται με τη δραστηριότητα.
- Εφαρμογή (Πού μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε;) - Οι συμμετέχοντες συνδέουν την εμπειρία με καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

Αυτή η δομή βοηθά τους συμμετέχοντες να περάσουν από τη δράση στην κατανόηση με έναν σαφή και προσιτό τρόπο.

Κατευθυντήριες ερωτήσεις

Οι συντονιστές θα πρέπει να προετοιμάσουν απλές και ανοιχτές ερωτήσεις για να υποστηρίξουν τον αναστοχασμό. Παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Τι σας άρεσε περισσότερο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Τι ήταν δύσκολο για εσάς;
- Πώς συνεργαστήκατε με τους άλλους;
- Τι σας βοήθησε να πετύχετε;
- Τι μάθατε για την ένταξη;
- Πώς μπορείς να το εφαρμόσεις στην καθημερινή σου ζωή;

Οι ερωτήσεις πρέπει να προσαρμόζονται στο επίπεδο και στις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Ανασκόπηση με βάση την ένταξη

Η ανασκόπηση πρέπει να είναι προσβάσιμη σε όλους τους συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων όσων αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επικοινωνία. Οι συντονιστές θα πρέπει:

- να χρησιμοποιούν απλή και σαφή γλώσσα
- να δίνουν χρόνο για απαντήσεις
- να δέχονται διαφορετικές μορφές έκφρασης (λεκτική, χειρονομίες, οπτική, με τη βοήθεια των συμμαθητών)
- να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή χωρίς πίεση

Όλες οι συνεισφορές πρέπει να αναγνωρίζονται και να εκτιμώνται.

Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες

Η ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων αποτελεί σημαντική πηγή πληροφοριών. Οι συντονιστές μπορούν να συλλέξουν ανατροφοδότηση μέσω:

- ομαδικές συζητήσεις
- απλών ερωτήσεων στο τέλος της συνεδρίας
- οπτικών μεθόδων (π.χ. επιλογή συμβόλων, χειρονομιών ή απλών κλιμάκων)

Αυτά τα σχόλια βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση των εμπειριών των συμμετεχόντων και στη βελτίωση μελλοντικών συνεδριών.



Αυτοανασκόπηση του συντονιστή

Οι συντονιστές ενθαρρύνονται να αναστοχάζονται κάθε συνεδρία μετά την ολοκλήρωσή της. Οι βασικές ερωτήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Επιτεύχθηκαν οι στόχοι της συνεδρίας;
- Συμμετείχαν ενεργά όλοι οι συμμετέχοντες;
- Ήταν οι δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς και προσαρμόσιμες;
- Τι λειτούργησε καλά;
- Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί;

Η αυτοανασκόπηση υποστηρίζει τη συνεχή βελτίωση και την επαγγελματική ανάπτυξη.

Τεκμηρίωση και αναφορά

Όπου απαιτείται, οι συντονιστές μπορούν να καταγράψουν βασικές παρατηρήσεις και αποτελέσματα της συνεδρίας. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- το επίπεδο συμμετοχής
- αξιοσημείωτη πρόοδο ή προκλήσεις
- ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες
- προσαρμογές που έγιναν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας

Η τεκμηρίωση πρέπει να παραμένει απλή και πρακτική, παρέχοντας παράλληλα χρήσιμες πληροφορίες για την αξιολόγηση και την αναφορά του προγράμματος.

Η αξιολόγηση και η ανασκόπηση αποτελούν αναπόσπαστα μέρη του Προγράμματος BC3 Inclusive, διασφαλίζοντας ότι οι δραστηριότητες οδηγούν σε ουσιαστική μάθηση και συνεχή βελτίωση. Συνδυάζοντας την παρατήρηση, τον αναστοχασμό και την ανατροφοδότηση, οι συντονιστές μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις εμπειρίες των συμμετεχόντων, να υποστηρίξουν την ανάπτυξή τους και να ενισχύσουν τον συνολικό αντίκτυπο του προγράμματος.

14. Αναμενόμενα αποτελέσματα και μαθησιακά αποτελέσματα

Το Πρόγραμμα BC3 Inclusive έχει σχεδιαστεί για να έχει **άμεσο και μακροπρόθεσμο αντίκτυπο** στους συμμετέχοντες, τους διοργανωτές και τους οργανισμούς που εμπλέκονται στην υλοποίησή του. Μέσω του συνδυασμού αθλητισμού, δομημένων δραστηριοτήτων και αναστοχασμού, το πρόγραμμα υποστηρίζει την ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων που σχετίζονται με την ένταξη, τη συμμετοχή και την προσωπική ανάπτυξη.

Τα αναμενόμενα αποτελέσματα συνδέονται στενά με τους στόχους του προγράμματος και αντανακλούν την προοδευτική πορεία μάθησης που καθορίζεται στα δέκα μαθήματα.



Συνολικά αναμενόμενα αποτελέσματα

Σε επίπεδο προγράμματος, το Πρόγραμμα BC3 Inclusive στοχεύει:

- τη δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να ασχολούνται ενεργά με τον αθλητισμό και τη μάθηση
- να αυξήσει την ευαισθητοποίηση και την κατανόηση της ένταξης μεταξύ των συμμετεχόντων
- να προωθήσει θετικές στάσεις απέναντι στη διαφορετικότητα και την ποικιλομορφία
- να υποστηρίξει την ανάπτυξη κοινωνικών και προσωπικών ικανοτήτων
- ενισχύσει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση μεταξύ συμμετεχόντων με διαφορετικές ικανότητες
- να παρέχει στους διοργανωτές πρακτικά εργαλεία για την υλοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς

Το πρόγραμμα συμβάλλει επίσης στον ευρύτερο στόχο της προώθησης **της ισότιμης πρόσβασης στον αθλητισμό και των πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς στην εκπαίδευση.**

Μαθησιακά αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες

Μέχρι το τέλος του προγράμματος, οι συμμετέχοντες αναμένεται να επιδείξουν πρόοδο στους ακόλουθους τομείς:

Κοινωνικές δεξιότητες

Οι συμμετέχοντες θα:

- να αλληλεπιδρούν θετικά με τους άλλους σε ομαδικό περιβάλλον
- επιδείξουν σεβασμό στις διαφορές και τη διαφορετικότητα
- συνεργάζονται και εργάζονται αποτελεσματικά σε ομάδες
- υποστηρίζουν τους συμμαθητές τους και συμβάλλουν στις ομαδικές δραστηριότητες

Δεξιότητες επικοινωνίας

Οι συμμετέχοντες θα:

- εκφράζουν ιδέες και ανάγκες με διαφορετικούς τρόπους
- ακούουν και απαντούν στους άλλους
- χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τη λεκτική και τη μη λεκτική επικοινωνία
- προσαρμόζουν την επικοινωνία τους ανάλογα με το πλαίσιο και τις ανάγκες της ομάδας

Προσωπική ανάπτυξη

Οι συμμετέχοντες θα:

- δείξουν αυξημένη αυτοπεποίθηση κατά τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες
- επιδείξουν αυτονομία στη λήψη αποφάσεων
- αναλάβουν πρωτοβουλία και ευθύνη εντός της ομάδας
- αναστοχάζονται τις δικές τους εμπειρίες και τη μάθησή τους



Κατανόηση της έννοιας της ένταξης

Οι συμμετέχοντες θα:

- αναγνωρίσουν τη σημασία της ένταξης στον αθλητισμό και στην καθημερινή ζωή
- κατανοήσουν ότι τα άτομα μπορεί να χρειάζονται διαφορετικές μορφές υποστήριξης
- εντοπίσουν τα εμπόδια στη συμμετοχή και τους τρόπους για να τα ξεπεράσουν
- συμβάλουν στη δημιουργία περιβάλλοντων χωρίς αποκλεισμούς

Δεξιότητες σχετικές με τον αθλητισμό (BC3)

Οι συμμετέχοντες θα:

- να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες BC3 (έλεγχος, κατεύθυνση, τοποθέτηση)
- εφαρμόσουν απλές στρατηγικές και λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού
- συμμετέχουν σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες BC3
- συμμετέχουν με αυτοπεποίθηση σε προσαρμοσμένα και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικά περιβάλλοντα

Μαθησιακά αποτελέσματα για τους διοργανωτές και τους εκπαιδευτικούς

Οι διοργανωτές και οι εκπαιδευτικοί που συμμετέχουν στο πρόγραμμα αναμένεται:

- να βελτιώσουν την ικανότητά τους να σχεδιάζουν και να υλοποιούν αθλητικές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς
- εφαρμόζουν στην πράξη τις αρχές της Εκπαίδευσης μέσω του Αθλητισμού
- να προσαρμόζει τις δραστηριότητες στις διαφορετικές ανάγκες των συμμετεχόντων
- να διευκολύνουν αποτελεσματικά τις διαδικασίες αναστοχασμού και μάθησης
- διαχείριση της δυναμικής της ομάδας σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς

Επίδραση στη δυναμική της ομάδας

Ως αποτέλεσμα του προγράμματος, οι ομάδες αναμένεται:

- επιδείξουν βελτιωμένη συνεργασία και αλληλεπίδραση
- να επιδείξουν μεγαλύτερη αποδοχή και κατανόηση της διαφορετικότητας
- δημιουργήσουν ένα πιο χωρίς αποκλεισμούς και υποστηρικτικό περιβάλλον στην ομάδα
- να μειώσουν τον αποκλεισμό και τα εμπόδια στη συμμετοχή

Μακροπρόθεσμος αντίκτυπος

Πέρα από τη διάρκεια του προγράμματος, αναμένονται τα ακόλουθα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα:

- αυξημένη κινητοποίηση για συνεχή συμμετοχή στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα
- μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με την ένταξη στο σχολικό και κοινοτικό περιβάλλον
- βελτίωση της αυτοπεποίθησης στην αλληλεπίδραση με διαφορετικές ομάδες



- μεταφορά πρακτικών ένταξης σε άλλες δραστηριότητες και περιβάλλοντα

Το πρόγραμμα στοχεύει να συμβάλει σε μια βιώσιμη αλλαγή, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες και τους διοργανωτές να εφαρμόζουν τις αρχές της ένταξης και πέρα από τις συνεδρίες.

Μέτρηση των αποτελεσμάτων

Η επίτευξη των αναμενόμενων αποτελεσμάτων μπορεί να παρατηρηθεί μέσω:

- της συμπεριφοράς και της αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων
- τις απαντήσεις κατά τη διάρκεια της ανασκόπησης και της συζήτησης
- την ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες και τους διοργανωτές
- τις παρατηρούμενες βελτιώσεις στη συμμετοχή και την εμπλοκή

Η αξιολόγηση πρέπει να επικεντρώνεται στην **πρόοδο και την εξέλιξη**, παρά σε σταθερούς δείκτες απόδοσης. Τα αναμενόμενα αποτελέσματα και τα μαθησιακά αποτελέσματα του Προγράμματος BC3 Inclusive αντανακλούν τον βασικό του στόχο: να χρησιμοποιήσει τον αθλητισμό ως εργαλείο ένταξης, προσωπικής ανάπτυξης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Υποστηρίζοντας τους συμμετέχοντες στην ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων και προωθώντας περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς, το πρόγραμμα δημιουργεί ουσιαστικές μαθησιακές εμπειρίες που εκτείνονται πέρα από τις συνεδρίες και συμβάλλουν σε μακροπρόθεσμο θετικό αντίκτυπο.

15. Συστάσεις για την τοπική εφαρμογή

Το Πρόγραμμα BC3 Inclusive έχει σχεδιαστεί ως ένα ευέλικτο πλαίσιο που μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως σχολεία, κοινοτικές δομές και αθλητικά περιβάλλοντα. Αν και οι ενότητες παρέχουν δομημένη καθοδήγηση, η επιτυχή εφαρμογή τους εξαρτάται από την ικανότητα των οργανισμών να **προσαρμόσουν το πρόγραμμα στις τοπικές συνθήκες, διατηρώντας παράλληλα τις βασικές αρχές του**.

Οι ακόλουθες συστάσεις αποσκοπούν στην υποστήριξη των εταίρων και των επαγγελματιών στην αποτελεσματική εφαρμογή του προγράμματος, διασφαλίζοντας ότι παραμένει χωρίς αποκλεισμούς, σχετικό και βιώσιμο.

Προσαρμογή στα τοπικά πλαίσια

Κάθε πλαίσιο εφαρμογής μπορεί να διαφέρει όσον αφορά τις εγκαταστάσεις, τους πόρους, τα προφίλ των συμμετεχόντων και τις οργανωτικές δομές. Οι επαγγελματίες ενθαρρύνονται να:

- να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες στον διαθέσιμο χώρο και τον εξοπλισμό
- λαμβάνουν υπόψη το μέγεθος και τη σύνθεση της ομάδας
- να λαμβάνουν υπόψη πολιτισμικούς και κοινωνικούς παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν τη συμμετοχή
- προσαρμόζουν το ρυθμό και την πολυπλοκότητα των συνεδριών με βάση τις ανάγκες των συμμετεχόντων



Αν και οι προσαρμογές είναι απαραίτητες, είναι σημαντικό να διατηρηθούν τα βασικά στοιχεία του προγράμματος, ιδίως η **ένταξη, η ενεργός συμμετοχή και η αναστοχασμός.**

Εξασφάλιση της προσβασιμότητας

Η προσβασιμότητα αποτελεί θεμελιώδη προϋπόθεση για τη συμμετοχή. Οι οργανώσεις πρέπει να διασφαλίζουν ότι:

- οι εγκαταστάσεις είναι προσβάσιμες σε συμμετέχοντες με σωματικές αναπηρίες
- ο εξοπλισμός είναι διαθέσιμος και κατάλληλος για προσαρμοσμένες δραστηριότητες (συμπεριλαμβανομένου του εξοπλισμού BC3 και των ραμπών όπου απαιτείται)
- οι δραστηριότητες να σχεδιάζονται έτσι ώστε να επιτρέπουν τη συμμετοχή σε διαφορετικά επίπεδα

Όπου η πλήρης προσβασιμότητα δεν είναι άμεσα εφικτή, πρέπει να καταβληθούν προσπάθειες για **τον εντοπισμό εναλλακτικών λύσεων και τη σταδιακή βελτίωση των συνθηκών.**

Προσέλκυση και συμμετοχή συμμετεχόντων

Η επιτυχία του προγράμματος εξαρτάται από τη συμμετοχή μιας ποικιλόμορφης ομάδας συμμετεχόντων. Οι οργανώσεις ενθαρρύνονται να:

- να προωθήσουν το πρόγραμμα ως ένα πρόγραμμα χωρίς αποκλεισμούς και ανοιχτό σε όλους
- να συνεργάζονται με σχολεία, κοινοτικές οργανώσεις και δίκτυα υποστήριξης ατόμων με αναπηρία
- εξασφαλίζουν σαφή επικοινωνία με τους συμμετέχοντες και τις οικογένειές τους
- δημιουργήσουν ένα φιλόξενο και υποστηρικτικό περιβάλλον από την αρχή

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στην ενθάρρυνση της συμμετοχής ατόμων που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν εμπόδια πρόσβασης.

Εκπαίδευση και προετοιμασία του προσωπικού

Οι συντονιστές, οι εκπαιδευτικοί και οι βοηθοί πρέπει να είναι επαρκώς προετοιμασμένοι πριν από την υλοποίηση του προγράμματος. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- εξοικείωση με τη δομή και τις ενότητες του προγράμματος
- κατανόηση των πρακτικών ένταξης και των στρατηγικών προσαρμογής
- προετοιμασία υλικών και δραστηριοτήτων
- συντονισμό μεταξύ των μελών του προσωπικού

Όπου είναι δυνατόν, θα πρέπει να οργανώνονται εσωτερικές συνεδρίες κατάρτισης ή προετοιμασίας, προκειμένου να διασφαλίζεται η συνέπεια στην υλοποίηση.



Συνεργασία και σύμπραξη

Οι τοπικές συνεργασίες μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την υλοποίηση του προγράμματος. Οι οργανώσεις ενθαρρύνονται να συνεργάζονται με:

- σχολεία και εκπαιδευτικά ιδρύματα
- αθλητικούς συλλόγους και ομοσπονδίες
- οργανισμούς που εργάζονται με άτομα με αναπηρίες
- τοπικές αρχές και φορείς της κοινότητας

Η συνεργασία αυτή μπορεί να υποστηρίξει την προσέλκυση συμμετεχόντων, την κοινή χρήση πόρων και τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα.

Ευελιξία στην υλοποίηση

Αν και το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί ως μια ακολουθία 10 ενοτήτων, ενδέχεται να απαιτείται ευελιξία κατά την υλοποίησή του. Οι οργανώσεις μπορούν:

- να προσαρμόσουν το χρονοδιάγραμμα των συνεδριών (π.χ. εβδομαδιαία, εντατική μορφή)
- να προσαρμόσουν τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων
- να επανεξετάσουν ή να επαναλάβουν ενότητες, εάν χρειαστεί

Η ευελιξία πρέπει να χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της συμμετοχής και της μάθησης, διατηρώντας παράλληλα τη συνολική δομή και τους στόχους του προγράμματος.

Παρακολούθηση και συνεχής βελτίωση

Η εφαρμογή πρέπει να θεωρείται ως μια διαδικασία που εξελίσσεται. Οι οργανισμοί ενθαρρύνονται να:

- να συλλέγουν σχόλια από τους συμμετέχοντες και το προσωπικό
- να αναστοχάζονται κάθε συνεδρία και να εντοπίζουν τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης
- να προσαρμόζουν τις μελλοντικές συνεδρίες με βάση την εμπειρία
- να μοιράζονται καλές πρακτικές στο πλαίσιο της συνεργασίας

Αυτή η προσέγγιση υποστηρίζει τη συνεχή βελτίωση του προγράμματος και την προσαρμογή του σε διαφορετικά πλαίσια.

Πρώθηση της βιωσιμότητας

Για να εξασφαλιστεί μακροπρόθεσμος αντίκτυπος, οι οργανώσεις θα πρέπει να εξετάσουν πώς το πρόγραμμα μπορεί να συνεχιστεί πέρα από την αρχική εφαρμογή. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων σε τακτικά σχολικά ή αθλητικά προγράμματα
- εκπαίδευση επιπλέον συντονιστών
- τη διατήρηση συνεργασιών και δικτύων
- την οργάνωση δραστηριοτήτων ή εκδηλώσεων παρακολούθησης



Η βιωσιμότητα ενισχύεται όταν το πρόγραμμα γίνεται μέρος της τρέχουσας τοπικής πρακτικής.

Ορατότητα και διάδοση

Οι οργανώσεις ενθαρρύνονται να προωθήσουν το πρόγραμμα και να μοιραστούν τα αποτελέσματά του. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- την τεκμηρίωση των δραστηριοτήτων (φωτογραφίες, βίντεο, μαρτυρίες)
- τη διανομή των αποτελεσμάτων μέσω των τοπικών μέσων ενημέρωσης και των καναλιών επικοινωνίας
- διοργάνωση τελικών εκδηλώσεων ή επιδείξεων
- συμβολή σε δραστηριότητες διάδοσης σε επίπεδο έργου

Η προβολή συμβάλλει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς και ενισχύει τον ευρύτερο αντίκτυπο του προγράμματος.

Το Πρόγραμμα Χωρίς Αποκλεισμούς BC3 προσφέρει ένα δομημένο αλλά ευέλικτο πλαίσιο για την προώθηση της ένταξης μέσω του αθλητισμού. Η επιτυχής εφαρμογή του εξαρτάται από την ικανότητα των οργανισμών να ανταποκρίνονται στις τοπικές ανάγκες, διατηρώντας παράλληλα σαφή έμφαση στη συμμετοχή, την προσβασιμότητα και τη μάθηση. Εφαρμόζοντας αυτές τις συστάσεις, οι επαγγελματίες μπορούν να διασφαλίσουν ότι το πρόγραμμα υλοποιείται με τρόπο ουσιαστικό, χωρίς αποκλεισμούς και βιώσιμο, συμβάλλοντας σε θετικές αλλαγές εντός των κοινοτήτων τους.

16. Συγγραφείς και αποποίηση ευθύνης

Το Πρόγραμμα #Ramps4Champs Inclusive είναι ένα από τα παραδοτέα του έργου 101183506 - Ramps4Champs 2.0 School Edition: Building a More Inclusive Environment at School through BC3, το οποίο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα αυτές της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

Για οποιοδήποτε σχόλιο σχετικά με το παρόν έγγραφο, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την BSDA: info@bulSPORT.bg

Σε αυτό το εγχειρίδιο έχουν χρησιμοποιηθεί υλικά από όλες τις εκδηλώσεις του προγράμματος, καθώς και δημόσιες πηγές και πληροφορίες.

Η αναπαραγωγή επιτρέπεται, υπό την προϋπόθεση ότι αναφέρεται η πηγή.



Συγγραφείς

Οργανισμός και χώρα	Συγγραφείς
Βουλγαρική Ένωση Ανάπτυξης του Αθλητισμού, Βουλγαρία	Yoanna Dochevska Ιβάιλο Ζντράβκοφ, PhD Στέφκα Τζόμποβα, PhD Ιβελίνα Κιρίλοβα, PhD Εμίλια Περγέλοβα

17. Παραρτήματα

Τα ακόλουθα παραρτήματα παρέχουν πρακτικά εργαλεία για την υποστήριξη της υλοποίησης, της παρακολούθησης και της αξιολόγησης του Προγράμματος BC3 Inclusive. Αυτοί οι πόροι έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους συντονιστές, τους εκπαιδευτικούς και τους οργανισμούς στην αποτελεσματική και συνεπή παράδοση των ενοτήτων.

Παράρτημα 1: Πρότυπο σχεδιασμού συνεδρίας

Αυτό το πρότυπο βοηθά τους συντονιστές να προετοιμάσουν κάθε συνεδρία με δομημένο και συνεπή τρόπο.

Τίτλος ενότητας:

Τίτλος δραστηριότητας:

Διάρκεια:

Στόχοι της συνεδρίας: (Τι αναμένεται να μάθουν οι συμμετέχοντες)

Περιγραφή ομάδας: (Αριθμός συμμετεχόντων, ηλικία, ειδικές ανάγκες)



Υλικά και εξοπλισμός:

Οργάνωση χώρου:

Ροή της συνεδρίας:

Φάση	Περιγραφή δραστηριότητας	Διάρκεια	Σημειώσεις
Καλωσόρισμα			
Κύρια δραστηριότητα 1			
Κύρια δραστηριότητα 2			
Ανασκόπηση			
Κλείσιμο			

Προσαρμογές για την ένταξη: (Πώς θα προσαρμοστούν οι δραστηριότητες για διαφορετικές ανάγκες)

Σημειώσεις του συντονιστή: (Βασικά σημεία που πρέπει να παρατηρηθούν ή να ληφθούν υπόψη)

Παράρτημα 2: Φύλλο παρατήρησης και αξιολόγησης

Αυτό το εργαλείο βοηθά τους συντονιστές να παρακολουθούν τη συμμετοχή και την εξέλιξη κατά τη διάρκεια των συνεδριών.

Ενότητα:

Ημερομηνία:

Διαμεσολαβητής:

Παρατήρηση συμμετέχοντα:

Δείκτης	Ναι	Εν μέρει	Όχι	Σχόλια
Συμμετέχει ενεργά				
Επικοινωνεί με τους άλλους				



Δείκτης	Ναι	Εν μέρει	Όχι	Σχόλια
Συνεργάζεται σε ομαδικές δραστηριότητες				
Δείχνει αυτοπεποίθηση				
Ακολουθεί οδηγίες				

Γενικές παρατηρήσεις

- Τι λειτούργησε καλά:
- Παρατηρηθέντες προκλήσεις:
- Προσαρμογές που έγιναν:

Παράρτημα 3: Οδηγός ανασκόπησης

Αυτός ο οδηγός βοηθά τους συντονιστές στη διεξαγωγή δομημένων συνεδριών ανασκόπησης.

Δομή ανασκόπησης

1. **Εμπειρία**
 - Τι κάναμε;
2. **Αναστοχασμός**
 - Πώς νιώσατε;
3. **Μάθηση**
 - Τι μάθατε;
4. **Εφαρμογή**
 - Πού μπορείς να το χρησιμοποιήσεις αυτό;

Παραδείγματα ερωτήσεων

- Τι ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Πώς συνεργαστήκατε με τους άλλους;
- Τι σας βοήθησε να πετύχετε;
- Τι μάθατε για την ένταξη;

Παράρτημα 4: Λίστα ελέγχου για την προσαρμογή της ένταξης

Αυτός ο κατάλογος ελέγχου βοηθά τους συντονιστές να διασφαλίσουν ότι οι συνεδρίες είναι χωρίς αποκλεισμούς.



Πριν από τη συνεδρία

- Ο χώρος είναι προσβάσιμος
- Ο εξοπλισμός είναι έτοιμος και προσαρμόσιμος
- Οι δραστηριότητες επιτρέπουν διαφορετικά επίπεδα συμμετοχής

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας

- Οι οδηγίες είναι σαφείς και προσαρμοσμένες
- Όλοι οι συμμετέχοντες εμπλέκονται ενεργά
- Οι ρόλοι κατανέμονται δίκαια

Μετά τη συνεδρία

- Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να συνεισφέρουν
- Οι προσαρμογές ήταν αποτελεσματικές
- Συγκεντρώθηκαν σχόλια

Παράρτημα 5: Πρότυπο ανατροφοδότησης συμμετεχόντων

Αυτό το απλό εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη συλλογή σχολίων από τους συμμετέχοντες.

Ερωτήσεις (μπορούν να προσαρμοστούν)

- Σας άρεσε η συνεδρία;
- Τι σας άρεσε περισσότερο;
- Τι ήταν δύσκολο;
- Αισθανθήκατε ότι συμμετείχατε;
- Θα θέλατε να συμμετάσχετε ξανά;

Οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν:

- προφορικά
- με απλές κλίμακες (π.χ. 😊 / 😐 / 😞)
- μέσω σχεδίων ή χειρονομιών



Παράρτημα 6: Φόρμα αυτοανασκόπησης του συντονιστή

Αυτό το εργαλείο βοηθά τους συντονιστές να βελτιώσουν την πρακτική τους.

Ενότητα:

Ημερομηνία:

Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Επιτεύχθηκαν οι στόχοι;
- Συμμετείχαν όλοι οι συμμετέχοντες;
- Τι λειτούργησε καλά;
- Τι θα άλλαζα την επόμενη φορά;
- Ήταν οι δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς και προσαρμόσιμες;