

#Ramps4Champs2

Εκπαίδευση Εκπαιδευτών



ramps4champs2.eu



Co-funded by
the European Union





TABLE OF CONTENTS

Εκπαίδευση Εκπαιδευτών	1
Πίνακας Περιεχομένων	2
Ενότητα 1 – Ημέρα 1 Συμπεριληπτική Φυσική Αγωγή στα Σχολεία και ο Ρόλος του Εκπαιδευτικού	3
Ενότητα 2 – Ημέρα 2 Προστασία και Υπεύθυνη Υποστήριξη	35
Ενότητα 3 – Ημέρα 3 Πρακτική μεθοδολογία BC3 και δεξιότητες, προσαρμογές, εξοπλισμός και ράμπες	52
Ενότητα 4 – Ημέρα 4 Σχεδιασμός συνεδρίας, αξιολόγηση, εργαλεία παρατήρησης, ανατροφοδότηση και αντίκτυπος	66
Ενότητα 5 – Ημέρα 5 Εφαρμογή στο σχολείο, οργάνωση δράσεων και εκδηλώσεων, συνεργασίες, βιωσιμότητα	85





Εκπαίδευση Εκπαιδευτών (ToT) – Πρόγραμμα 5 ημερών

Ενότητα 1 – 1η ημέρα

Η φυσική αγωγή χωρίς αποκλεισμούς στα σχολεία και ο ρόλος του εκπαιδευτικού
Κύριος συντάκτης (εταίρος): APEFDP

1. Περίληψη ενότητας

Η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) αποτελεί ένα από τα πλουσιότερα παιδαγωγικά πλαίσια για την προώθηση της ένταξης στο σχολικό περιβάλλον. Ο πρακτικός, συνεργατικός και κοινωνικός χαρακτήρας των σωματικών δραστηριοτήτων προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες για την ανάπτυξη κινητικών, κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, καθώς και για την προώθηση βασικών αξιών όπως ο σεβασμός στη διαφορετικότητα, η ενσυναίσθηση και η συνεργασία.

Ωστόσο, η αποτελεσματική συμμετοχή όλων των μαθητών στα μαθήματα ΦΑ εξακολουθεί να αντιμετωπίζει σημαντικές προκλήσεις. Φυσικά, παιδαγωγικά και κοινωνικά εμπόδια μπορούν να περιορίσουν τη συμμετοχή μαθητών με αναπηρίες ή με διαφορετικά επίπεδα κινητικών ικανοτήτων, οδηγώντας συχνά σε καταστάσεις αποκλεισμού ή περιορισμένης συμμετοχής.

Η προώθηση παιδαγωγικών πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς στη Φυσική Αγωγή απαιτεί, επομένως, μια σκόπιμη και λογική προσέγγιση, βασισμένη στην προσαρμογή των δραστηριοτήτων, την ευελιξία των μεθοδολογιών διδασκαλίας και τη δημιουργία μαθησιακών περιβαλλόντων που εκτιμούν τη διαφορετικότητα.

Οι αρχές της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς υποστηρίζονται από σημαντικά διεθνή έγγραφα, όπως η Διακήρυξη της Σαλαμάνκα και το Πλαίσιο Δράσης για την Εκπαίδευση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες, τα οποία ορίζουν ότι όλα τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν μαζί όποτε είναι δυνατόν, ανεξάρτητα από τις διαφορές τους.

Στον τομέα της σωματικής δραστηριότητας, οι κατευθυντήριες γραμμές της UNESCO, μέσω των Κατευθυντήριων Γραμμών για την Ποιότητα της Φυσικής Αγωγής (QPE) για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, τονίζουν ότι τα ποιοτικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής πρέπει να εξασφαλίζουν ισότιμες ευκαιρίες συμμετοχής για όλους τους μαθητές.

Στην Πορτογαλία, η αρχή αυτή ενισχύεται από το νομικό πλαίσιο που θεσπίζει το νομοθετικό διάταγμα αριθ. 54/2018, το οποίο καθορίζει το νομικό πλαίσιο για την εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς και ορίζει την ευθύνη των σχολείων να δημιουργούν εκπαιδευτικές απαντήσεις κατάλληλες για τις ανάγκες όλων των μαθητών.

Σε αυτό το πλαίσιο, το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα στοχεύει στην κατάρτιση εκπαιδευτών που θα εκπαιδεύσουν εκπαιδευτικούς, παρέχοντας γνώσεις,



παιδαγωγικά εργαλεία και πρακτικές στρατηγικές που επιτρέπουν την προώθηση πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς στη σχολική Φυσική Αγωγή.

Το μάθημα συνδυάζει:

- Θεωρητικό πλαίσιο
- Ανάλυση παιδαγωγικών πρακτικών
- Δραστηριότητες με βάση την εμπειρία
- κριτική ανάλυση

επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν δεξιότητες ώστε να λειτουργήσουν ως πολλαπλασιαστές πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς στο επαγγελματικό τους περιβάλλον.

2. Ομάδα-στόχος, προαπαιτούμενα και προφίλ εκπαιδευτή

2.1 Ομάδα-στόχος

Αυτό το μάθημα απευθύνεται σε εκπαιδευτές που θα εκπαιδεύσουν επαγγελματίες στον τομέα της Φυσικής Αγωγής και του σχολικού αθλητισμού για την εφαρμογή παιδαγωγικών πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς.

Οι εκπαιδευόμενοι μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Καθηγητές Φυσικής Αγωγής
- Εκπαιδευτές εκπαιδευτικών
- Προπονητές σχολικού αθλητισμού
- Προπονητές αθλημάτων
- τεχνικούς εκπαιδευτικών ή κοινωνικών προγραμμάτων που σχετίζονται με τον αθλητισμό

Ο στόχος είναι αυτοί οι επαγγελματίες να μπορούν να μεταδώσουν τις γνώσεις που απέκτησαν, εκπαιδεύοντας άλλους εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες του αθλητισμού.

2.2 Προαπαιτούμενα

Αν και το μάθημα έχει εισαγωγικό χαρακτήρα όσον αφορά τη Φυσική Αγωγή χωρίς αποκλεισμούς, συνιστάται οι εκπαιδευόμενοι να διαθέτουν:

- βασικές γνώσεις παιδαγωγικής της Φυσικής Αγωγής
- προηγούμενη εμπειρία στη διδασκαλία ή στην αθλητική προπόνηση
- ενδιαφέρον για πρακτικές συμπεριληπτικής εκπαίδευσης

Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στην Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή, καθώς το μάθημα εισάγει τις βασικές έννοιες αυτού του τομέα.

2.3 Συνιστώμενες δεξιότητες εκπαιδευτή



Ο εκπαιδευτής που είναι υπεύθυνος για την υλοποίηση του μαθήματος πρέπει να διαθέτει:

- εμπειρία στην Περιεκτική ή Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή
- εμπειρία στην κατάρτιση εκπαιδευτικών
- δεξιότητες διευκόλυνσης ομάδων
- ικανότητα να εκφράζει με σαφήνεια την παιδαγωγική θεωρία και πρακτική

Επιπλέον, ο εκπαιδευτής πρέπει να υιοθετεί μια παιδαγωγική στάση σύμφωνη με τις αρχές της ένταξης, προωθώντας ασφαλή, συνεργατικά και συμμετοχικά μαθησιακά περιβάλλοντα.

3. Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να επιδείξουν δεξιότητες σε τρεις βασικές διαστάσεις: εννοιολογική γνώση, παιδαγωγική εφαρμογή και διευκόλυνση της εκπαίδευσης.

Εννοιολογική γνώση

Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση:

- εξηγούν την έννοια της Περιεκτικής Φυσικής Αγωγής
- να κατανοούν τις αρχές της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης όπως εφαρμόζονται στο σχολικό περιβάλλον
- να αναγνωρίζουν το πολιτικό και νομικό πλαίσιο της ένταξης στην εκπαίδευση
- να προσδιορίζουν τα οφέλη της συμπεριληπτικής σωματικής δραστηριότητας για μαθητές με και χωρίς αναπηρίες

Παιδαγωγική εφαρμογή

Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση:

- να προσδιορίζουν τα εμπόδια στη συμμετοχή στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής
- να προσαρμόζουν τις σωματικές δραστηριότητες και τα παιχνίδια
- να χρησιμοποιούν παιδαγωγικά μοντέλα διαφοροποίησης
- να σχεδιάζουν μαθήματα χωρίς αποκλεισμούς

Δεξιότητες διευκόλυνσης (ToT)

Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση:

- να διεξάγουν εκπαιδευτικές συνεδρίες για την Περιεκτική Φυσική Αγωγή
- να χρησιμοποιούν πρακτικές δραστηριότητες ως εργαλεία ευαισθητοποίησης
- να προωθούν την κριτική σκέψη μεταξύ των εκπαιδευτικών
- υποστηρίζουν τους εκπαιδευτικούς στην προσαρμογή των παιδαγωγικών τους πρακτικών.

4. Βασικά μηνύματα



- Η ένταξη δεν σημαίνει μόνο παρουσία, αλλά και ουσιαστική συμμετοχή.
- Η Φυσική Αγωγή μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό μέσο κοινωνικής ένταξης.
- Η ποικιλομορφία των μαθητών αποτελεί παιδαγωγική ευκαιρία.
- Η προσαρμογή των δραστηριοτήτων είναι μια συνεχής διαδικασία.
- Το κοινωνικό κλίμα της τάξης επηρεάζει σημαντικά τη συμμετοχή των μαθητών.

5. Βασικοί όροι και ορισμοί

Όρος	Ορισμός
Εκπαίδευση χωρίς αποκλεισμούς	Εκπαιδευτική προσέγγιση που προάγει τη συμμετοχή όλων των μαθητών.
Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή	Τομέας της Φυσικής Αγωγής που προσαρμόζει τις δραστηριότητες στις ικανότητες των συμμετεχόντων.
Σημαντική συμμετοχή	Ενεργός συμμετοχή του μαθητή σε δραστηριότητες με παιδαγωγική αξία.
Παιδαγωγική διαφοροποίηση	Διδακτική στρατηγική που προσαρμόζει τους στόχους και τις μεθόδους στα χαρακτηριστικά των μαθητών.
Εμπόδια στη συμμετοχή	Εμπόδια που περιορίζουν τη συμμετοχή των μαθητών στις δραστηριότητες.

6. Υλικά, υλικοτεχνική υποστήριξη και οργάνωση χώρου

Η σωστή προετοιμασία των υλικών, του χώρου και της οργάνωσης της υλικοτεχνικής υποστήριξης αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την επιτυχία της εκπαίδευσης. Ειδικότερα, σε μια εκπαίδευση αφιερωμένη στην Περιεκτική Φυσική Αγωγή, η οργάνωση πρέπει να αντικατοπτρίζει τις ίδιες τις αρχές της ένταξης που προορίζονται να μεταδοθούν στους συμμετέχοντες.

Σε αυτό το κεφάλαιο, οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν θεωρητικές ενότητες, ομαδική ανταλλαγή απόψεων και πρακτικές δραστηριότητες βασισμένες σε παιχνίδια χωρίς αποκλεισμούς και παιδαγωγικές προσομοιώσεις εμπνευσμένες από το πρόγραμμα «We Play Everything, We Play Everyone». Συνεπώς, συνιστάται η χρήση χώρων που επιτρέπουν την εύκολη εναλλαγή μεταξύ θεωρητικών ενότητας και πρακτικών δραστηριοτήτων.

Η αποτελεσματική διαχείριση των υλικών και των ανθρώπινων πόρων συμβάλλει επίσης στη δημιουργία ενός ασφαλούς, δυναμικού και παιδαγωγικού περιβάλλοντος, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να πειραματιστούν με διαφορετικές στρατηγικές προσαρμογής των σωματικών δραστηριοτήτων.

6.1 Κατάλογος υλικών

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τα κύρια υλικά που απαιτούνται για τη δυναμική διεξαγωγή των δραστηριοτήτων που προτείνονται σε αυτή την ενότητα.



Υλικό	Συνιστώμενη ποσότητα	Χρήση
Προβολέας πολυμέσων	1	Παρουσίαση θεωρητικού περιεχομένου
Φορητός υπολογιστής	1	Υποστήριξη παρουσίασης
Πίνακας παρουσιάσεων	1–2	Καταγραφή ιδεών κατά τη διάρκεια των συζητήσεων
Πίνακας σημειώσεων Σελιδοδείκτες	4–6	Γράφοντας κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας
Post-its	1 μπλοκ ανά ομάδα	Δραστηριότητες αναστοχασμού και ιδεοθύελλας
Κώνοι ή δείκτες γηπέδου	20–30	Οριοθέτηση χώρων παιχνιδιού
Μπάλες διαφόρων μεγεθών	6–8	Προσαρμοσμένα παιχνίδια
Μπαλόνια	20–30	Παιχνίδια συνεργασίας και προσαρμογής
Κιλάρια μπόουλινγκ ή μπουκάλια	10	Δραστηριότητες ακριβείας
Μπάλες με ήχο (ή μπάλες με κουδούνια)	2–4	Προσομοίωση δραστηριοτήτων για άτομα με προβλήματα όρασης
Δεμένα μάτια	10–12	Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης
Καρέκλες	12–20	Προσομοίωση μειωμένης κινητικότητας
Σχοινιά ή κορδέλες	3–4	Δικτύωση ή διαχωρισμός σε ζώνες
Κουτιά ή στόχοι	6–8	Παιχνίδια ακρίβειας
Φύλλα εργασίας (παιδαγωγικά παραρτήματα)	1 ανά συμμετέχοντα	Υποστήριξη για δραστηριότητες αναστοχασμού

Όποτε είναι δυνατόν, συνιστάται ο εκπαιδευτής να παρουσιάζει παραδείγματα προσαρμοσμένου υλικού, αποδεικνύοντας ότι πολλές προσαρμογές μπορούν να πραγματοποιηθούν με απλούς και χαμηλού κόστους πόρους.

Η προσέγγιση αυτή συνάδει με τις Κατευθυντήριες γραμμές για την Ποιότητα της Φυσικής Αγωγής (QPE) για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής που εκπόνησε η UNESCO, οι οποίες υπογραμμίζουν τη σημασία της παιδαγωγικής δημιουργικότητας στην προσαρμογή των σωματικών δραστηριοτήτων.

6.2 Απαιτήσεις χώρου



Οι δραστηριότητες αυτού του κεφαλαίου μπορούν να πραγματοποιηθούν σε διαφορετικούς τύπους εκπαιδευτικών χώρων, αρκεί να πληρούν τις βασικές προϋποθέσεις ασφάλειας και να επιτρέπουν τη διεξαγωγή πρακτικών δραστηριοτήτων. Ιδανικά, η εκπαίδευση θα πρέπει να χρησιμοποιεί δύο τύπους συμπληρωματικών χώρων:

1. Χώρος για θεωρητικές συνεδρίες

Μπορεί να είναι:

- Αίθουσα διδασκαλίας
- Αίθουσα εκπαίδευσης
- Μικρό αμφιθέατρο

Απαιτήσεις:

- Χωρητικότητα για όλους τους συμμετέχοντες
- Ευέλικτη διάταξη καθισμάτων (κατά προτίμηση σε ημικύκλιο ή ομάδες)
- Πρόσβαση σε προβολέα πολυμέσων
- Πίνακας ή flipchart
- Επαρκής φωτισμός

Ο χώρος αυτός θα χρησιμοποιηθεί για:

- παρουσίαση θεωρητικών εννοιών
- ομαδική συζήτηση
- ανάλυση παιδαγωγικών περιπτώσεων.

2. Χώρος για πρακτικές δραστηριότητες

Μπορεί να είναι:

- αθλητικό κέντρο
- Γυμναστήριο σχολείου
- επίπεδο εξωτερικό γήπεδο
- αίθουσα πολλαπλών χρήσεων

Βασικές απαιτήσεις:

- Επίπεδη και ασφαλής επιφάνεια
- Επαρκής χώρος για τον διαχωρισμό των συμμετεχόντων σε μικρές ομάδες
- Δυνατότητα οριοθέτησης ζωνών δραστηριοτήτων
- Εύκολη πρόσβαση στον αθλητικό εξοπλισμό

Συνιστάται ελάχιστη έκταση περίπου 15 × 20 μέτρων, ώστε να είναι δυνατή η δημιουργία διαφορετικών σταθμών δραστηριοτήτων.

Οργάνωση του χώρου για πρακτικές δραστηριότητες

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ο χώρος μπορεί να οργανωθεί σε σταθμούς μάθησης, επιτρέποντας σε μικρές ομάδες να βιώσουν διαφορετικές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς.



Παράδειγμα:

Εποχή 1 – ομαδικό παιχνίδι Εποχή 2 – προσομοίωση προβλημάτων όρασης Εποχή 3 – προσαρμογή αθλητικών παιχνιδιών Εποχή 4 – προσαρμοσμένη δραστηριότητα ακριβείας

Αυτή η οργάνωση διευκολύνει την ενεργό συμμετοχή όλων των εκπαιδευομένων και επιτρέπει τη διερεύνηση διαφορετικών παιδαγωγικών στρατηγικών.

6.3 Ανθρώπινο δυναμικό

Για να διασφαλιστεί η ποιότητα της εκπαίδευσης, συνιστάται η παρουσία μιας μικρής ομάδας διευκόλυνσης.

Επικεφαλής Εκπαιδευτής

Συνιστώμενος αριθμός: **1**

Ευθύνες:

- διεξαγωγή της εκπαίδευσης
- παρουσίαση του θεωρητικού περιεχομένου
- καθοδήγηση πρακτικών δραστηριοτήτων
- διευκόλυνση στιγμών αναστοχασμού

Βοηθός ή συν-εκπαιδευτής (προαιρετικό, αλλά συνιστάται)

Συνιστώμενος αριθμός: **1**

Ευθύνες:

- υποστήριξη της οργάνωσης των δραστηριοτήτων
- βοήθεια στη διανομή υλικών
- συνοδεία ομάδων κατά τη διάρκεια πρακτικών δραστηριοτήτων
- υποστήριξη των συμμετεχόντων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Η παρουσία ενός συν-εκπαιδευτή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη κατά τη διάρκεια των πρακτικών δραστηριοτήτων, καθώς σας επιτρέπει:

- Καλύτερη επίβλεψη
- Αυξημένη ασφάλεια
- εξατομικευμένη υποστήριξη.

Εκπαιδευόμενοι

Συνιστώμενος αριθμός εκπαιδευομένων ανά εκπαίδευση: **12 έως 20 εκπαιδευόμενοι**

Αυτός ο αριθμός επιτρέπει:

- Ουσιαστική αλληλεπίδραση
- Εργασία σε μικρές ομάδες
- Επαρκή παιδαγωγική παρακολούθηση.



6.4 Θέματα προσβασιμότητας και ασφάλειας

Η κατάρτιση πρέπει να αντανακλά τις αρχές της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς, όπως ορίζονται σε διεθνή έγγραφα, όπως η Διακήρυξη της Σαλαμάνκα και το Πλαίσιο Δράσης για την Εκπαίδευση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες, και όπως πλαισιώνονται στο πορτογαλικό εκπαιδευτικό σύστημα μέσω του νομοθετικού διατάγματος αριθ. 54/2018.

Επομένως, πρέπει να ληφθούν υπόψη διάφορες διαστάσεις της προσβασιμότητας.

Φυσική προσβασιμότητα

Ο χώρος πρέπει να εγγυάται:

- πρόσβαση χωρίς σκαλοπάτια ή ράμπες
- Επαρκώς μεγάλες πόρτες
- Διάδρομοι χωρίς εμπόδια
- προσβάσιμα μπάνια.

Όπου είναι δυνατόν, οι χώροι πρέπει να επιτρέπουν την κυκλοφορία ατόμων με μειωμένη κινητικότητα.

Παιδαγωγική προσβασιμότητα

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, ο εκπαιδευτής πρέπει να χρησιμοποιεί στρατηγικές που ευνοούν την κατανόηση όλων των εκπαιδευομένων.

Παραδείγματα:

- Σαφείς και δομημένες εξηγήσεις
- Πρακτικές επιδείξεις
- Χρήση οπτικών βοηθημάτων
- Επανάληψη σημαντικών οδηγιών

Φυσική ασφάλεια

Κατά τη διάρκεια των πρακτικών δραστηριοτήτων, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα ακόλουθα μέτρα:

- Έλεγχος της κατάστασης του δαπέδου πριν από τις δραστηριότητες
- Βεβαιωθείτε ότι τα υλικά είναι σε καλή κατάσταση
- Αποφύγετε τις ολισθηρές περιοχές
- Εξασφαλίστε επαρκείς αποστάσεις μεταξύ των ομάδων.

Επιπλέον, κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων προσομοίωσης (π.χ. με δεμένα μάτια), είναι απαραίτητο να διασφαλίζεται:

- Συνεχής επίβλεψη
- Διαδρομές χωρίς επικίνδυνα εμπόδια
- υποστήριξη από συναδέλφους ή τον εκπαιδευτή.

Ψυχολογική ασφάλεια

Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος σεβασμού είναι επίσης απαραίτητη.



Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, ο εκπαιδευτής θα πρέπει:

- να προωθεί μια γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς
- να αποφεύγει τον στιγματισμό των ατόμων με αναπηρίες
- να ενθαρρύνει τον σεβασμό και την ενσυναίσθηση
- να παρεμβαίνει όταν ακούει σχόλια που υποδηλώνουν διακρίσεις.

7. Πρόγραμμα της ημέρας

Συνολική διάρκεια της ημέρας κατάρτισης (συμπεριλαμβανομένων των διαλειμμάτων και του μεσημεριανού γεύματος): 6 ώρες

Το πρόγραμμα της ημέρας είναι οργανωμένο προοδευτικά, συνδυάζοντας στιγμές θεωρητικής εισαγωγής, παιδαγωγικής ανάλυσης και πρακτικής εξάσκησης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις αρχές της Φυσικής Αγωγής χωρίς αποκλεισμούς και να τις εφαρμόσουν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες.

Η δομή της ημέρας ακολουθεί μια παιδαγωγική λογική που βασίζεται στα εξής:

1. Την κατανόηση της έννοιας της ένταξης
2. Την αναγνώριση των εμποδίων
3. την εξερεύνηση παιδαγωγικών στρατηγικών
4. Πρακτικής δοκιμής παιχνιδιών ένταξης
5. Σκέψη σχετικά με το ρόλο του εκπαιδευτικού

Το μοντέλο αυτό συνάδει με τις αρχές των Κατευθυντήριων γραμμών για την Ποιότητα της Φυσικής Αγωγής (QPE) για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής που προωθεί η UNESCO, οι οποίες υποστηρίζουν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση μεταξύ θεωρίας και πράξης στην κατάρτιση των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής.

Πρόγραμμα της ημέρας

Πρόγραμμα	Συνεδρία	Περιεχόμενα
09:30 – 09:45	Εναρξη της εκπαίδευσης	Παρουσίαση του προγράμματος, των στόχων της εκπαίδευσης και του πλαισίου του έργου
09:45 – 10:30	Ενότητα 1 – Βασικές αρχές της Φυσικής Αγωγής χωρίς αποκλεισμούς	Βασικές έννοιες, αρχές της ένταξης και ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής στο σχολικό περιβάλλον
10:30 – 11:15	Ενότητα 2 – Εμπόδια στη συμμετοχή στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής	Προσδιορισμός των φυσικών, παιδαγωγικών και κοινωνικών εμποδίων
11:15 – 11:30	Διάλειμμα	Διάλειμμα
11:30 – 12:15	Συνεδρία 3 – Παιδαγωγικές στρατηγικές για την ένταξη	Παιδαγωγική διαφοροποίηση, προσαρμογή δραστηριοτήτων και το μοντέλο TREE



Πρόγραμμα	Συνεδρία	Περιεχόμενα
12:15 – 13:00	Συνεδρία 4 – Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην προώθηση της ένταξης	Κλίμα στην τάξη, συνεργασία των μαθητών και στρατηγικές αλληλοϋποστήριξης
13:00 – 14:00	Διάλειμμα για μεσημεριανό	Διάλειμμα
14:00 – 14:45	Συνεδρία 5 – Παιχνίδια χωρίς αποκλεισμούς και πρακτική πειραματισμός	Πειραματισμός με προσαρμοσμένα παιχνίδια εμπνευσμένα από το έργο «We Play Everything, We Play Everyone»
14:45 – 15:15	Συνεδρία 6 – Σχεδιασμός δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς	Δημιουργία προτάσεων προσαρμοσμένων δραστηριοτήτων
15:15 – 15:30	Σύνοψη και τελική ανασκόπηση	Συζήτηση, αξιολόγηση της εκπαίδευσης και σύνδεση με τα επόμενα μαθήματα

Συνολική διάρκεια

6 ώρες εκπαίδευσης, κατανεμημένες ως εξής:

- **Συνολική διάρκεια των εκπαιδευτικών συνεδριών:** 4 ώρες και 45 λεπτά
- **Διάλειμμα το πρωί:** 15 λεπτά
- **Διάλειμμα για μεσημεριανό γεύμα:** 1 ώρα

Αναμενόμενα αποτελέσματα της ημέρας

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι αναμένεται να έχουν αναπτύξει γνώσεις και εργαλεία που θα τους επιτρέψουν να προωθήσουν παιδαγωγικές πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς στη Φυσική Αγωγή.

Τα κύρια παιδαγωγικά αποτελέσματα που αναμένεται να επιτευχθούν περιλαμβάνουν:

1. Εντοπισμός εμποδίων στη συμμετοχή

Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση να εντοπίζουν τα συνήθη εμπόδια στη συμμετοχή στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής και να προτείνουν στρατηγικές για την υπέρβασή τους.

2. Σύνολο παιδαγωγικών στρατηγικών χωρίς αποκλεισμούς

Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν διαφορετικές στρατηγικές για την προσαρμογή των δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένων των εξής:

- Προσαρμογή κανόνων
- Προσαρμογή υλικών
- Συνεργατική οργάνωση δραστηριοτήτων
- παιδαγωγική διαφοροποίηση.



3. Πρακτική εμπειρία με παιχνίδια χωρίς αποκλεισμούς

Οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν δοκιμάσει διάφορα προσαρμοσμένα παιχνίδια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε σχολικό περιβάλλον για την προώθηση της συμμετοχής όλων των μαθητών.

4. Αρχική πρόταση για δραστηριότητα χωρίς αποκλεισμούς

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, οι εκπαιδευόμενοι θα αναπτύξουν μια απλή πρόταση για μια προσαρμοσμένη δραστηριότητα ή παιχνίδι, η οποία μπορεί να εφαρμοστεί στις τάξεις τους ή να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντική εκπαίδευση.

5. Αναστοχασμός σχετικά με το ρόλο του εκπαιδευτικού

Οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν αναστοχαστεί σχετικά με τον ρόλο του καθηγητή Φυσικής Αγωγής ως παράγοντα προώθησης της ένταξης, αναγνωρίζοντας τη σημασία των παιδαγωγικών στάσεων και του κοινωνικού κλίματος της τάξης.

8. Γραπτό περιεχόμενο

Αυτό το κεφάλαιο συγκεντρώνει θεωρητικές και παιδαγωγικές πληροφορίες που συμπληρώνουν τα περιεχόμενα που καλύπτονται στις διάφορες εκπαιδευτικές συνεδρίες. Αυτά τα κείμενα λειτουργούν ως υποστηρικτικό υλικό για τους εκπαιδευόμενους, επιτρέποντάς τους να εμβαθύνουν στις βασικές έννοιες που σχετίζονται με την Περιεκτική Φυσική Αγωγή και τον ρόλο του εκπαιδευτικού στην προώθηση της συμμετοχής όλων των μαθητών.

Τα περιεχόμενα που παρουσιάζονται σε αυτό το κεφάλαιο είναι οργανωμένα σύμφωνα με τα κύρια θέματα που εξετάστηκαν κατά τη διάρκεια της ημέρας κατάρτισης, τα οποία αντιστοιχούν στις συνεδρίες που προβλέπονται στο πρόγραμμα του μαθήματος.

8.1 Βασικές αρχές της Φυσικής Αγωγής χωρίς αποκλεισμούς

Η Φυσική Αγωγή χωρίς αποκλεισμούς βασίζεται στην αρχή ότι όλοι οι μαθητές πρέπει να έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες που συμβάλλουν στην κινητική, κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους, τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά ή τις ειδικές τους ανάγκες.

Η ένταξη στο σχολικό περιβάλλον δεν σημαίνει απλώς τη φυσική παρουσία των μαθητών στην τάξη. Ο κεντρικός στόχος είναι η προώθηση της ουσιαστικής συμμετοχής, επιτρέποντας σε όλους τους μαθητές να συμμετέχουν ενεργά στις δραστηριότητες και να επωφελούνται από τις μαθησιακές εμπειρίες που προσφέρει η Φυσική Αγωγή.

Η αρχή αυτή κατοχυρώνεται σε σημαντικά διεθνή έγγραφα, όπως η Διακήρυξη της Σαλαμάνκα και το Πλαίσιο Δράσης για την Εκπαίδευση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες, τα οποία ορίζουν ότι τα σχολεία με « » πρέπει να φιλοξενούν όλους τους μαθητές, ανεξάρτητα από τις σωματικές, διανοητικές, κοινωνικές ή πολιτισμικές διαφορές τους.



Στον τομέα της σωματικής δραστηριότητας, οι Κατευθυντήριες γραμμές για την Ποιότητα της Φυσικής Αγωγής (QPE) για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, που εκπονήθηκαν από την UNESCO, υποστηρίζουν ότι τα προγράμματα Φυσικής Αγωγής πρέπει να προσφέρουν ισότιμες ευκαιρίες συμμετοχής και να προωθούν ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς μαθησιακά περιβάλλοντα.

Η Φυσική Αγωγή διαδραματίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην προώθηση της ένταξης, διότι:

- προάγει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μαθητών
- εκτιμά τις διάφορες μορφές ικανοτήτων
- επιτρέπει εμπειρίες συνεργασίας και ομαδικής εργασίας
- Συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης.

Προκειμένου να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι, είναι απαραίτητο οι εκπαιδευτικοί να υιοθετήσουν ευέλικτες παιδαγωγικές πρακτικές, ικανές να ανταποκριθούν στην ποικιλομορφία που υπάρχει στις τάξεις.

8.2 Εμπόδια στη συμμετοχή στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής

Παρά το δυναμικό της Φυσικής Αγωγής για την ένταξη, η συμμετοχή ορισμένων μαθητών μπορεί να περιορίζεται από διάφορα είδη εμποδίων.

Αυτά τα εμπόδια μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κύριες κατηγορίες: φυσικά εμπόδια, παιδαγωγικά εμπόδια και κοινωνικά εμπόδια.

Φυσικά εμπόδια

Τα φυσικά εμπόδια σχετίζονται με το περιβάλλον ή την οργάνωση του χώρου όπου πραγματοποιούνται οι δραστηριότητες.

Παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Μη προσβάσιμες αθλητικές εγκαταστάσεις
- Ανεπαρκής εξοπλισμός
- Απουσία προσαρμοσμένων υλικών
- Χώροι εξάσκησης που είναι πολύ περίπλοκοι ή επικίνδυνοι.

Αυτά τα εμπόδια μπορούν να δυσχεράνουν τη συμμετοχή των μαθητών με μειωμένη κινητικότητα ή άλλες ειδικές ανάγκες.

Παιδαγωγικά εμπόδια

Τα παιδαγωγικά εμπόδια συχνά προκύπτουν από τον τρόπο οργάνωσης ή διδασκαλίας των δραστηριοτήτων.

Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Υπερβολικά ανταγωνιστικές δραστηριότητες
- Υπερβολικά αυστηροί κανόνες
- Εργασίες με ένα μόνο επίπεδο δυσκολίας
- Έλλειψη προσαρμογών για διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων.



Όταν οι δραστηριότητες δεν είναι προσαρμοσμένες, ορισμένοι μαθητές μπορεί να αισθάνονται απογοήτευση ή αποκλεισμό.

Κοινωνικά εμπόδια

Τα κοινωνικά εμπόδια σχετίζονται με τις στάσεις και τις συμπεριφορές που επικρατούν στην ομάδα.

Παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Προκαταλήψεις απέναντι στην αναπηρία
- στιγματισμός μαθητών με μειωμένη κινητική ικανότητα
- αποκλεισμός από τους συμμαθητές.

Η έρευνα στον τομέα της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής δείχνει ότι το κοινωνικό κλίμα της τάξης διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της ένταξης.

Για τον λόγο αυτό, ο εκπαιδευτικός πρέπει να αναλάβει ενεργό ρόλο στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος σεβασμού και συνεργασίας μεταξύ των μαθητών.

8.3 Παιδαγωγικές στρατηγικές για την ένταξη

Η προώθηση της ένταξης στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής απαιτεί τη χρήση παιδαγωγικών στρατηγικών που επιτρέπουν την προσαρμογή των δραστηριοτήτων στα χαρακτηριστικά των μαθητών.

Μία από τις πιο χρησιμοποιούμενες στρατηγικές είναι η παιδαγωγική διαφοροποίηση, η οποία περιλαμβάνει την προσαρμογή των στόχων, των εργασιών και των μεθόδων διδασκαλίας στις ανάγκες των μαθητών.

Μεταξύ των κύριων στρατηγικών ένταξης περιλαμβάνονται:

- Προσαρμογή των κανόνων των δραστηριοτήτων
- Χρήση τροποποιημένου υλικού
- Οργάνωση ετερογενών ομάδων
- Προώθηση συνεργατικών δραστηριοτήτων
- Δημιουργία διαφορετικών επιπέδων δυσκολίας.

Το μοντέλο TREE

Ένα ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο για την προσαρμογή των σωματικών δραστηριοτήτων είναι το μοντέλο TREE.

Αυτό το μοντέλο προτείνει τέσσερις διαστάσεις προσαρμογής:

Στοιχείο	Σημασία	Παραδείγματα
Διδασκαλία	Τρόπος διδασκαλίας	Οπτικές επιδείξεις, οδηγίες βήμα προς βήμα
Κανόνες	Κανόνες	Απλοποίηση ή τροποποίηση των κανόνων
Εξοπλισμός	Υλικό	Χρήση μεγαλύτερων ή ελαφρύτερων μπαλών



Στοιχείο	Σημασία	Παραδείγματα
Περιβάλλον	Χώρος	Αλλαγή του μεγέθους του γηπέδου ή της οργάνωσης του χώρου

Η εφαρμογή αυτού του μοντέλου επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες με απλό και αποτελεσματικό τρόπο, αυξάνοντας τις ευκαιρίες συμμετοχής για όλους τους μαθητές.

8.4 Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην προώθηση της ένταξης

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην προώθηση της ένταξης στο σχολικό περιβάλλον.

Εκτός από τον σχεδιασμό και την οργάνωση των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός επηρεάζει άμεσα:

- Το κοινωνικό κλίμα της τάξης
- τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μαθητών
- τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται και εκτιμούνται οι διαφορές.

Ένας εκπαιδευτικός που είναι αφοσιωμένος στην ένταξη επιδιώκει να δημιουργήσει ένα περιβάλλον όπου όλοι οι μαθητές αισθάνονται σεβαστοί και εκτιμημένοι.

Μερικές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν περιλαμβάνουν:

- ενθάρρυνση της συνεργασίας μεταξύ συναδέλφων
- προώθηση της αλληλοϋποστήριξης
- Εκτίμηση της ατομικής προσπάθειας
- αναγνώριση διαφορετικών μορφών επιτυχίας.

Επιπλέον, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να ενθαρρύνει τους μαθητές να αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, όπως:

- παίκτης
- Διαιτητής
- Διοργανωτής
- παρατηρητής.

Αυτή η προσέγγιση προσφέρει περισσότερες ευκαιρίες συμμετοχής και ενισχύει την αυτονομία των μαθητών.

8.5 Παιχνίδια χωρίς αποκλεισμούς και βιωματική μάθηση

Η χρήση παιχνιδιών χωρίς αποκλεισμούς αποτελεί μια αποτελεσματική στρατηγική για την προώθηση της συμμετοχής όλων των μαθητών στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής.

Τα προσαρμοσμένα παιχνίδια σας επιτρέπουν να πειραματιστείτε με διαφορετικές μορφές συμμετοχής και βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν τις δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν ορισμένοι συμμαθητές τους.

Σε αυτό το μάθημα χρησιμοποιούνται παιχνίδια εμπνευσμένα από το πρόγραμμα «Jogos Tudo, Brincamos Todos», το οποίο έχει ως στόχο την προώθηση εμπειριών ένταξης μέσω της σωματικής άσκησης.

Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν:



- Δραστηριότητες συνεργασίας μεταξύ συνομηλίκων
- Παιχνίδια με προσομοιωμένους περιορισμούς (π.χ. χαμηλή όραση)
- Προσαρμοσμένα παιχνίδια ακριβείας.

Αυτές οι δραστηριότητες έχουν πολλά παιδαγωγικά οφέλη:

- προωθούν την ενσυναίσθηση μεταξύ των μαθητών
- ενθαρρύνουν τη συνεργασία
- σας επιτρέπουν να πειραματιστείτε με διαφορετικές στρατηγικές προσαρμογής.

Η βιωματική μάθηση είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην κατάρτιση των εκπαιδευτικών, καθώς επιτρέπει την πρακτική κατανόηση των προκλήσεων που συνδέονται με την ένταξη.

8.6 Σχεδιασμός δραστηριοτήτων ένταξης

Η εφαρμογή πρακτικών ένταξης απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό των δραστηριοτήτων.

Κατά τον σχεδιασμό ενός μαθήματος χωρίς αποκλεισμούς, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη διάφορες πτυχές:

- Χαρακτηριστικά της τάξης
- Επίπεδα κινητικών δεξιοτήτων
- Ειδικές ανάγκες ορισμένων μαθητών
- Παιδαγωγικοί στόχοι της τάξης.

Μια χρήσιμη στρατηγική είναι να προβλέπονται διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας στο πλαίσιο της ίδιας δραστηριότητας, επιτρέποντας σε κάθε μαθητή να συμμετέχει ανάλογα με τις ικανότητές του.

Για παράδειγμα, σε ένα παιχνίδι ρίψης, μπορούν να δημιουργηθούν διαφορετικές αποστάσεις ρίψης, επιτρέποντας σε όλους τους μαθητές να έχουν την ευκαιρία να πετύχουν.

8.7 Παιδαγωγική αναστοχασμός και επαγγελματική ανάπτυξη

Η προώθηση της ένταξης στη Φυσική Αγωγή είναι μια συνεχής διαδικασία μάθησης και αναστοχασμού.

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αξιολογούν τακτικά τις παιδαγωγικές τους πρακτικές, επιδιώκοντας να εντοπίσουν:

- Στρατηγικές που λειτουργούν καλά
- Δυσκολίες που αντιμετωπίζονται
- ευκαιρίες βελτίωσης.

Η ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των εκπαιδευτικών και η συμμετοχή σε δράσεις συνεχούς κατάρτισης είναι επίσης σημαντικές για την ανάπτυξη πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς.

Στο πλαίσιο αυτής της εκπαίδευσης «Εκπαίδευση Εκπαιδευτών», οι συμμετέχοντες αναμένεται να αναλάβουν επίσης ενεργό ρόλο στη διάδοση καλών πρακτικών, συμβάλλοντας στη δημιουργία πιο συμπεριληπτικών εκπαιδευτικών περιβαλλόντων στα σχολεία και τις κοινότητές τους.



9. Σενάρια συνεδριών και κύριες δραστηριότητες

Αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζει τα λεπτομερή σενάρια των συνεδριών που συνθέτουν την ημέρα κατάρτισης. Κάθε συνεδρία περιλαμβάνει πρακτικές οδηγίες που υποστηρίζουν το έργο του εκπαιδευτή στην υλοποίηση των δραστηριοτήτων που ορίζονται στην ατζέντα.

Οι συνεδρίες συνδυάζουν στιγμές θεωρητικής παρουσίασης, συλλογικής αναστοχασμού και πρακτικής πειραματικής εφαρμογής, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν τις αρχές της Φυσικής Αγωγής χωρίς αποκλεισμούς και να εξερευνήσουν παιδαγωγικές στρατηγικές που μπορούν να εφαρμοστούν σε σχολικό πλαίσιο.

Συνεδρία 1 – Βασικές αρχές της Φυσικής Αγωγής χωρίς αποκλεισμούς

Διάρκεια: 45 λεπτά

Διάταξη αίθουσας:

Καρέκλες διατεταγμένες σε ημικύκλια ή μικρές ομάδες των 3–4 αποφοίτων· προβολέας και πίνακας παρουσιάσεων στο μπροστινό μέρος της αίθουσας.

Υλικά:

- Υπολογιστής και προβολέας
- Παρουσίαση
- Πίνακας παρουσιάσεων
- Σελιδοδείκτες
- Post-it

Παιδαγωγικά παραρτήματα που χρησιμοποιήθηκαν:

- Παράρτημα 1 – Λίστα ελέγχου για την ένταξη στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής

Βήματα της συνεδρίας

1. Καλωσόρισμα και παρουσίαση της ενότητας (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον στόχο της εκπαίδευσης και το πλαίσιο της ενότητας στο πρόγραμμα «Εκπαίδευση Εκπαιδευτών». Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να μοιραστούν εν συντομία την επαγγελματική τους εμπειρία στη Φυσική Αγωγή.

2. Αρχική παρουσίαση για την Περιεκτική Φυσική Αγωγή (15 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τις βασικές έννοιες που σχετίζονται με την ένταξη στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, αναφερόμενος στα εξής:

- Την έννοια της ουσιαστικής συμμετοχής
- Τις αρχές της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης
- Τον ρόλο της Φυσικής Αγωγής στην προώθηση της ένταξης



- Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για όλους τους μαθητές.

Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου, μπορούν να αναφερθούν σχετικά διεθνή έγγραφα, όπως η Διακήρυξη της Σαλαμάνκα και το Πλαίσιο Δράσης για την Εκπαίδευση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες, καθώς και οι κατευθυντήριες γραμμές της UNESCO για την Ποιοτική Φυσική Αγωγή (QPE) που απευθύνονται στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής.

3. Δραστηριότητα ατομικής αναστοχασμού (10 λεπτά)

Κάθε εκπαιδευόμενος λαμβάνει ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και καλείται να απαντήσει στην ακόλουθη ερώτηση:

«Ποια είναι η μεγαλύτερη πρόκληση για την προώθηση της ένταξης στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής στην πραγματικότητα του σχολείου σας;»

Οι εκπαιδευόμενοι καταγράφουν την απάντησή τους και τοποθετούν το post-it σε πίνακα ή flipchart.

4. Ομαδική συζήτηση (5 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής ομαδοποιεί τις απαντήσεις ανά κατηγορία (π.χ. πόροι, στάσεις, οργάνωση δραστηριοτήτων) και προωθεί μια σύντομη συζήτηση.

5. Σύνοψη της συνεδρίας (5 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής επισημαίνει τις κύριες ιδέες και τις συνδέει με τις επόμενες συνεδρίες της εκπαίδευσης.

Έμφαση στην ένταξη

- εκτίμηση της ποικιλομορφίας των εμπειριών των συμμετεχόντων
- προώθηση μιας θετικής άποψης για την ένταξη
- τονίστε ότι όλοι οι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν με ουσιαστικό τρόπο.

Εστίαση στην ασφάλεια

Δημιουργήστε ένα περιβάλλον ανταλλαγής απόψεων που χαρακτηρίζεται από σεβασμό, όπου οι εκπαιδευόμενοι αισθάνονται άνετα να συζητούν τις δυσκολίες ή τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην επαγγελματική τους πρακτική.

Ερωτήσεις για προβληματισμό

- Τι σημαίνει ουσιαστική συμμετοχή στο πλαίσιο των μαθημάτων Φυσικής Αγωγής;
- Ποιες προκλήσεις υπάρχουν στο σχολείο σας όσον αφορά την προώθηση της ένταξης;
- Ποιος είναι ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων;

Συνεδρία 2 – Εμπόδια στη συμμετοχή στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής



Διάρκεια: 45 λεπτά

Διάταξη της αίθουσας:

Τραπέζια οργανωμένα σε μικρές ομάδες εργασίας (3–4 εκπαιδευόμενοι).

Υλικά:

- Πίνακας παρουσιάσεων
- Σελιδοδείκτες
- Φύλλα εργασίας

Παιδαγωγικά παραρτήματα που χρησιμοποιήθηκαν:

- Παράρτημα 2 – Εργαλείο παρατήρησης της συμμετοχής χωρίς αποκλεισμούς

Βήματα της συνεδρίας

1. Εισαγωγή στο θέμα (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει την έννοια των εμποδίων στη συμμετοχή, εξηγώντας ότι αυτά μπορεί να είναι φυσικά, παιδαγωγικά ή κοινωνικά.

2. Εργασία σε μικρές ομάδες (15 λεπτά)

Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα φύλλο εργασίας και πρέπει να εντοπίσει παραδείγματα εμποδίων στη συμμετοχή στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής.

Οι ομάδες πρέπει να σκεφτούν πραγματικά παραδείγματα από το σχολικό περιβάλλον.

3. Ανταλλαγή απόψεων και συζήτηση (10 λεπτά)

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματα της συζήτησής της. Ο εκπαιδευτής καταγράφει τις κύριες ιδέες στον πίνακα.

4. Σύνδεση με την παιδαγωγική πρακτική (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν στην υπέρβαση των εμποδίων που εντοπίστηκαν.

Έμφαση στην ένταξη

Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να αναλογιστούν πώς μικρές παιδαγωγικές αλλαγές μπορούν να αυξήσουν σημαντικά τις ευκαιρίες συμμετοχής των μαθητών.

Έμφαση στην ασφάλεια

Βεβαιωθείτε ότι η συζήτηση δεν μετατρέπεται σε κριτική προς τα σχολεία ή τους συναδέλφους, αλλά μάλλον σε εποικοδομητική αναστοχασμό.

Ερωτήσεις για προβληματισμό

- Ποια εμπόδια συναντώνται πιο συχνά στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής;



- Ποια από αυτά τα εμπόδια μπορούν να επιλυθούν από τον εκπαιδευτικό;
- Ποιες στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν για να αυξηθεί η συμμετοχή των μαθητών;

Συνεδρία 3 – Παιδαγωγικές στρατηγικές για την ένταξη

Διάρκεια: 45 λεπτά

Διάταξη αίθουσας:

Ημικύκλιο με χώρο για επιδείξεις.

Υλικά:

- μπάλες
- Μπαλόνια
- Κώνοι

Παιδαγωγικά παραρτήματα που χρησιμοποιήθηκαν:

- Παράρτημα 4 – Οδηγός προσαρμογής δραστηριοτήτων (μοντέλο TREE)

Βήματα της συνεδρίας

1. Εισαγωγή στο μοντέλο TREE (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το μοντέλο TREE, το οποίο χρησιμοποιείται στον τομέα της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής για την προσαρμογή των σωματικών δραστηριοτήτων.

2. Πρακτική επίδειξη (15 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής επιδεικνύει πώς ένα απλό παιχνίδι μπορεί να προσαρμοστεί αλλάζοντας:

- Κανόνες
- Υλικά
- Χώρο
- τη μέθοδο διδασκαλίας.

3. Ομαδική εργασία (15 λεπτά)

Οι εκπαιδευόμενοι λαμβάνουν ένα παράδειγμα σωματικής δραστηριότητας και πρέπει να προτείνουν προσαρμογές χρησιμοποιώντας το μοντέλο TREE.

4. Συζήτηση και σύνθεση (5 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τα κύρια συμπεράσματα της δραστηριότητας.

Έμφαση στην ένταξη

Δείξτε ότι μπορούν να γίνουν πολλές προσαρμογές με απλό και δημιουργικό τρόπο, χρησιμοποιώντας υλικά που είναι διαθέσιμα στα σχολεία.



Έμφαση στην ασφάλεια

Βεβαιωθείτε ότι οι προτεινόμενες προσαρμογές δεν δημιουργούν φυσικούς κινδύνους για τους μαθητές.

Ερωτήσεις για προβληματισμό

- Ποιες προσαρμογές μπορούν να γίνουν χωρίς να αλλάξουν οι στόχοι της δραστηριότητας;
- Πώς να διασφαλιστεί ότι όλοι οι μαθητές αισθάνονται ότι αντιμετωπίζουν μια πρόκληση και ότι εντάσσονται;

Συνεδρία 4 – Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην προώθηση της ένταξης

Διάρκεια: 45 λεπτά

Διάταξη της αίθουσας:

Κύκλος συζήτησης.

Υλικά:

- Πίνακας παρουσιάσεων
- Σελιδοδείκτες

Παιδαγωγικά παραρτήματα που χρησιμοποιήθηκαν:

- Παράρτημα 9 – Οδηγός για την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς

Βήματα της συνεδρίας

1. Εισαγωγή στο ρόλο του εκπαιδευτικού (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής συζητά τη σημασία της στάσης του εκπαιδευτικού στην προώθηση της ένταξης.

2. Μελέτη περίπτωσης (15 λεπτά)

Οι εκπαιδευόμενοι αναλύουν μια φανταστική κατάσταση αποκλεισμού ενός μαθητή κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

3. Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά)

Οι εκπαιδευόμενοι συζητούν πιθανές παρεμβάσεις εκ μέρους του εκπαιδευτικού.

4. Σύνοψη της συνεδρίας (5 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής επισημαίνει τις πιο αποτελεσματικές παιδαγωγικές στρατηγικές.

Έμφαση στην ένταξη

Προώθηση μιας προσέγγισης που βασίζεται στον σεβασμό και την εκτίμηση των διαφορών.



Έμφαση στην ασφάλεια

Βεβαιωθείτε ότι οι παιδαγωγικές στρατηγικές προωθούν ένα συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον.

Ερωτήσεις για προβληματισμό

- Πώς μπορεί ο εκπαιδευτικός να προωθήσει τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών;
- Πώς επηρεάζει το κλίμα της τάξης τη συμμετοχή;

Ενότητα 5 – Παιχνίδια χωρίς αποκλεισμούς και πρακτική πειραματισμός

Διάρκεια: 45 λεπτά

Οργάνωση του χώρου:

Περίπτερο ή γυμναστήριο με σταθμούς δραστηριοτήτων.

Υλικά:

- Μπαλόνια
- μπάλες
- Πωλήσεις
- Κώνους

Παιδαγωγικά παραρτήματα που χρησιμοποιήθηκαν:

- Παράρτημα 5 – Παιδαγωγικό φύλλο του παιχνιδιού «Ακολουθήσέ με»
- Παράρτημα 6 – Παιδαγωγικό φύλλο του παιχνιδιού «BalãoBall»
- Παράρτημα 7 – Παιδαγωγικό φύλλο του παιχνιδιού «Sitting Bowling»
- Παράρτημα 8 – Παιδαγωγικό φύλλο του παιχνιδιού «Boxes»

Βήματα της συνεδρίας

1. Εισαγωγή στις πρακτικές δραστηριότητες (5 λεπτά)

Ο προπονητής εξηγεί τους στόχους της συνεδρίας.

2. Εναλλαγή μεταξύ των σταθμών δραστηριοτήτων (30 λεπτά)

Οι εκπαιδευόμενοι δοκιμάζουν διάφορα παιχνίδια χωρίς αποκλεισμούς σε μικρές ομάδες.

3. Ομαδική συζήτηση (10 λεπτά)

Οι εκπαιδευόμενοι αναστοχάζονται τις εμπειρίες τους.

Έμφαση στην ένταξη

Πρωώθηση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν ορισμένοι μαθητές.



Έμφαση στην ασφάλεια

Συνεχής επίβλεψη κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων προσομοίωσης.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Ποιες προσαρμογές επέτρεψαν σε όλους να συμμετάσχουν;
- Πώς μπορούν να εφαρμοστούν αυτές οι δραστηριότητες στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής;

Συνεδρία 6 – Σχεδιασμός δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς

Διάρκεια: 30 λεπτά

Οργάνωση του χώρου:

Εργασία σε μικρές ομάδες.

Υλικά:

- Φύλλα εργασίας
- Σελιδοδείκτες

Παιδαγωγικά παραρτήματα που χρησιμοποιήθηκαν:

- Παράρτημα 3 – Πρότυπο σχεδίου για μια τάξη χωρίς αποκλεισμούς

Βήματα της συνεδρίας

1. Εισαγωγή στη δραστηριότητα (5 λεπτά)

Ο εκπαιδευτής εξηγεί τον στόχο της εργασίας.

2. Ομαδική εργασία (20 λεπτά)

Οι εκπαιδευόμενοι καταρτίζουν μια πρόταση για μια δραστηριότητα χωρίς αποκλεισμούς.

3. Ανταλλαγή απόψεων και συμπέρασμα (5 λεπτά)

Ορισμένες ομάδες παρουσιάζουν τις προτάσεις τους.

Έμφαση στην ένταξη

Βεβαιωθείτε ότι οι προτεινόμενες δραστηριότητες προσφέρουν διαφορετικές μορφές συμμετοχής.

Έμφαση στην ασφάλεια

Ελέγξτε ότι οι προγραμματισμένες δραστηριότητες είναι ασφαλείς για όλους τους μαθητές.

Ερωτήσεις για προβληματισμό



- Ποιες προσαρμογές συμπεριλήφθηκαν στη δραστηριότητα;
- Πώς να διασφαλιστεί η ενεργός συμμετοχή όλων των μαθητών;

10. Κατευθυντήριες γραμμές για την ένταξη και την προσβασιμότητα

Η προώθηση πρακτικών ένταξης στη Φυσική Αγωγή απαιτεί μια σκόπιμη παιδαγωγική προσέγγιση, η οποία λαμβάνει υπόψη την ποικιλομορφία των ικανοτήτων, των εμπειριών και των αναγκών που υπάρχουν σε κάθε τάξη. Ο εκπαιδευτικός διαδραματίζει βασικό ρόλο στη δημιουργία προσβάσιμων και συμμετοχικών μαθησιακών περιβαλλόντων, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι μαθητές έχουν πραγματικές ευκαιρίες να συμμετάσχουν στις προτεινόμενες δραστηριότητες.

Η ένταξη στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής δεν περιορίζεται στην προσαρμογή των κινητικών εργασιών. Περιλαμβάνει επίσης τη δημιουργία συνθηκών για αποτελεσματική επικοινωνία, την κατάλληλη οργάνωση του χώρου και την παροχή διαφορετικών μορφών συμμετοχής. Αυτή η προσέγγιση ευθυγραμμίζεται με τις διεθνείς αρχές της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς, όπως αυτές που υποστηρίζονται από τη Διακήρυξη της Σαλαμάνκα και το Πλαίσιο Δράσης για την Εκπαίδευση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες, καθώς και με τις κατευθυντήριες γραμμές για ποιοτικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής που ορίζονται στις Κατευθυντήριες Γραμμές της UNESCO για την Ποιότητα της Φυσικής Αγωγής (QPE) για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής.

Στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής, οι κατευθυντήριες γραμμές για την ένταξη και την προσβασιμότητα θα πρέπει να εστιάζουν ιδιαίτερα σε δύο βασικές διαστάσεις: την παιδαγωγική επικοινωνία και τις επιλογές συμμετοχής στις δραστηριότητες.

10.1 Συμβουλές επικοινωνίας

Η επικοινωνία διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην προώθηση της ένταξης. Ασαφείς οδηγίες, υπερβολικά περίπλοκες εξηγήσεις ή έλλειψη πρακτικών επιδείξεων μπορούν να αποτελέσουν εμπόδια στη συμμετοχή ορισμένων μαθητών.

Για τον λόγο αυτό, ο εκπαιδευτικός πρέπει να υιοθετήσει στρατηγικές επικοινωνίας που διευκολύνουν την κατανόηση των εργασιών από όλους τους μαθητές.

Χρησιμοποιήστε σαφή και απλή γλώσσα

Όποτε είναι δυνατόν, οι οδηγίες πρέπει να παρουσιάζονται με τρόπο απλό και δομημένο, χρησιμοποιώντας σύντομες προτάσεις και προσιτό λεξιλόγιο. Όταν οι δραστηριότητες είναι πολύπλοκες, μπορεί να είναι χρήσιμο να χωριστεί η εξήγηση σε διάφορα βήματα.

Για παράδειγμα, αντί να εξηγήσει όλους τους κανόνες ενός παιχνιδιού με τη μία, ο εκπαιδευτικός μπορεί πρώτα να παρουσιάσει τη βασική δυναμική της δραστηριότητας και να εισαγάγει τους επιπλέον κανόνες σταδιακά.

Συνδυάστε τη λεκτική εξήγηση με την πρακτική επίδειξη



Η οπτική επίδειξη διευκολύνει την κατανόηση των κινητικών εργασιών, ειδικά για τους μαθητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επεξεργασία λεκτικών πληροφοριών.

Όποτε είναι δυνατόν, ο εκπαιδευτικός μπορεί:

- να επιδείξει την κίνηση ή την εργασία
- να ζητήσει από έναν εθελοντή μαθητή να κάνει την επίδειξη
- να χρησιμοποιήσει σύντομα βίντεο ή επεξηγηματικές εικόνες.

Αυτός ο τύπος προσέγγισης είναι ιδιαίτερα χρήσιμος κατά την εισαγωγή νέων δραστηριοτήτων ή προσαρμοσμένων παιχνιδιών.

Ελέγξτε την κατανόηση των οδηγιών

Αφού εξηγήσει μια δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ελέγξει αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει τις οδηγίες μέσω απλών ερωτήσεων, όπως:

- «Ποιος μπορεί να εξηγήσει ξανά τον βασικό κανόνα του παιχνιδιού;»
- «Ποιος είναι ο σκοπός της δραστηριότητας;»

Αυτή η διαδικασία σας επιτρέπει να εντοπίσετε τυχόν αμφιβολίες και να βεβαιωθείτε ότι όλοι οι μαθητές είναι έτοιμοι να ξεκινήσουν την εργασία.

Χρησιμοποιήστε οπτικά ή ακουστικά ερεθίσματα

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι χρήσιμο να συμπληρώσετε τη λεκτική επικοινωνία με οπτικά ή ακουστικά ερεθίσματα, όπως:

- Χειρονομίες που υποδηλώνουν την έναρξη ή το τέλος της δραστηριότητας
- ηχητικά σήματα (σφυρίχτρα ή παλαμάκια)
- οπτικές κάρτες ή δείκτες.

Αυτού του είδους η στρατηγική μπορεί να διευκολύνει τη συμμετοχή μαθητών με δυσκολίες προσοχής ή κατανόησης.

Ενθαρρύνετε την επικοινωνία μεταξύ συμμαθητών

Η επικοινωνία μεταξύ συμμαθητών μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μέσο για την προώθηση της ένταξης. Σε πολλές δραστηριότητες, οι μαθητές μπορούν να εργαστούν σε ζεύγη ή μικρές ομάδες, υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλον στην εκτέλεση των εργασιών.

Αυτή η στρατηγική προάγει όχι μόνο τη συμμετοχή, αλλά και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η συνεργασία και η ενσυναίσθηση.

10.2 Επιλογές συμμετοχής στις δραστηριότητες

Μία από τις κύριες στρατηγικές για την προώθηση της ένταξης στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής είναι η προσφορά διαφορετικών μορφών συμμετοχής στις δραστηριότητες.

Δεν έχουν όλοι οι μαθητές τις ίδιες κινητικές δεξιότητες ή το ίδιο επίπεδο αυτοπεποίθησης στις σωματικές δραστηριότητες. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό οι προτεινόμενες εργασίες να επιτρέπουν διαφορετικά επίπεδα συμμετοχής και πρόκλησης.



Προσφέρετε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας

Όποτε είναι δυνατόν, οι δραστηριότητες πρέπει να περιλαμβάνουν διαφορετικά επίπεδα πρόκλησης, επιτρέποντας στους μαθητές να συμμετέχουν ανάλογα με τις ικανότητές τους.

Για παράδειγμα, σε μια άσκηση ρίψης προς στόχο, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ορίσει διάφορες αποστάσεις ρίψης, επιτρέποντας σε κάθε μαθητή να επιλέξει το επίπεδο που ταιριάζει καλύτερα στις ικανότητές του.

Αυτή η προσέγγιση ευνοεί την ατομική επιτυχία και αποφεύγει καταστάσεις απογοήτευσης.

Προσαρμόστε τους κανόνες και τα υλικά

Η προσαρμογή των κανόνων και των υλικών μπορεί να διευκολύνει σημαντικά τη συμμετοχή όλων των μαθητών.

Μερικά παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- χρησιμοποιήστε μεγαλύτερες ή ελαφρύτερες μπάλες
- να δίνετε περισσότερο χρόνο για την ολοκλήρωση μιας εργασίας
- Μειώστε το μέγεθος του γηπέδου
- απλοποίηση των πολύπλοκων κανόνων.

Αυτές οι προσαρμογές χρησιμοποιούνται συχνά στον τομέα της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής και επιτρέπουν την αύξηση των ευκαιριών συμμετοχής χωρίς να αλλάζουν οι παιδαγωγικοί στόχοι της δραστηριότητας.

Διαφοροποιήστε τους ρόλους εντός των δραστηριοτήτων

Μια άλλη σημαντική στρατηγική είναι να επιτρέπεται στους μαθητές να αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.

Εκτός από τον ρόλο του παίκτη, οι μαθητές μπορούν επίσης να συμμετέχουν ως:

- Διαιτητές
- Παρατηρητές
- Σκορέρ
- υπεύθυνοι για τον εξοπλισμό.

Αυτή η προσέγγιση διευρύνει τις ευκαιρίες συμμετοχής και αξιολογεί διαφορετικούς τύπους συνεισφοράς μέσα στην τάξη.

Πρώθηση συνεργατικών δραστηριοτήτων

Οι συνεργατικές δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην προώθηση της ένταξης, καθώς δίνουν έμφαση στην ομαδική εργασία και τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών.

Σε αυτά τα πλαίσια, η επιτυχία της δραστηριότητας εξαρτάται από τη συμβολή όλων των μελών της ομάδας, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να υποστηρίζουν τους συμμαθητές τους και να εκτιμούν τις διαφορετικές δεξιότητες που υπάρχουν στην τάξη.

Επιτρέψτε την επιλογή και την αυτονομία



Όποτε είναι δυνατόν, οι μαθητές πρέπει να έχουν την ευκαιρία να επιλέξουν μεταξύ διαφορετικών δραστηριοτήτων ή μορφών συμμετοχής. Η δυνατότητα επιλογής αυξάνει την παρακίνηση και επιτρέπει στους μαθητές να συμμετέχουν στις δραστηριότητες με πιο ουσιαστικό τρόπο.

Για παράδειγμα, σε ένα σταθμό δραστηριοτήτων, οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν ποια πρόκληση θέλουν να ολοκληρώσουν ή ποιον ρόλο προτιμούν να αναλάβουν.

11. Αξιολόγηση και έλεγχος ποιότητας

Η αξιολόγηση της εκπαίδευσης αποτελεί βασικό στοιχείο για τη διασφάλιση της ποιότητας της εκπαιδευτικής διαδικασίας και για την επαλήθευση ότι τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα έχουν πράγματι επιτευχθεί από τους μαθητές.

Σε αυτό το μάθημα, η αξιολόγηση θεωρείται μια διαμορφωτική και συνεχής διαδικασία, που ενσωματώνει διαφορετικές στρατηγικές που επιτρέπουν τη συλλογή στοιχείων για τη μάθηση των μαθητών καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών.

Οι στρατηγικές αξιολόγησης περιλαμβάνουν:

- παρατήρηση της συμμετοχής στις δραστηριότητες
- ανάλυση της ομαδικής εργασίας
- γρήγορο έλεγχο γνώσεων
- αυτοαξιολόγηση των συμμετεχόντων.

Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στον εκπαιδευτή να παρακολουθεί την πρόοδο των εκπαιδευομένων και να προσαρμόζει τη διεξαγωγή της εκπαίδευσης όπου είναι απαραίτητο.

11.1 Αποδεικτικά στοιχεία ότι έχουν επιτευχθεί τα μαθησιακά αποτελέσματα

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τα κύρια μαθησιακά αποτελέσματα που σχετίζονται με τις συνεδρίες του μαθήματος, καθώς και τα αποδεικτικά στοιχεία και τα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επαλήθευση της επίτευξης αυτών των αποτελεσμάτων.

Ενότητα	Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Αποδεικτικά στοιχεία/εργαλεία που χρησιμοποιούνται
Ενότητα 1 – Βασικές αρχές της Φυσικής Αγωγής χωρίς αποκλεισμούς	Κατανόηση της έννοιας της Φυσικής Αγωγής χωρίς αποκλεισμούς και αναγνώριση της σημασίας της ουσιαστικής συμμετοχής όλων των μαθητών.	Συμμετοχή στην αρχική συζήτηση· απαντήσεις σε post-its σχετικά με τις προκλήσεις της ένταξης· παρατήρηση της συμμετοχής στη συζήτηση.
Συνεδρία 2 – Εμπόδια στη συμμετοχή στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής	Προσδιορισμός διαφορετικών τύπων εμποδίων στη συμμετοχή (σωματικών, παιδαγωγικών και	Αποτελέσματα της ομαδικής εργασίας για τον εντοπισμό των εμποδίων· παρουσίαση των συμπερασμάτων από τις



Ενότητα	Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Αποδεικτικά στοιχεία/εργαλεία που χρησιμοποιούνται
	κοινωνικών) που υπάρχουν στο σχολικό περιβάλλον.	ομάδες· χρήση του πίνακα παρατήρησης.
Ενότητα 3 – Παιδαγωγικές στρατηγικές για την ένταξη	Εφαρμογή στρατηγικών προσαρμογής δραστηριοτήτων με χρήση του μοντέλου TREE.	Παρουσίαση προτάσεων προσαρμογής από τις ομάδες· συζήτηση των λύσεων που βρέθηκαν· ανάλυση των προτεινόμενων προσαρμογών.
Συνεδρία 4 – Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην προώθηση της ένταξης	Αναγνώριση του ρόλου του εκπαιδευτικού στη δημιουργία περιβάλλοντος ένταξης και στην προώθηση θετικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μαθητών.	Συμμετοχή στην ανάλυση της μελέτης περίπτωσης· παρουσίαση των απόψεων κατά τη διάρκεια της ομαδικής συζήτησης.
Ενότητα 5 – Παιχνίδια χωρίς αποκλεισμούς και πρακτική πειραματισμός	Δοκιμή προσαρμοσμένων παιχνιδιών και αναστοχασμός σχετικά με στρατηγικές που προωθούν τη συμμετοχή όλων των μαθητών.	Συμμετοχή σε πρακτικές δραστηριότητες· παρατήρηση της συμμετοχής των συμμετεχόντων· τελική συζήτηση σχετικά με τις βιωμένες εμπειρίες.
Συνεδρία 6 – Σχεδιασμός δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς	Ανάπτυξη μιας απλής πρότασης για μια προσαρμοσμένη δραστηριότητα ή παιχνίδι που μπορεί να εφαρμοστεί σε σχολικό περιβάλλον.	Προετοιμασία προτάσεων για ομαδικές δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς· παρουσίαση και συζήτηση των προτάσεων.

Ο πίνακας αυτός επιτρέπει στον εκπαιδευτή να παρακολουθεί την πρόοδο των μαθητών και να συλλέγει συγκεκριμένα στοιχεία μάθησης καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος.

11.2 Γρήγορος έλεγχος γνώσεων

Στο τέλος της εκπαίδευσης, ο εκπαιδευτής μπορεί να πραγματοποιήσει έναν γρήγορο έλεγχο γνώσεων για να εδραιώσει τα κύρια περιεχόμενα που καλύφθηκαν κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Αυτό μπορεί να λάβει τη μορφή ενός σύντομου προφορικού ή γραπτού ερωτηματολογίου ή μιας καθοδηγούμενης ομαδικής συζήτησης.

Μερικά παραδείγματα ερωτήσεων ή θεμάτων περιλαμβάνουν:

1. Ορίστε, με μία πρόταση, την έννοια της Φυσικής Αγωγής χωρίς αποκλεισμούς.
2. Τι σημαίνει ουσιαστική συμμετοχή στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής;



3. Ονομάστε τρεις τύπους εμποδίων που μπορεί να περιορίσουν τη συμμετοχή των μαθητών στις σωματικές δραστηριότητες.
4. Εξηγήστε εν συντομία το μοντέλο TREE και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προσαρμογή των σωματικών δραστηριοτήτων.
5. Δώστε δύο παραδείγματα προσαρμογών που μπορούν να γίνουν για να καταστεί ένα παιχνίδι πιο χωρίς αποκλεισμούς.
6. Ποιος είναι ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην προώθηση ενός κλίματος χωρίς αποκλεισμούς στην τάξη;
7. Γιατί οι συνεργατικές δραστηριότητες μπορούν να ευνοήσουν την ένταξη στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής;

Αυτές οι ερωτήσεις σας επιτρέπουν να ελέγξετε γρήγορα αν οι εκπαιδευόμενοι έχουν κατανοήσει τις βασικές έννοιες που καλύφθηκαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

11.3 Αυτοαξιολόγηση των εκπαιδευομένων

Η αυτοαξιολόγηση είναι μια σημαντική στρατηγική για να ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναστοχαστούν τη δική τους μάθηση και πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις γνώσεις που απέκτησαν στο επαγγελματικό τους πλαίσιο.

Στο τέλος της εκπαίδευσης, μπορεί να ζητηθεί από τους εκπαιδευόμενους να αναστοχαστούν σχετικά με τις ακόλουθες δηλώσεις, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από 1 έως 5:

(1 – Διαφωνώ απόλυτα | 5 – Συμφωνώ απόλυτα)

- Κατανοώ τις βασικές αρχές της Φυσικής Αγωγής χωρίς αποκλεισμούς.
- Μπορώ να εντοπίσω τα εμπόδια που μπορεί να περιορίσουν τη συμμετοχή των μαθητών στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής.
- Νιώθω ικανός/η να προσαρμόζω τις σωματικές δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στην ποικιλομορφία των ικανοτήτων των μαθητών.
- Μπορώ να χρησιμοποιώ στρατηγικές επικοινωνίας που ευνοούν τη συμμετοχή όλων των μαθητών.
- Μπορώ να σχεδιάζω δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής που προσφέρουν διαφορετικές επιλογές συμμετοχής.
- Αισθάνομαι έτοιμος/η να εφαρμόσω τις γνώσεις που απέκτησα στο επαγγελματικό μου περιβάλλον.
- Αισθάνομαι σίγουρος/η να μοιραστώ αυτές τις γνώσεις με άλλους εκπαιδευτικούς ή συναδέλφους.

Μετά την ολοκλήρωση της αυτοαξιολόγησης, ο εκπαιδευτής μπορεί να προωθήσει μια σύντομη στιγμή συλλογικής αναστοχασμού, προσκαλώντας τους εκπαιδευόμενους να μοιραστούν:

- ένα στοιχείο της εκπαίδευσης που βρήκαν ιδιαίτερα χρήσιμο
- μια στρατηγική που σκοπεύουν να εφαρμόσουν στις μελλοντικές τους τάξεις ή στην εκπαίδευση.

Αυτή η τελική στιγμή επιτρέπει την ενίσχυση της μάθησης και ενθαρρύνει τη μεταφορά των αποκτηθέντων γνώσεων στην επαγγελματική πρακτική.



12. Διαφάνειες και οπτικό υλικό

Οι διαφάνειες υποστήριξης αποτελούν σημαντικό παιδαγωγικό εργαλείο για τη διεξαγωγή των συνεδριών του μαθήματος, καθώς επιτρέπουν την οργάνωση του περιεχομένου με σαφήνεια και διευκολύνουν την κατανόηση των βασικών εννοιών από τους εκπαιδευόμενους.

Στο πλαίσιο της κατάρτισης εκπαιδευτών, οι διαφάνειες πρέπει να σχεδιάζονται με συνοπτικό και οπτικό τρόπο, δίνοντας προτεραιότητα σε διαγράμματα, εικόνες και πρακτικά παραδείγματα, αντί για μακρά κείμενα. Ο κύριος στόχος είναι να υποστηριχθεί η εξήγηση του εκπαιδευτή και να διευκολυνθεί η συζήτηση με τους συμμετέχοντες.

Το περιεχόμενο που παρουσιάζεται στις διαφάνειες πρέπει να είναι σύμφωνο με τις αρχές της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης που περιλαμβάνονται στη Διακήρυξη της Σαλαμάνκα και στο Πλαίσιο Δράσης για την Εκπαίδευση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες, καθώς και στις κατευθυντήριες γραμμές ποιότητας για τη Φυσική Αγωγή που προτείνονται στις Κατευθυντήριες Γραμμές της UNESCO για την Ποιότητα της Φυσικής Αγωγής (QPE) για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, καθώς και με το εθνικό νομικό πλαίσιο που θεσπίστηκε με το Νομοθετικό Διάταγμα αριθ. 54/2018 σχετικά με τη συμπεριληπτική εκπαίδευση.

Συνιστώμενη διάρκεια της παρουσίασης

Συνιστάται ο εκπαιδευτής να χρησιμοποιεί μια παρουσίαση με περίπου 25 έως 35 διαφάνειες, που αντιστοιχεί σε μέσο όρο 4 έως 6 διαφάνειες ανά συνεδρία, λαμβάνοντας υπόψη ότι η ενότητα περιλαμβάνει στιγμές συζήτησης, πρακτικές δραστηριότητες και ομαδική εργασία.

Αυτή η έκταση σας επιτρέπει:

- να δομήσετε τα βασικά περιεχόμενα της εκπαίδευσης
- να υποστηρίξετε οπτικά τις εξηγήσεις του εκπαιδευτή
- αποφύγετε την υπερβολική πληροφόρηση που μπορεί να μειώσει την αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες.

Όποτε είναι δυνατόν, οι διαφάνειες πρέπει να περιλαμβάνουν:

- εικόνες ή επεξηγηματικά διαγράμματα·
- παραδείγματα προσαρμοσμένων δραστηριοτήτων·
- απλούς διαγράμματα ή πίνακες·
- ερωτήσεις για προβληματισμό.



Ελάχιστα θέματα διαφανειών

Η παρουσίαση θα πρέπει να περιλαμβάνει, τουλάχιστον, τα ακόλουθα θέματα, οργανωμένα σύμφωνα με τα περιεχόμενα που καλύπτονται κατά τη διάρκεια της ημερήσιας ατζέντας.

Πλαίσιο εκπαίδευσης

- Σκοπός του εκπαιδευτικού μορφώματος «Εκπαίδευση Εκπαιδευτών» (ToT) και στόχοι του Μοντέλου
- Σημασία της Φυσικής Αγωγής χωρίς αποκλεισμούς στο σχολικό περιβάλλον.
- Ο ρόλος των εκπαιδευτών στην κατάρτιση των εκπαιδευτικών για παιδαγωγικές πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς.
- Ενοιολογικό πλαίσιο της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης στις διεθνείς εκπαιδευτικές πολιτικές.

Βασικές έννοιες της συμπεριληπτικής φυσικής αγωγής

- Βασικοί όροι:
 - Ένταξη
 - Σημαντική συμμετοχή
 - Παιδαγωγική διαφοροποίηση
 - Προσαρμογή δραστηριοτήτων
 - Ένταξη με τη μεσολάβηση συνομηλίκων
- Η έννοια της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής και η σημασία της για τη συμμετοχή μαθητών με διαφορετικές ικανότητες.
- Βασικές αρχές της ένταξης στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής.

Εμπόδια στη συμμετοχή στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής

- Τύποι εμποδίων στη συμμετοχή των μαθητών:
 - Φυσικά και περιβαλλοντικά εμπόδια
 - Παιδαγωγικά εμπόδια
 - Κοινωνικά και συμπεριφορικά εμπόδια.
- Παραδείγματα πραγματικών καταστάσεων που ενδέχεται να περιορίσουν τη συμμετοχή ορισμένων μαθητών.
- Στρατηγικές για τη μείωση ή την εξάλειψη αυτών των εμποδίων.

Μοντέλο επιλογών συμμετοχής

- Παρουσίαση του μοντέλου επιλογών συμμετοχής στις δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των διαφορετικών πιθανών ρόλων για τους μαθητές:
 - Παρακολούθηση
 - Παρακολούθηση
 - Διαιτησία
 - Οργάνωση



- υποστήριξη συναδέλφων.
- Σημασία της διαφοροποίησης ρόλων για την αύξηση των ευκαιριών συμμετοχής.
- Παραδείγματα εφαρμογής αυτού του μοντέλου σε πρακτικές δραστηριότητες.

Παιδαγωγικές στρατηγικές για την ένταξη

- Αρχές προσαρμογής των σωματικών δραστηριοτήτων.
- Παρουσίαση του μοντέλου **TREE** για την προσαρμογή των εργασιών:
 - T – Στυλ διδασκαλίας
 - R – Κανόνες
 - E – Εξοπλισμός
 - E – Περιβάλλον
- Συγκεκριμένα παραδείγματα προσαρμογής σχολικών παιχνιδιών.

Ένταξη με τη μεσολάβηση συνομηλίκων

- Ο ρόλος των συναδέλφων στην προώθηση της συμμετοχής.
- Στρατηγικές συνεργασίας και υποστήριξης μεταξύ των μαθητών.
- Όρια του ρόλου του συναδέλφου-συνοδού:
 - Υποστήριξη χωρίς αντικατάσταση
 - Ενθάρρυνση της αυτονομίας
 - Προώθηση θετικών αλληλεπιδράσεων.

Παραδείγματα παιχνιδιών χωρίς αποκλεισμούς

- Παρουσίαση προσαρμοσμένων παιχνιδιών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε σχολικό περιβάλλον.
- Παραδείγματα πιθανών προσαρμογών για διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων.
- Εικονογραφήσεις ή σχέδια οργάνωσης του χώρου.

Οργάνωση χώρου και δραστηριοτήτων

- Παράδειγμα διάταξης σταθμών δραστηριοτήτων.
- Καθορισμός σαφών χώρων παιχνιδιού και κυκλοφορίας.
- Στρατηγικές για την οργάνωση ομάδων μαθητών σε δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς.

Σχεδιασμός δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς

- Βασικά στοιχεία ενός σχεδίου μαθήματος χωρίς αποκλεισμούς:
 - Στόχοι της δραστηριότητας
 - Οργάνωση του χώρου
 - Απαιτούμενα υλικά
 - Πιθανές προσαρμογές
 - Ρόλοι των μαθητών.



- Απλοποιημένα παραδείγματα σχεδιασμού δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς.

Παιδαγωγική ανασκόπηση και απολογισμός

- Σημασία της ανασκόπησης μετά την υλοποίηση των δραστηριοτήτων.
- Κατευθυντήριες ερωτήσεις για την ανασκόπηση με τους μαθητές.
- Στρατηγικές για την αξιολόγηση της συμμετοχής και της εμπλοκής των μαθητών στις δραστηριότητες.

Τελική σύνοψη

- Βασικές ιδέες της ενότητας.
- Ο ρόλος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής ως παράγοντα ένταξης.
- Προκλήσεις και ευκαιρίες για την εφαρμογή πρακτικών ένταξης στα σχολεία.

Συνημμένα

Η ενότητα 1 περιλαμβάνει:

1. Λίστα ελέγχου ένταξης στα μαθήματα Φυσικής Αγωγής
2. Εργαλείο παρατήρησης της συμμετοχής στην ένταξη
3. Πρότυπο σχεδίου μαθήματος χωρίς αποκλεισμούς
4. Οδηγός προσαρμογής δραστηριοτήτων (μοντέλο TREE)
5. Παιδαγωγικό φύλλο του παιχνιδιού «Ακολουθήσέ με»
6. Παιδαγωγικό φύλλο του παιχνιδιού «BalãoBall»
7. Παιδαγωγικό φύλλο του παιχνιδιού «Sitting Bowling»
8. Παιδαγωγικό φύλλο του παιχνιδιού «Boxes»
9. Οδηγός για την επικοινωνία χωρίς αποκλεισμούς
10. Εργαλείο αναστοχασμού για εκπαιδευτικούς.



Εκπαίδευση Εκπαιδευτών (ToT) – Πρόγραμμα 5 ημερών

Ενότητα 2 - 2η ημέρα

Προστασία και υπεύθυνη υποστήριξη

Κύριος συντάκτης (εταίρος): FPDD

1. Περίληψη ενότητας

Αυτή η ενότητα παρέχει στους εκπαιδευτικούς, τους προπονητές και το σχολικό προσωπικό τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για τη διασφάλιση της προστασίας, του σεβασμού των δικαιωμάτων και της υπεύθυνης υποστήριξης των μαθητών με σοβαρές σωματικές αναπηρίες που συμμετέχουν στο άθλημα της Μπότσια, ιδίως εκείνων που ανήκουν στην αθλητική κατηγορία BC3. Καλύπτει βασικές έννοιες όπως η κινητική αναπηρία, η ταξινόμηση στη Μπότσια και οι κύριες παθήσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές της κατηγορίας BC3, επισημαίνοντας τις επιπτώσεις που αυτές έχουν στην ασφάλη και χωρίς αποκλεισμούς συμμετοχή στη σωματική δραστηριότητα. Το μάθημα εξετάζει επίσης τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες, τις ηθικές ευθύνες των εκπαιδευτικών, των προπονητών και των αθλητικών βοηθών, καθώς και τον κρίσιμο ρόλο των χειριστών ράμπας στην υποστήριξη των αθλητών BC3. Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μέρος σε πρακτικές δραστηριότητες για την εφαρμογή των αρχών προστασίας, την προάσπιση των δικαιωμάτων των αθλητών και την παροχή υπεύθυνης υποστήριξης τόσο στο σχολικό περιβάλλον όσο και στο πλαίσιο της προπόνησης Boccia.

2. Ομάδα-στόχος, προαπαιτούμενα και προφίλ εκπαιδευτή

2.1 Ομάδα-στόχος

Το μάθημα απευθύνεται ειδικά σε εκπαιδευτικούς που ασχολούνται με τη φυσική αγωγή ή τις δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς στο σχολείο, προπονητές που εργάζονται με προσαρμοσμένα αθλήματα ή προγράμματα σωματικής άσκησης χωρίς αποκλεισμούς, βοηθούς αθλημάτων και χειριστές ράμπας που υποστηρίζουν αθλητές BC3 Boccia, προσωπικό σχολείων και διοργανωτές που εμπλέκονται σε αθλητικά προγράμματα χωρίς αποκλεισμούς (οικογένειες και εθελοντές στον αθλητισμό)

2.2 Προαπαιτούμενα

Δεν απαιτούνται επίσημες προϋποθέσεις για τη συμμετοχή σε αυτό το εκπαιδευτικό ενότητα. Το ενότητα έχει σχεδιαστεί για να παρέχει εισαγωγικές γνώσεις και πρακτικές οδηγίες, καθιστώντας το προσβάσιμο σε συμμετέχοντες με διαφορετικά επίπεδα εμπειρίας.



2.3 Συνιστώμενες ικανότητες εκπαιδευτή

- Εμπειρία σε **προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα ή αθλητισμό για άτομα με αναπηρία**
- Πρακτική εμπειρία στην εργασία με **άτομα με σωματικές αναπηρίες**, ιδίως με σοβαρές κινητικές δυσκολίες
- Γνώση των επιπτώσεων της αναπηρίας στην καθημερινή ζωή και στις αθλητικές δραστηριότητες, ειδικά για τους αθλητές της κατηγορίας BC3
- Γνώση του συστήματος ταξινόμησης της Boccia
- Κατανόηση των **αρχών προστασίας και της ηθικής υποστήριξης σε αθλητικά πλαίσια**
- Εμπειρία στην **εκπαίδευση εκπαιδευτικών, προπονητών ή αθλητικών συντονιστών**

3. Μαθησιακά αποτελέσματα

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

1. Εξηγούν την έννοια της κινητικής αναπηρίας, των αθλητών με ειδικές ανάγκες στο Boccia και τις επιπτώσεις της στην ασφαλή συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες και αθλητισμό.
2. Να περιγράψουν τα λειτουργικά και φυσιολογικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με κοινές παθήσεις που συναντώνται σε αθλητές BC3, όπως η εγκεφαλική παράλυση, η τραυματική βλάβη του νωτιαίου μυελού και οι νευρομυϊκές παθήσεις.
3. Αναγνωρίζουν τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες, ιδίως το δικαίωμα πρόσβασης στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα σε περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς.
4. Κατανοούν τον ρόλο και τις ευθύνες των εκπαιδευτικών, των προπονητών και των αθλητικών βοηθών στην υποστήριξη αθλητών με σοβαρές αναπηρίες κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπότσια.
5. Να εφαρμόζουν αρχές προστασίας για να εξασφαλίζουν ασφαλή, σεβαστή και ηθική υποστήριξη για μαθητές με αναπηρίες τόσο στο σχολικό όσο και στο αθλητικό πλαίσιο.
6. Προσδιορισμός κατάλληλων στρατηγικών υποστήριξης και βοηθητικού εξοπλισμού που συμβάλλουν στην ασφαλή και ουσιαστική συμμετοχή στις δραστηριότητες της Boccia.

4. Βασικά μηνύματα

- Η ένταξη δεν αφορά μόνο τη συμμετοχή, αλλά και τη ουσιαστική και ασφαλή συμμετοχή. Οι μαθητές με αναπηρίες πρέπει να υποστηρίζονται με τρόπους που προάγουν την αυτονομία, την αξιοπρέπεια και τις ίσες ευκαιρίες.
- Η κατανόηση της αναπηρίας και των λειτουργικών περιορισμών είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση ασφαλών και κατάλληλων πρακτικών σωματικής άσκησης.
- Η προστασία αποτελεί κοινή ευθύνη των εκπαιδευτικών, των προπονητών, των βοηθών και όλων των ατόμων που εμπλέκονται στην υποστήριξη των αθλητών.



- Οι αθλητικοί βοηθοί και οι χειριστές ράμπας διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στο να επιτρέπουν στους αθλητές BC3 να συμμετέχουν, σεβόμενοι παράλληλα τους κανόνες, την ουδετερότητα και την ανεξαρτησία του αθλητή.
- Ο σεβασμός των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία πρέπει να καθοδηγεί όλες τις ενέργειες σε εκπαιδευτικά και αθλητικά περιβάλλοντα.

5. Βασικοί όροι και ορισμοί

Κινητική αναπηρία

Σωματική αναπηρία που επηρεάζει την κίνηση, τον συντονισμό ή τον μυϊκό έλεγχο. Μπορεί να οφείλεται σε νευρολογικές, μυϊκές ή σκελετικές παθήσεις και μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα ενός ατόμου να εκτελεί σωματικές δραστηριότητες.

Αθλητική ταξινόμηση

Ένα σύστημα που χρησιμοποιείται στα παραολυμπιακά αθλήματα για να εξασφαλιστεί ο δίκαιος ανταγωνισμός, ομαδοποιώντας τους αθλητές ανάλογα με την επίδραση της αναπηρίας τους στην αθλητική απόδοση. Στην Boccia, η ταξινόμηση καθορίζει την επιλεξιμότητα και την αθλητική κατηγορία στην οποία αγωνίζεται ο αθλητής.

Ένταξη

Μια διαδικασία που διασφαλίζει ότι όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από την αναπηρία ή άλλες διαφορές, έχουν ίσες ευκαιρίες να συμμετέχουν πλήρως σε δραστηριότητες όπως η εκπαίδευση, ο αθλητισμός και η κοινωνική ζωή. Στον αθλητισμό, η ένταξη σημαίνει την προσαρμογή των περιβαλλόντων και των συστημάτων υποστήριξης, ώστε όλοι να μπορούν να συμμετέχουν ουσιαστικά.

Αθλητικός βοηθός: Πρόσωπο που υποστηρίζει έναν αθλητή με σοβαρές αναπηρίες στην εκτέλεση αθλητικών εργασιών, όταν απαιτείται. Στο Boccia, οι βοηθοί βοηθούν στη τοποθέτηση του εξοπλισμού ή των υλικών, τηρώντας αυστηρούς κανόνες που διασφαλίζουν ότι ο αθλητής διατηρεί τον έλεγχο της λήψης αποφάσεων.

Χειριστής ράμπας (BC3): Ένας συγκεκριμένος τύπος αθλητικού βοηθού που χειρίζεται τη ράμπα που χρησιμοποιούν οι αθλητές BC3 στο Boccia. Ο χειριστής ράμπας πρέπει να ακολουθεί τις οδηγίες του αθλητή χωρίς να παρέχει τακτικές συμβουλές ή να κοιτάζει το γήπεδο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, διασφαλίζοντας ότι ο αθλητής διατηρεί τον πλήρη έλεγχο του παιχνιδιού.

6. Υλικά, υλικοτεχνική υποστήριξη και διαρρύθμιση χώρου

6.1 Κατάλογος υλικών

- Μπάλες Boccia (6 κόκκινες + 6 μπλε + 1 jack)
- Ράμπα
- Αναπηρικό αμαξίδιο



- Τραπέζι
- Καρέκλα
- Ταινία για το γήπεδο (γήπεδο μπότσια)
- Μαρκαδόροι
- Κάρτες με καταστάσεις
- Κάρτες με ρόλους

6.2 Απαιτήσεις χώρου και διάταξη αίθουσας

Ένας επίπεδος εσωτερικός χώρος, όπως γυμναστήριο ή αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, με σαφή όρια και αρκετό χώρο για θεωρητική παρουσίαση και πρακτικές δραστηριότητες. Η αίθουσα πρέπει να διαθέτει καρέκλες και τραπέζια διατεταγμένα κατά τρόπο που να ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση, καθώς και εξοπλισμό προβολής (υπολογιστή, προβολέα και οθόνη). Πρέπει επίσης να υπάρχει επαρκής ανοιχτός χώρος διαθέσιμος για τους συμμετέχοντες, ώστε να εκτελούν πρακτικές ασκήσεις και δραστηριότητες ρόλων που σχετίζονται με την υποστήριξη αθλητών με αναπηρίες και την εξάσκηση της boccia.

6.3 Προσωπικό και επίβλεψη

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρέπει να παραδίδεται από εξειδικευμένους επαγγελματίες που διαθέτουν γνώσεις και εμπειρία στην προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς.

Ένας εκπαιδευτής ή οδηγός θα πρέπει να είναι υπεύθυνος για την παράδοση του θεωρητικού περιεχομένου και τον συντονισμό των εκπαιδευτικών συνεδριών. Θα πρέπει να διαθέτει εμπειρία στην εργασία με άτομα με αναπηρία και γνώσεις σχετικά με την πρακτική της μπότσια και την υποστήριξη αθλητών.

Κατά τη διάρκεια των πρακτικών δραστηριοτήτων και των ασκήσεων προσομοίωσης ρόλων, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εποπτεύει άμεσα τους συμμετέχοντες, ώστε να διασφαλίζει ότι ακολουθούν τις οδηγίες και εκτελούν τις δραστηριότητες με ασφάλεια και σεβασμό.

Εάν είναι δυνατόν, θα πρέπει να παρίσταται ένας επιπλέον βοηθός ή συντονιστής κατά τη διάρκεια των πρακτικών ασκήσεων. Το άτομο αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει στην οργάνωση του υλικού, να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων προσομοίωσης ρόλων και να διασφαλίσει την ορθή προσομοίωση καταστάσεων υποστήριξης αθλητών.

Η κατάλληλη εποπτεία είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν τις ευθύνες τους κατά την υποστήριξη αθλητών με αναπηρίες και για την προώθηση ασφαλών και σεβαστών πρακτικών.



6.4 Θέματα προσβασιμότητας για τον χώρο διεξαγωγής

- Ο χώρος εκπαίδευσης θα πρέπει να είναι πλήρως προσβάσιμος σε συμμετέχοντες με αναπηρίες, ιδίως σε όσους έχουν μειωμένη κινητικότητα.
- Ο χώρος πρέπει να διαθέτει πρόσβαση χωρίς σκαλοπάτια, όπως ράμπες ή ανελκυστήρες, ώστε να επιτρέπει στους χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων να εισέρχονται και να κινούνται εύκολα. Οι πόρτες και οι διάδρομοι πρέπει να είναι αρκετά ευρείς ώστε να χωράνε αναπηρικά αμαξίδια, για να εξασφαλίζεται η ασφαλής και άνετη κυκλοφορία.
- Κοντά στην αίθουσα εκπαίδευσης πρέπει να υπάρχουν προσβάσιμες τουαλέτες. Ο χώρος εκπαίδευσης πρέπει επίσης να παρέχει επαρκή ελεύθερο χώρο για να επιτρέπει την ευελιξία των αναπηρικών αμαξιδίων και τη συμμετοχή σε πρακτικές δραστηριότητες.
- Τα έπιπλα πρέπει να είναι διατεταγμένα με ευέλικτο τρόπο, ώστε να επιτρέπουν στους χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων να τοποθετούνται άνετα και να συμμετέχουν ενεργά τόσο στις θεωρητικές όσο και στις πρακτικές συνεδρίες.
- Όποτε είναι δυνατόν, πρέπει να διατηρούνται σαφείς πινακίδες και ανεμπόδιστες διαδρομές, ώστε να προάγεται ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον για όλους τους συμμετέχοντες.

7. Πρόγραμμα ημέρας

Χρονοδιάγραμμα (συνολική διάρκεια της ημέρας, συμπεριλαμβανομένων των διαλειμμάτων: 6 ώρες). Προτεινόμενο παράδειγμα χρονοδιαγράμματος (βλ. πίνακα παρακάτω):

Ώρα	Περιεχόμενο
09:30-10:30	Συνεδρία 1 - Προστασία, κινητικές αναπηρίες και ασφάλεια στην αθλητική πρακτική (60 λεπτά)
10:30	Συνεδρία 2 - Οι πιο συχνές παθολογίες στην κατηγορία BC3 και οι επιπτώσεις στην ασφάλεια στην αθλητική πρακτική (50 λεπτά)
11:20-11:40	Διάλειμμα
11:40-12:30	Συνεδρία 3 - Τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στην πρόσβαση στον αθλητισμό (50 λεπτά)
12:30-13:30	Μεσημεριανό
13:30-14:20	Συνεδρία 4 – Υπεύθυνη υποστήριξη αθλητών με αναπηρία (50 λεπτά)
14:20-14:35	(Μικρό διάλειμμα)
14:35-15:30	Συνεδρία 5 – Πρακτική δραστηριότητα για την υποστήριξη των αθλητών (55 λεπτά)

Αναμενόμενα αποτελέσματα της ημέρας:

- Κατανόηση των αρχών προστασίας και ασφάλειας



- Γνώση των χαρακτηριστικών των αθλητών BC3 και των αναγκών τους για υποστήριξη
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τα δικαιώματα και τις ηθικές ευθύνες
- Πρακτικές δεξιότητες για την υποστήριξη αθλητών με σοβαρή αναπηρία

8. Γραπτό περιεχόμενο

8.1 Κινητική αναπηρία και ζητήματα ασφάλειας στη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό

Η κινητική αναπηρία αναφέρεται σε καταστάσεις που επηρεάζουν το νευρομυϊκό, το σκελετικό ή το αρθρικό σύστημα και περιορίζουν την ικανότητα ενός ατόμου να κινείται, να διατηρεί τη στάση του σώματος ή να συντονίζει τις κινήσεις του. Αυτές οι καταστάσεις μπορεί να είναι συγγενείς ή επίκτητες και μπορούν να επηρεάσουν καθημερινές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, τη διατήρηση της ισορροπίας, το κράτημα αντικειμένων ή την εκτέλεση ακριβών κινήσεων. Τα άτομα με κινητικές αναπηρίες ενδέχεται να παρουσιάζουν μειωμένη μυϊκή δύναμη, αλλοιωμένο μυϊκό τόνο (όπως σπαστικότητα ή υποτονία), περιορισμένο εύρος κίνησης ή δυσκολίες συντονισμού, ενώ ορισμένα μπορεί να χρησιμοποιούν βοηθητικά μέσα, όπως αναπηρικά αμαξίδια, περιπατητήρες, πατερίτσες ή ορθώσεις, για να υποστηρίξουν την κινητικότητά τους και τη συμμετοχή τους. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι κινητικές αναπηρίες δεν επηρεάζουν απαραίτητα τις γνωστικές ικανότητες. Η συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα και αθλητισμό μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη, όπως βελτίωση της υγείας, αυξημένη ανεξαρτησία, μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ενισχυμένη κοινωνική συμμετοχή. Ωστόσο, εμπόδια όπως μη προσβάσιμα περιβάλλοντα, έλλειψη προσαρμοσμένου εξοπλισμού ή περιορισμένη γνώση σχετικά με τις πρακτικές ένταξης μπορεί να περιορίσουν τη συμμετοχή. Για τον λόγο αυτό, η ασφάλεια είναι ουσιαστικής σημασίας κατά τον σχεδιασμό σωματικής δραστηριότητας για άτομα με κινητικές αναπηρίες. Οι δραστηριότητες πρέπει να προσαρμόζονται ανάλογα με τις λειτουργικές ικανότητες, τα περιβάλλοντα πρέπει να είναι προσβάσιμα και καλά οργανωμένα, και οι ασκήσεις πρέπει να εξελίσσονται σταδιακά με την κατάλληλη επίβλεψη. Με τον κατάλληλο σχεδιασμό, καθοδήγηση και υποστήριξη, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ασκείται με ασφάλεια και να συμβάλει σημαντικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με κινητικές αναπηρίες.

8.2 Λειτουργικά χαρακτηριστικά των αθλητών BC3 και επιπτώσεις στην ασφαλή άσκηση του αθλήματος

Η μπότσια είναι ένα παραολυμπιακό άθλημα σχεδιασμένο για αθλητές με σοβαρές κινητικές αναπηρίες και, για να διασφαλιστεί ο δίκαιος ανταγωνισμός, οι αθλητές ταξινομούνται σύμφωνα με τις λειτουργικές τους ικανότητες. Η κατηγορία BC3 περιλαμβάνει αθλητές με πολύ σοβαρές κινητικές περιορισμούς που δεν είναι σε θέση να ρίχνουν ή να κλωτσούν τη μπάλα ανεξάρτητα και συνεπώς χρησιμοποιούν μια ράμπα για να στείλουν τη μπάλα στο γήπεδο. Οι αθλητές BC3 υποστηρίζονται από έναν αθλητικό βοηθό ο οποίος τοποθετεί τη ράμπα και τοποθετεί τη μπάλα σύμφωνα με τις οδηγίες του αθλητή· κατά τη διάρκεια επίσημων αγώνων ο βοηθός πρέπει να στέκεται



με την πλάτη προς το γήπεδο για να διασφαλιστεί ότι ο αθλητής παραμένει πλήρως υπεύθυνος για τις τακτικές αποφάσεις. Διάφορες παθήσεις μπορεί να σχετίζονται με τους αθλητές της κατηγορίας BC3, όπως η εγκεφαλική παράλυση, οι τραυματισμοί του νωτιαίου μυελού και οι νευρομυϊκές παθήσεις. Η εγκεφαλική παράλυση μπορεί να επηρεάσει την κίνηση, τη στάση του σώματος και τον συντονισμό, προκαλώντας συχνά μυϊκή δυσκαμψία ή ακούσιες κινήσεις, ενώ οι τραυματισμοί του νωτιαίου μυελού μπορεί να οδηγήσουν σε μερική ή ολική παράλυση και μειωμένη σταθερότητα του κορμού. Οι νευρομυϊκές παθήσεις, όπως η μυϊκή δυστροφία, επηρεάζουν την επικοινωνία μεταξύ νεύρων και μυών και συχνά οδηγούν σε προοδευτική μυϊκή αδυναμία. Αυτές οι παθήσεις μπορεί να επηρεάσουν τη δύναμη, τον συντονισμό, τη στάση του σώματος και τα επίπεδα κόπωσης, καθιστώντας απαραίτητη τη χρήση προσαρμοσμένου εξοπλισμού, στηριγμάτων στάσης και προσεκτικού σχεδιασμού δραστηριοτήτων για την ασφαλή συμμετοχή στον αθλητισμό. Η κατανόηση αυτών των λειτουργικών χαρακτηριστικών βοηθά τους εκπαιδευτικούς, τους προπονητές και τους βοηθούς να δημιουργήσουν ασφαλή, χωρίς αποκλεισμούς και υποστηρικτικά περιβάλλοντα για τους αθλητές BC3.

8.3 Δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στην πρόσβαση στον αθλητισμό

Η αναγνώριση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία έχει διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην επέκταση των ευκαιριών συμμετοχής στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα. Τα διεθνή και ευρωπαϊκά πλαίσια προωθούν την ισότητα, την προσβασιμότητα και την ένταξη σε όλους τους τομείς της κοινωνίας, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού. Ένα βασικό ορόσημο σε αυτή την εξέλιξη είναι η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (2006), η οποία επιβεβαιώνει ότι τα άτομα με αναπηρία έχουν το δικαίωμα να συμμετέχουν σε ψυχαγωγικές και αθλητικές δραστηριότητες σε ισότιμη βάση με τους άλλους και ενθαρρύνει τις χώρες να προωθήσουν πολιτικές χωρίς αποκλεισμούς στον αθλητισμό και προσβάσιμες εγκαταστάσεις. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, πρωτοβουλίες όπως ο Ευρωπαϊκός Χάρτης για τον Αθλητισμό υποστηρίζουν τις ίσες ευκαιρίες συμμετοχής στον αθλητισμό και τονίζουν τη σημασία της άρσης των κοινωνικών και περιβαλλοντικών φραγμών. Αυτά τα πλαίσια συνδέονται στενά με τις αρχές της ανεξάρτητης διαβίωσης και της ενεργού συμμετοχής στην κοινωνία, προωθώντας την αυτονομία, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ισότιμη πρόσβαση στις κοινοτικές δραστηριότητες. Ο αθλητισμός μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη αυτών των αρχών, βελτιώνοντας την υγεία, την ευημερία, την αυτοπεποίθηση και την κοινωνική ένταξη. Ως αποτέλεσμα, πολλές χώρες έχουν αναπτύξει προγράμματα αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς, πρωτοβουλίες προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής και ευκαιρίες για ανταγωνιστικό προσαρμοσμένο αθλητισμό, συμβάλλοντας στη δημιουργία πιο προσβάσιμων και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών περιβαλλόντων για τα άτομα με αναπηρία.

8.4 Υπεύθυνη υποστήριξη και προστασία στο Boccia

Η υποστήριξη αθλητών με αναπηρία απαιτεί τόσο τεχνικές γνώσεις όσο και κατανόηση ηθικών αρχών, όπως ο σεβασμός, η αυτονομία, η αξιοπρέπεια και η ασφάλεια. Η υπεύθυνη υποστήριξη σημαίνει την παροχή της απαραίτητης βοήθειας για τη συμμετοχή, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι ο αθλητής παραμένει ο κύριος υπεύθυνος



για τη λήψη αποφάσεων. Στο Boccia, οι ανάγκες υποστήριξης μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τις λειτουργικές ικανότητες κάθε αθλητή και μπορεί να περιλαμβάνουν βοήθεια στη στάση του σώματος, στην οργάνωση του εξοπλισμού ή στην προετοιμασία του αγωνιστικού χώρου. Για τους αθλητές της κατηγορίας BC3, οι βοηθοί μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη τοποθέτηση της ράμπας και της μπάλας σύμφωνα με τις οδηγίες του αθλητή. Ωστόσο, οι βοηθοί πρέπει πάντα να σέβονται την αυτονομία του αθλητή και δεν πρέπει να επηρεάζουν τις τακτικές αποφάσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα. Η αποτελεσματική επικοινωνία και η εμπιστοσύνη μεταξύ του αθλητή και του βοηθού είναι απαραίτητες για την επιτυχή συνεργασία. Η προστασία αποτελεί επίσης βασικό στοιχείο του προσαρμοσμένου αθλητισμού και περιλαμβάνει τη δημιουργία περιβάλλοντος όπου οι αθλητές αισθάνονται ασφαλείς, σεβαστοί και προστατευμένοι από σωματική, συναισθηματική ή ψυχολογική βλάβη. Οι εκπαιδευτικοί, οι προπονητές και οι βοηθοί μοιράζονται την ευθύνη να διασφαλίζουν ότι οι δραστηριότητες διεξάγονται με ασφάλη και χωρίς αποκλεισμούς τρόπο. Οι δραστηριότητες αναστοχασμού και συζήτησης μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν πιθανούς κινδύνους και να προσδιορίσουν στρατηγικές για την προώθηση της ασφαλούς, σεβαστής και χωρίς αποκλεισμούς συμμετοχής στον αθλητισμό. Οι δραστηριότητες αναστοχασμού μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν πιθανούς κινδύνους και να αναπτύξουν στρατηγικές για τη διασφάλιση της ασφαλούς συμμετοχής στον αθλητισμό. Μέσω της συζήτησης και της ανταλλαγής εμπειριών, οι συμμετέχοντες μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα πώς η υπεύθυνη υποστήριξη συμβάλλει στην ένταξη και την ευημερία στα αθλητικά περιβάλλοντα.

8.5 Πρακτική μάθηση και βιωματικές δραστηριότητες

Η πρακτική μάθηση αποτελεί ουσιαστικό στοιχείο για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την αποτελεσματική υποστήριξη αθλητών με αναπηρίες. Βιωματικές δραστηριότητες, όπως το παιχνίδι ρόλων, προσομοιώσεις αθλητικών καταστάσεων και πρακτικές επιδείξεις, επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν σενάρια της πραγματικής ζωής και να κατανοήσουν καλύτερα τις προκλήσεις που συνεπάγεται η χωρίς αποκλεισμούς αθλητική πρακτική. Κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες μπορούν να αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους, όπως αθλητής, βοηθός ή παρατηρητής, κάτι που τους βοηθά να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας και ευαισθητοποίησης σχετικά με θέματα ασφάλειας κατά την υποστήριξη αθλητών με αναπηρίες. Αυτές οι εμπειρίες ενθαρρύνουν επίσης τον προβληματισμό σχετικά με τη σεβαστή αλληλεπίδραση, τις κατάλληλες στρατηγικές υποστήριξης και την ασφαλή οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι πρακτικές συνεδρίες παρέχουν ευκαιρίες για συζήτηση και ανατροφοδότηση, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στην εφαρμογή πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς και στρατηγικών υπεύθυνης υποστήριξης τόσο σε εκπαιδευτικά όσο και σε αθλητικά περιβάλλοντα.

9. Σενάρια συνεδριών και βασικές δραστηριότητες



Συνεδρία 1 – Κινητική αναπηρία, προστασία και ασφάλεια στον προσαρμοσμένο αθλητισμό

Διάρκεια: 50 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικύκλιο, προβολέας/φλίπ-τσαρτ μπροστά, ανοιχτός χώρος για συζήτηση σε μικρές ομάδες

Υλικά: Διαφάνειες, πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Παράρτημα Α – Λίστα ελέγχου ασφάλειας

1. Καλωσόρισμα και πλαίσιο της ενότητας - Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον στόχο της ενότητας: κατανόηση της κινητικής αναπηρίας και των βασικών αρχών ασφάλειας που είναι απαραίτητες για την εξασφάλιση ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες και σε πλαίσια Boccia.

2. Παρουσίαση εκπαιδευτή (15 λεπτά): Έννοια της κινητικής αναπηρίας

Εξηγήστε τον ορισμό και τα κύρια χαρακτηριστικά της κινητικής αναπηρίας (περιορισμοί στην κίνηση και την κινητικότητα, αλλοιωμένος μυϊκός τόνος (σπαστικότητα ή υποτονία), δυσκολίες συντονισμού, ανάγκη για βοηθητικά μέσα (αναπηρικά αμαξίδια, πατερίτσες, προσθετικά μέλη))

3. Καθοδηγούμενη αναστοχασμός (15 λεπτά): Εμπόδια στη σωματική δραστηριότητα

–

Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται ατομικά πάνω σε καταστάσεις όπου η κινητική αναπηρία θα μπορούσε να δημιουργήσει προκλήσεις στη συμμετοχή στον αθλητισμό (π.χ. ισορροπία, συντονισμός, κόπωση).

4. Εισήγηση εκπαιδευτή (15 λεπτά): Ασφάλεια και πρόληψη κινδύνων

Παρουσίαση βασικών θεμάτων ασφάλειας στην προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα: προηγούμενη αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, ασφαλή περιβάλλοντα και προσβάσιμοι χώροι. Επεξήγηση κοινών κινδύνων (πτώσεις, υπερφόρτωση, συγκρούσεις, προβλήματα στάσης) και στρατηγικών πρόληψης.

5. Δραστηριότητα σε μικρές ομάδες (15 λεπτά)_ Προσδιορισμός κινδύνων

Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε μικρές ομάδες για να αναλύσουν ένα τυπικό σενάριο στο σχολείο ή στην προπόνηση.

Κάθε ομάδα προσδιορίζει: πιθανούς κινδύνους για την ασφάλεια, πιθανές προσαρμογές για τη μείωση αυτών των κινδύνων.

Έμφαση στην ένταξη

Τονίστε ότι η προσαρμογή δεν μειώνει τη συμμετοχή, αλλά αντίθετα επιτρέπει στα άτομα με κινητικές αναπηρίες να συμμετέχουν με ασφάλεια και ουσιαστικά στη σωματική δραστηριότητα.

Έμφαση στην ασφάλεια



Επισημάνετε τη σημασία της πρόληψης των κινδύνων, των προσαρμοσμένων περιβαλλόντων και της κατάλληλης επίβλεψης για την ελαχιστοποίηση των ατυχημάτων και τη διασφάλιση της ασφαλούς συμμετοχής στον αθλητισμό.

Ερωτήσεις ανασκόπησης

- Ποιος κίνδυνος ασφάλειας είναι πιο συνηθισμένος στο περιβάλλον διδασκαλίας ή προπόνησής σας;
- Ποιες απλές προσαρμογές θα μπορούσαν να βελτιώσουν την ασφάλεια των συμμετεχόντων με κινητικές αναπηρίες;
- Πώς μπορούν η επίβλεψη και ο προγραμματισμός να μειώσουν τους κινδύνους χωρίς να περιορίσουν τη συμμετοχή;

Συνεδρία 2 – BC3: πιο συνηθισμένα χαρακτηριστικά και ασφαλής συμμετοχή στον αθλητισμό Παθολογίες

Διάρκεια: 50 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικόκλιο, προβολέας/flipchart μπροστά

Υλικά: Διαφάνειες, πίνακας, μαρκαδόροι

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Παράρτημα Β – Διάγραμμα ροής ταξινόμησης Boccia

Βήματα

1. Εισαγωγή στη συνεδρία: Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον σκοπό της συνεδρίας – την κατανόηση των πιο κοινών παθολογιών/χαρακτηριστικών που σχετίζονται με την κατηγορία BC3 της Boccia και τις επιπτώσεις τους στη συμμετοχή στον αθλητισμό.

2. Παρουσίαση εκπαιδευτή (10 λεπτά): Επισκόπηση του λειτουργικού προφίλ της κατηγορίας BC3

Εξηγήστε τα χαρακτηριστικά της κατηγορίας BC3: πολύ σοβαρές κινητικές περιορισμοί, αδυναμία να ρίχνουν τη μπάλα με συνέπεια, χρήση ράμπας και αθλητικού βοηθού, ο αθλητής είναι υπεύθυνος για τη στρατηγική και τη λήψη αποφάσεων.

3. Παρουσίαση από τον εκπαιδευτή (15 λεπτά): Εγκεφαλική παράλυση

α) Παρουσίαση των βασικών χαρακτηριστικών αυτών των παθήσεων: σπαστικότητα, δυσκολίες συντονισμού, προβλήματα ισορροπίας· τύποι εγκεφαλικής παράλυσης (σπαστική, δυσκινητική, αταξική, μικτή)

β) Συζήτηση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η εγκεφαλική παράλυση επηρεάζει τη συμμετοχή στο Boccia

4. Εισήγηση προπονητή (15 λεπτά): Νευρομυϊκές παθήσεις και τραυματισμοί του ωτιαίου μυελού



α) Παρουσίαση των βασικών χαρακτηριστικών αυτών των παθήσεων: μυϊκή αδυναμία και εκφύλιση (νευρομυϊκές παθήσεις), παράλυση ή απώλεια αίσθησης (τραυματισμοί του νωτιαίου μυελού)

β) Εξηγήστε τις επιπτώσεις στην άσκηση του αθλήματος

5. Δραστηριότητα αναστοχασμού σχετικά με την προστασία και την ασφάλεια (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε μικρές ομάδες για να αναστοχαστούν σχετικά με θέματα προστασίας και ασφάλειας κατά την εργασία με αθλητές που πάσχουν από παθήσεις όπως εγκεφαλική παράλυση, τραυματισμούς του νωτιαίου μυελού ή νευρομυϊκές παθήσεις στο Boccia

Έμφαση στην ένταξη Τονίστε ότι οι αθλητές με σοβαρές κινητικές αναπηρίες μπορούν να συμμετέχουν ενεργά στον αθλητισμό όταν οι κανόνες, ο εξοπλισμός και το περιβάλλον είναι προσαρμοσμένα.

Έμφαση στην ασφάλεια

Βεβαιωθείτε ότι οι προσαρμογές και ο βοηθητικός εξοπλισμός χρησιμοποιούνται σωστά για την προστασία της στάσης του σώματος των αθλητών, την πρόληψη της κόπωσης και τη διατήρηση της ασφαλούς συμμετοχής.

Ερωτήσεις ανασκόπησης

- Πώς επηρεάζουν οι διάφορες κινητικές διαταραχές τον τρόπο συμμετοχής στον αθλητισμό;
- Ποιες πτυχές προστασίας και ασφάλειας θα θέτατε σε προτεραιότητα όταν εργάζεστε με αθλητές με σοβαρές κινητικές περιορισμούς;

Συνεδρία 3 - Τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στην πρόσβαση στον αθλητισμό.

Διάρκεια: 50 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικύκλιο, προβολέας/πίνακας μπροστά

Υλικά: Διαφάνειες (ή εκτυπωμένα βασικά σημεία), μαρκαδόροι

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Κανένα

Βήματα:

7. Εισαγωγή στη συνεδρία: Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον σκοπό της συνεδρίας – κατανόηση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία
8. Εισήγηση εκπαιδευτή (10 λεπτά): εξήγηση της ιστορικής εξέλιξης των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία
9. Εισήγηση εκπαιδευτή (10 λεπτά): το διεθνές και ευρωπαϊκό πλαίσιο για το δικαίωμα στην άθληση.
10. Εισήγηση εκπαιδευτή (10 λεπτά): οι αρχές της ανεξάρτητης διαβίωσης και της ενεργού συμμετοχής στην κοινωνία.



11. Εισήγηση εκπαιδευτή (10 λεπτά): Ο τρόπος με τον οποίο αυτά τα μοντέλα έχουν επηρεάσει τις ευρωπαϊκές πολιτικές ένταξης
12. Μικρή συζήτηση/Καθοδηγούμενη αναστοχασμός (10 λεπτά): Ο αντίκτυπος αυτών των δικαιωμάτων στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού για άτομα με αναπηρία
- 13.

Έμφαση στην ένταξη: Χρησιμοποιήστε γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς και δώστε έμφαση στην επιλογή: πολλαπλοί έγκυροι ρόλοι συμμετοχής για κάθε μαθητή.

Εστίαση στην ασφάλεια: Ψυχολογική ασφάλεια: δημιουργήστε ένα κλίμα σεβασμού και αποτρέψτε επικριτικά σχόλια σχετικά με την αναπηρία.

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Πώς εγγυάται το σχολείο σας το δικαίωμα πλήρους συμμετοχής των μαθητών με αναπηρία στις σχολικές αθλητικές δραστηριότητες;
- Πώς μπορεί το σχολείο να εμπλέξει ολόκληρη τη σχολική κοινότητα στην προώθηση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία;
- Ποιες σχολικές αθλητικές πρακτικές προωθούν ή περιορίζουν το δικαίωμα στην εκπαιδευτική ένταξη;
- Πώς μπορεί η ενεργός συμμετοχή των μαθητών με αναπηρία να ενισχύσει τον σεβασμό των δικαιωμάτων τους στο σχολείο;

Συνεδρία 4 – Υπεύθυνη υποστήριξη αθλητών με αναπηρία

Διάρκεια: 55 λεπτά

Διαρρύθμιση αίθουσας: Χώρος για θεωρητική παρουσίαση και πρακτικές δραστηριότητες. Η αίθουσα πρέπει να διαθέτει καρέκλες και τραπέζια διατεταγμένα έτσι ώστε να ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση, καθώς και εξοπλισμό προβολής (υπολογιστή, προβολέα και οθόνη).

Υλικά: Διαφάνειες

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Κανένα

1. Εισαγωγή της ενότητας: Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το σκοπό της ενότητας - Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον στόχο της ενότητας: κατανόηση της έννοιας της υπεύθυνης υποστήριξης στον προσαρμοσμένο αθλητισμό
2. Εισήγηση εκπαιδευτή – Αρχές της υπεύθυνης υποστήριξης (10 λεπτά)
Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τις βασικές αρχές της υπεύθυνης υποστήριξης στον προσαρμοσμένο αθλητισμό: σεβασμός στην αυτονομία του αθλητή, ασφάλεια και προστασία, σαφής επικοινωνία, αξιοπρέπεια και σεβασμός, προώθηση της ανεξαρτησίας.
Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να σκεφτούν πώς η υποστήριξη πρέπει να διευκολύνει τη συμμετοχή χωρίς να αντικαθιστά τον ρόλο του αθλητή.



3. Παρέμβαση εκπαιδευτή (10 λεπτά): Κατανόηση των αναγκών υποστήριξης στο Boccia
Ο εκπαιδευτής εξηγεί τους συνήθεις τύπους υποστήριξης που μπορεί να χρειαστούν οι αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα: προσαρμογές θέσης και στάσης, προετοιμασία και οργάνωση του εξοπλισμού, υποστήριξη στην επικοινωνία, προετοιμασία ασφαλών και προσβάσιμων περιβαλλόντων προπόνησης.

Παραδείγματα από την πρακτική της Boccia δείχνουν πώς οι βοηθοί και οι προπονητές μπορούν να υποστηρίξουν τους αθλητές, διατηρώντας παράλληλα την ανεξαρτησία και τη λήψη αποφάσεων.

4. Εισήγηση εκπαιδευτή (15 λεπτά): Ο ρόλος του αθλητικού βοηθού στην κατηγορία BC3
Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει την κατηγορία BC3 και τη χρήση ράμπων και αθλητικών βοηθών: τοποθέτηση της ράμπας, τοποθέτηση της μπάλας, τήρηση των οδηγιών του αθλητή, διατήρηση ουδέτερης στάσης κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

5. Δραστηριότητα αναστοχασμού σχετικά με την προστασία και την ασφάλεια (15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες συζητούν εν συντομία σε μικρές ομάδες θέματα προστασίας κατά την υποστήριξη αθλητών με σοβαρές κινητικές αναπηρίες.

Οι ομάδες εντοπίζουν:

- πιθανούς κινδύνους (εμπόδια στην επικοινωνία, υπερβολική βοήθεια, ζητήματα ασφάλειας με τον εξοπλισμό)
- στρατηγικές για τη διασφάλιση σεβασμού και ασφαλούς υποστήριξης.

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εφαρμόσουν αυτές τις αρχές στον αθλητισμό, στο σχολείο και στην κοινότητα.

Έμφαση στην ένταξη

Η υποστήριξη πρέπει να διευκολύνει τη συμμετοχή, διατηρώντας παράλληλα την αυτονομία, την αξιοπρέπεια και τη δυνατότητα λήψης αποφάσεων του αθλητή.

Έμφαση στην ασφάλεια

Οι βοηθοί και οι προπονητές πρέπει να διασφαλίζουν την ασφαλή τοποθέτηση, τη σωστή χρήση του εξοπλισμού και τη σεβαστή αλληλεπίδραση, αποτρέποντας τόσο τους σωματικούς όσο και τους ψυχολογικούς κινδύνους.

Ερωτήσεις ανασκόπησης

- Τι σημαίνει υπεύθυνα υποστήριξη στο πλαίσιο του προσαρμοσμένου αθλητισμού;
- Γιατί ο σεβασμός της αυτονομίας του αθλητή είναι απαραίτητος για την πρακτική του αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς;
- Ποιες προκλήσεις μπορεί να προκύψουν κατά την υποστήριξη αθλητών με σοβαρές κινητικές περιορισμούς;
- Πώς μπορεί η επικοινωνία να βελτιώσει την ποιότητα της συμμετοχής;



Συνεδρία 5 – Πρακτική δραστηριότητα: Υποστήριξη του αθλητή

Διάρκεια: 60 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Χώρος για πρακτικές δραστηριότητες.

Υλικά: Ράμπα, μπάλες μπότσια.

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Παράρτημα Γ – Κάρτες ρόλων και Παράρτημα Γ – Κάρτες δραστηριοτήτων

1. Εισαγωγή στην πρακτική συνεδρία. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον στόχο: παροχή πρακτικής εμπειρίας στην υποστήριξη αθλητών με αναπηρίες μέσω παιχνιδιού ρόλων και προσομοίωσης αθλητικών καταστάσεων.

2. Άσκηση ρόλων – Επικοινωνία και προσέγγιση (10 λεπτά).

Οι συμμετέχοντες προσομοιώνουν την άφιξη ενός αθλητή με αναπηρία σε μια προπονητική συνεδρία. Οι βοηθοί εξασκούνται: στον χαιρετισμό και την επικοινωνία, στην προσφορά υποστήριξης με σεβασμό, στην οργάνωση του χώρου της δραστηριότητας.

Οι παρατηρητές παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με τον τρόπο επικοινωνίας, την προστασία και τον σεβασμό της αυτονομίας.

3. Δραστηριότητα ρόλων – Υποστήριξη της προετοιμασίας της προπόνησης (10 λεπτά).

Οι συμμετέχοντες προσομοιώνουν καταστάσεις όπως: την προετοιμασία του χώρου προπόνησης, την οργάνωση του εξοπλισμού, τη βοήθεια στη στάση του αθλητή.

4. Δραστηριότητα ρόλων – Προσομοίωση του ρόλου του βοηθού BC3 (15 λεπτά).

Οι συμμετέχοντες προσομοιώνουν τον ρόλο του αθλητικού βοηθού BC3. Ένας συμμετέχων αναλαμβάνει τον ρόλο του αθλητή, ενώ ένας άλλος αναλαμβάνει τον ρόλο του βοηθού που είναι υπεύθυνος για: τη τοποθέτηση της ράμπας, την τοποθέτηση της μπάλας, την τήρηση των οδηγιών του αθλητή. Οι βοηθοί πρέπει να αποφεύγουν να επηρεάζουν τις αποφάσεις του αθλητή.

5. Προστασία και αναστοχασμός σχετικά με την ασφάλεια (10 λεπτά).

Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται σχετικά με: θέματα ασφάλειας κατά τη χρήση ράμπων και εξοπλισμού, επικοινωνία μεταξύ αθλητή και βοηθού, πώς να αποφεύγεται η υπερβολική βοήθεια.

Έμφαση στην ένταξη

Οι δραστηριότητες αναπαράστασης ρόλων βοηθούν τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς η υποστήριξη μπορεί να ενδυναμώσει τους αθλητές αντί να αντικαταστήσει τον ρόλο τους.

Εστίαση στην ασφάλεια



Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στον ασφαλή χειρισμό του εξοπλισμού, στη σωστή τοποθέτηση και στη σεβαστή αλληλεπίδραση κατά την υποστήριξη αθλητών με σοβαρές κινητικές περιορισμούς.

Ερωτήσεις ανασκόπησης

- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο μέρος της υποστήριξης του αθλητή κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων;
- Πώς επηρέασε η επικοινωνία την αλληλεπίδραση μεταξύ αθλητή και βοηθού;
- Πώς μπορούν οι βοηθοί να εξασφαλίσουν υποστήριξη χωρίς να μειώνουν την αυτονομία του αθλητή;
- Τι μάθατε σχετικά με τις ευθύνες του αθλητικού βοηθού BC3;

10. Οδηγίες για την ένταξη και την προσβασιμότητα

Υιοθετήστε μια νοοτροπία «επιλογών συμμετοχής»: κάθε συνεδρία πρέπει να επιτρέπει στους μαθητές με αναπηρίες να αναλαμβάνουν διαφορετικούς ρόλους, όπως παίκτης, διαιτητής, σκόρερ ή παρατηρητής, εξασφαλίζοντας ασφαλή και ουσιαστική συμμετοχή. Προσαρμόστε τη δραστηριότητα όποτε είναι απαραίτητο χρησιμοποιώντας το μοντέλο STEP (Χώρος, Εργασία, Εξοπλισμός, Άνθρωποι) για να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς. Ενθαρρύνετε τους μαθητές χωρίς αναπηρίες να ενεργούν ως βοηθοί όταν χρειάζεται, παρέχοντας υποστήριξη μόνο όταν ζητηθεί και σεβόμενοι την αυτονομία του αθλητή. Εξηγήστε με σαφήνεια όλους τους ρόλους για να εξασφαλίσετε δίκαιη, ασφαλή και σεβαστή συμμετοχή, και εναλλάξτε τους ρόλους τακτικά, ώστε κάθε μαθητής να βιώσει τόσο ενεργούς όσο και υποστηρικτικούς ρόλους

10.1 Συμβουλές επικοινωνίας

- Χρησιμοποιήστε σύντομες προτάσεις (μία οδηγία κάθε φορά).
- Κάντε πρώτα μια επίδειξη και μετά αφήστε τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν.
- Ελέγξτε την κατανόηση μέσω της δράσης (δείξτε μου το πρώτο βήμα).
- Δώστε συγκεκριμένη και εποικοδομητική ανατροφοδότηση (τι πήγε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί).
- Ενθαρρύνετε την επικοινωνία με σεβασμό μεταξύ αθλητών, βοηθών και συναθλητών

10.2 Επιλογές συμμετοχής και εναλλαγή ρόλων

- Επιτρέψτε στους μαθητές με αναπηρίες να αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους, όπως παίκτης, διαιτητής ή παρατηρητής, εξασφαλίζοντας ασφαλή και ουσιαστική συμμετοχή.
- Προσαρμόστε τη δραστηριότητα ανάλογα με τις ανάγκες, χρησιμοποιώντας το μοντέλο STEP (Χώρος, Εργασία, Εξοπλισμός, Άτομα) για να υποστηρίξετε την ένταξη.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές χωρίς αναπηρίες να ενεργούν ως βοηθοί, παρέχοντας υποστήριξη μόνο όταν ζητηθεί και σεβόμενοι την αυτονομία του αθλητή.



- Εξασφαλίστε ότι οι βοηθοί σέβονται την αυτονομία και τη λήψη αποφάσεων του αθλητή.
- Εξηγήστε με σαφήνεια τους ρόλους για να εξασφαλίσετε δίκαιη, ασφαλή και σεβαστή συμμετοχή.

11. Αξιολόγηση και έλεγχος ποιότητας

11.1 Αποδεικτικά στοιχεία ότι επιτεύχθηκαν τα μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακό αποτέλεσμα	Αποδεικτικά στοιχεία / εργαλείο
Κατανόηση της κινητικής αναπηρίας και των χαρακτηριστικών του BC3	Συμμετοχή σε συζητήσεις και δραστηριότητες αναστοχασμού
Γνώση των αρχών προστασίας	Απαντήσεις κατά τη διάρκεια της ομαδικής αναστοχαστικής συζήτησης και της ανάλυσης σεναρίων
Γνώση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία στην πρόσβαση στον αθλητισμό	Ομαδικές συζητήσεις και καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη
Ικανότητα παροχής υπεύθυνης υποστήριξης	Παρατήρηση κατά τη διάρκεια παιχνιδιών ρόλων και πρακτικών ασκήσεων
Ασφαλής χρήση στρατηγικών υποστήριξης	Παρατήρηση από τον εκπαιδευτή κατά τη διάρκεια πρακτικών δραστηριοτήτων

11.2 Γρήγορος έλεγχος γνώσεων

1. Τι είναι η κινητική αναπηρία και πώς μπορεί να επηρεάσει τη συμμετοχή στον αθλητισμό;
2. Γιατί είναι σημαντική η αυτονομία κατά την υποστήριξη αθλητών με αναπηρίες;
3. Ποιες είναι οι ευθύνες ενός αθλητικού βοηθού BC3;
4. Αναφέρετε δύο παράγοντες ασφάλειας που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την εργασία με αθλητές με σοβαρές κινητικές περιορισμούς.
5. Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να εξασφαλίσουν ουσιαστική συμμετοχή για μαθητές με αναπηρίες;

11.3 Ερώτηση αυτοαξιολόγησης

- Μπορώ να προσδιορίσω βασικά θέματα ασφάλειας κατά την οργάνωση σωματικής δραστηριότητας για μαθητές με κινητικές αναπηρίες. (1–5)
- Κατανώ τα λειτουργικά χαρακτηριστικά των αθλητών BC3 και τον ρόλο του αθλητικού βοηθού ή του χειριστή ράμπας. (1–5)
- Μπορώ να προσδιορίσω τουλάχιστον δύο στρατηγικές για τη διασφάλιση της ασφαλούς και χωρίς αποκλεισμούς συμμετοχής στις δραστηριότητες Boccia. (1–5)
- Μπορώ να προωθήσω την επικοινωνία με σεβασμό και τις πρακτικές προσαρμογές όταν εργάζομαι με μαθητές με αναπηρίες. (1–5)



- Μια αλλαγή που θα εφαρμόσω στο σχολείο ή στο αθλητικό περιβάλλον μου για να βελτιώσω την ασφάλη και χωρίς αποκλεισμούς συμμετοχή είναι: _____

12. Διαφάνειες και οπτικό υλικό

Συνιστώμενος αριθμός διαφανειών: 25–35 διαφάνειες. Ελάχιστα θέματα διαφανειών:

- Κατανόηση της κινητικής αναπηρίας
- Λειτουργικά χαρακτηριστικά των αθλητών BC3
- Εγκεφαλική παράλυση, τραυματισμοί του νωτιαίου μυελού και νευρομυϊκές παθήσεις
- Θέματα ασφάλειας στην προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα
- Δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό
- Αρχές υπεύθυνης υποστήριξης
- Ο ρόλος των βοηθών αθλημάτων και των χειριστών ράμπας
- Προστασία και ηθική υποστήριξη στον αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς
- Πρακτικά παραδείγματα συμμετοχής χωρίς αποκλεισμούς στο Boccia



5ήμερη Εκπαίδευση Εκπαιδευτών (ToT) - Εκπαιδευτική Δομή

Ενότητα 3 - Ημέρα 3

Πρακτική μεθοδολογία και δεξιότητες BC3, προσαρμογές, εξοπλισμός και ράμπες

Κύριος συντάκτης (εταίρος): AETOI

1. Περίληψη ενότητας

Αυτή η ημέρα εξοπλίζει τους συμμετέχοντες στην εκπαίδευση εκπαιδευτών (ToT) (εκπαιδευτικούς/εκπαιδευτές) με τις γνώσεις και τις πρακτικές μεθόδους που απαιτούνται για να ενδυναμώσουν τους σχολικούς δασκάλους και τους αθλητικούς φορείς ώστε να υιοθετήσουν προγράμματα BC3 (Boccia) χωρίς αποκλεισμούς, στα οποία συμμετέχουν άτομα με σοβαρές αναπηρίες και οι φυσιολογικοί συνομήλικοί τους σε πραγματικά σχολικά περιβάλλοντα. Η ενότητα συνδυάζει εκτεταμένες θεωρητικές εισροές (ουσιαστική συμμετοχή, ένταξη με τη μεσολάβηση συνομηλίκων, διαφοροποίηση και επιλογές συμμετοχής ειδικά για το BC3, συμπεριλαμβανομένης της υλοποίησης με τη χρήση ράμπας) με πρακτικά εργαστήρια (δραστηριότητες BC3 σε σταθμούς, οδηγίες προπόνησης, προόδους, ρύθμιση εξοπλισμού και εναλλαγή ρόλων). Τα παραρτήματα περιλαμβάνουν εκτυπώσιμες κάρτες δραστηριοτήτων, λίστες ελέγχου, κάρτες ρόλων, ένα φύλλο παρατήρησης και ένα πρότυπο σχεδίου μαθήματος 45–60 λεπτών για το σχολείο, προκειμένου να υποστηριχθεί η άμεση εφαρμογή. Σημείωση: λεπτομερής σχεδιασμός του BC3 για ασφαλέστερα σχολεία, πρωτόκολλα προστασίας και ολοκληρωμένες οδηγίες αξιολόγησης κινδύνου παρέχονται στο ξεχωριστό παραδοτέο «Εγχειρίδιο για το BC3 για ασφαλέστερα σχολεία»· η ενότητα αυτή επικεντρώνεται στην πρακτική μεθοδολογία υλοποίησης και στα εργαλεία που είναι έτοιμα για εκπαίδευση.

2. Ομάδα-στόχος, προαπαιτούμενα και προφίλ εκπαιδευτή

2.1 Ομάδα-στόχος

Εκπαιδευτικοί/εκπαιδευτές που θα ενδυναμώσουν τους δασκάλους και τους αθλητικούς φορείς ώστε να υιοθετήσουν προγράμματα BC3 (Boccia) χωρίς αποκλεισμούς σε πραγματικά σχολικά περιβάλλοντα (μικτές ομάδες που περιλαμβάνουν άτομα με σοβαρές αναπηρίες και συνομήλικους χωρίς αναπηρίες).

2.2 Προαπαιτούμενα

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τους βασικούς κανόνες του Boccia (σειρά συμμετοχής, βαθμολογία, βασικά στοιχεία του γηπέδου).

2.3 Συνιστώμενες ικανότητες εκπαιδευτή

- Εμπειρία σε δραστηριότητες φυσικής άσκησης χωρίς αποκλεισμούς ή προσαρμοσμένες και στη διευκόλυνση της εκπαίδευσης ενηλίκων.



- Ικανότητα να επιδεικνύει και να καθοδηγεί δραστηριότητες σχετικές με το BC3 χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα και οπτικά ερεθίσματα.
- Ικανότητα στη βασική διαχείριση κινδύνων για πρακτικές συνεδρίες (χώρος, εξοπλισμός, όρια ρόλων).
- Κατανόηση της αξιοπρέπειας, της αυτονομίας και της υποστηρικτικής στάσης με σεβασμό κατά την εργασία με άτομα με σοβαρές αναπηρίες.

3. Μαθησιακά αποτελέσματα

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

1. Να εξηγούν τις βασικές αρχές της συμμετοχικής υλοποίησης του BC3 για συμμετέχοντες με σοβαρές αναπηρίες σε σχολικό περιβάλλον (με βάση τα δικαιώματα, την αξιοπρέπεια, την αυτονομία, τη ουσιαστική συμμετοχή).
2. Να επιλέγουν και να εφαρμόζουν επιλογές συμμετοχής (παιχνίδι, βοήθεια, διαιτησία, οργάνωση) που εξασφαλίζουν ότι κάθε μαθητής συμβάλλει ουσιαστικά στις δραστηριότητες BC3.
3. Να δημιουργήσουν έναν προσβάσιμο χώρο δραστηριοτήτων BC3, συμπεριλαμβανομένων βασικών ελέγχων εξοπλισμού και τοποθέτησης ράμπας, εντός των συνήθων σχολικών περιορισμών (βλ. το Εγχειρίδιο Safer School BC3 για λεπτομερή σχεδιασμό ασφάλειας και εκτίμηση κινδύνου).
4. Πραγματοποιήστε τουλάχιστον δύο δραστηριότητες ανάπτυξης δεξιοτήτων BC3 χωρίς αποκλεισμούς, χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση διαφοροποίησης τριών επιπέδων (Επίπεδο 1/2/3) και σαφείς οδηγίες προπόνησης.
5. Δημιουργήστε ένα πλήρες σχολικό σχέδιο μαθήματος BC3 χωρίς αποκλεισμούς διάρκειας 45–60 λεπτών (συμπεριλαμβανομένης της εναλλαγής ρόλων, έμφαση στην ένταξη, έμφαση στην ασφάλεια και ανασκόπηση).
6. Χρησιμοποιήστε απλά εργαλεία παρατήρησης και αναστοχασμού για να παρακολουθείτε την ένταξη, την ασφάλεια και τη μάθηση κατά τη διάρκεια της υλοποίησης.

4. Βασικά Μηνύματα

- Η ένταξη δεν είναι μόνο συμμετοχή — είναι ουσιαστική συνεισφορά με αξιοπρέπεια και δυνατότητα επιλογής.
- Οι προσαρμογές πρέπει να αλλάζουν την εργασία, όχι την αξία του μαθητή.
- Οι συμμαθητές αποτελούν πόρο: οι δομημένοι ρόλοι των «φίλων» καθιστούν την ένταξη πραγματική και βιώσιμη.
- Η πρακτική υλοποίηση είναι επιτυχής όταν οι ρουτίνες είναι απλές: σαφείς ρόλοι, σαφείς σταθμοί, σαφείς οδηγίες.
- Τα βοηθητικά μέσα (π.χ. ράμπες BC3) διευρύνουν τη συμμετοχή όταν χρησιμοποιούνται με συναίνεση, σαφήνεια ρόλων και δίκαιους κανόνες.

5. Βασικοί όροι και ορισμοί



Σοβαρή αναπηρία: Αναπηρία με υψηλές ανάγκες υποστήριξης που μπορεί να επηρεάζει την κινητικότητα, τον κινητικό έλεγχο, την επικοινωνία, την αντοχή ή την ανεξαρτησία· η υποστήριξη πρέπει να σχεδιάζεται με τρόπο που να προστατεύει την αξιοπρέπεια και την αυτονομία.

Ουσιαστική συμμετοχή: Συμμετοχή στην οποία το άτομο έχει πραγματικό ρόλο, επιρροή και αξιόλογη συμβολή, και όχι συμβολική συμμετοχή.

Διαφοροποίηση: Προσαρμογή εργασιών, κανόνων, χώρου, εξοπλισμού, χρόνου ή ρόλων, ώστε διαφορετικοί μαθητές να μπορούν να έχουν πρόσβαση στον ίδιο μαθησιακό στόχο.

Επιλογές συμμετοχής: Διαφορετικοί τρόποι συνεισφοράς (παιχνίδι, βοήθεια, διαιτησία, οργάνωση, βαθμολόγηση, χρονομέτρηση) ώστε να συμπεριλαμβάνονται όλοι.

Ένταξη με τη μεσολάβηση συνομηλίκων: Οργανωμένη χρήση συνομηλίκων (ρόλοι φίλων) για την υποστήριξη της συμμετοχής, της επικοινωνίας και του αισθήματος του «ανήκειν».

Βοηθητικό μέσο: Ένα εργαλείο που υποστηρίζει τη συμμετοχή (π.χ. ράμπα) και πρέπει να χρησιμοποιείται με σεβασμό, με συγκατάθεση και σαφή όρια.

BC3 (Boccia): Μια προσέγγιση διεξαγωγής του Boccia κατάλληλη για συμμετέχοντες με σοβαρές σωματικές αναπηρίες. Η συμμετοχή μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση ράμπας και έναν ρόλο υποστήριξης/συνοδού υπό την καθοδήγηση του συμμετέχοντα.

6. Υλικά, υλικοτεχνική υποστήριξη και διαρρύθμιση του χώρου

6.1 Κατάλογος υλικών

- Μπάλες Boccia: 12 + jack (ή ισοδύναμες μαλακές μπάλες εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμες μπάλες Boccia).
- Στόχοι/δείκτες: κώνους (10), ταινία δαπέδου ή επίπεδους δείκτες, κιμωλία (προαιρετικά).
- Κάρτες ρόλων (τυπωμένες): σύντροφος, σημειωτής, χρονομέτρης, διαιτητής, υπεύθυνος εξοπλισμού.
- Ράμπες BC3: 1–2 (ή μοντέλο επίδειξης) + ιμάντες σταθεροποίησης, εάν χρησιμοποιούνται.
- Μεζούρα, πίνακας σημειώσεων, στυλό, εκτυπωμένες κάρτες δραστηριοτήτων και λίστες ελέγχου.
- Προαιρετικά: φορητός πίνακας/flipchart, χρονόμετρα, σφυρίχτρα (αν χρειαστεί).

6.2 Απαιτήσεις χώρου και διάταξη αίθουσας

Ένας επίπεδος εσωτερικός χώρος (γυμναστήριο ή αίθουσα πολλαπλών χρήσεων) με σαφή όρια. Σχηματίστε ένα ημικύκλιο για τη θεωρία και τη συζήτηση και μια διάταξη σταθμών για τα πρακτικά εργαστήρια (τουλάχιστον 4 σταθμοί). Εξασφαλίστε ευρύχωρα μονοπάτια για τα βοηθήματα κινητικότητας και καθαρή ορατότητα για τις επιδείξεις.

6.3 Προσωπικό και επίβλεψη



Συνιστάται: 1 επικεφαλής εκπαιδευτής + 1 βοηθός για τα πρακτικά εργαστηριακά τμήματα. Εάν μεταξύ των συμμετεχόντων υπάρχουν άτομα με υψηλές ανάγκες υποστήριξης κατά τη διάρκεια των επιδείξεων, προσθέστε ένα άτομο υποστήριξης που είναι εξοικειωμένο με τα όρια της σεβαστής βοήθειας.

6.4 Θέματα προσβασιμότητας για τον χώρο

- Πρόσβαση χωρίς σκαλοπάτια και προσβάσιμες τουαλέτες.
- Ελεύθεροι διάδρομοι μεταξύ των σταθμών (τουλάχιστον 1,2 m όπου είναι δυνατόν).
- Επιλογές καθισμάτων με χώρο για βοηθήματα κινητικότητας.
- Φωτισμός με χαμηλή αντανάκλαση και μειωμένος θόρυβος στο περιβάλλον για την επικοινωνία.
- Ευδιάκριτη οπτική σήμανση για την εναλλαγή σταθμών και τους βασικούς κανόνες.

7. Πρόγραμμα ημέρας

Χρονοδιάγραμμα (συνολική διάρκεια της ημέρας, συμπεριλαμβανομένων των διαλειμμάτων: 6 ώρες). Προτεινόμενο παράδειγμα χρονοδιαγράμματος (βλ. πίνακα παρακάτω):

Ώρα	Περιεχόμενο
09:30-10:15	Συνεδρία 1 - Επεκταμένη θεωρία I: BC3 χωρίς αποκλεισμούς στα σχολεία και ένταξη ατόμων με σοβαρή αναπηρία (45 λεπτά)
10:15	Συνεδρία 2 - Επεκταμένη θεωρία II: Επιλογές συμμετοχής, ρόλοι των συνομηλίκων και χρήση ράμπας BC3 (50 λεπτά)
11:05-11:25	Διάλειμμα (20 λεπτά)
11:25-12:15	Συνεδρία 3 - Πρακτικές μέθοδοι: Οδηγίες προπόνησης BC3, προοδευτικές ασκήσεις και ρύθμιση εξοπλισμού (50 λεπτά)
12:15-13:00	Διάλειμμα για μεσημεριανό γεύμα (45 λεπτά)
13:00	Συνεδρία 4 - Πρακτικό εργαστήριο: δραστηριότητες BC3 χωρίς αποκλεισμούς με βάση σταθμούς, χρήση ράμπας και εναλλαγή ρόλων (75 λεπτά)
14:15-14:30	Διάλειμμα (15 λεπτά)
14:30	Συνεδρία 5 - Μικροδιδασκαλία και σχεδιασμός σχολικών μαθημάτων BC3 + αξιολόγηση και σύνοψη (60 λεπτά)

Αναμενόμενα αποτελέσματα της ημέρας:

- Ένα έτοιμο προς χρήση σχολικό πρόγραμμα μαθημάτων BC3 διάρκειας 45–60 λεπτών (συμπληρωμένο πρότυπο).



- Τουλάχιστον δύο εκτυπωμένες κάρτες δραστηριοτήτων με επιλογές επιπέδου 1/2/3.
- Ένα σύντομο κατάλογο ελέγχου για την ένταξη και ένα σύντομο κατάλογο ελέγχου για την ασφάλεια κατά την υλοποίηση.
- Ένα απλό φύλλο παρατήρησης (για την παρακολούθηση της ένταξης και της ασφάλειας).

8. Γραπτό περιεχόμενο

8.1 Γιατί τα προγράμματα BC3 χωρίς αποκλεισμούς σε πραγματικά σχολικά περιβάλλοντα έχουν σημασία

Τα προγράμματα BC3 χωρίς αποκλεισμούς στα σχολεία δεν είναι μόνο θέμα πρόσβασης· είναι ένας δρόμος προς την ένταξη, την κοινωνική συμμετοχή και τις ίσες ευκαιρίες. Για μαθητές με σοβαρές αναπηρίες, το σχολικό περιβάλλον μπορεί να είναι ένας από τους λίγους χώρους όπου μπορεί να πραγματοποιείται με συνέπεια η δομημένη αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές και η τακτική σωματική δραστηριότητα. Όταν η ένταξη είναι καλά σχεδιασμένη, ωφελεί όλους: οι μαθητές με αναπηρίες αποκτούν ευκαιρίες για κίνηση, αυτονομία και φίλιες· οι συμμαθητές χωρίς αναπηρίες μαθαίνουν τη συνεργασία, την ενσυναίσθηση και την ηγεσία· και το σχολείο ενισχύει την κουλτούρα του σεβασμού. Ωστόσο, η ένταξη δεν συμβαίνει αυτόματα. Σε πραγματικά σχολικά περιβάλλοντα, οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν περιορισμούς όπως περιορισμένος χρόνος (μαθήματα 45–60 λεπτών), μεγάλες τάξεις με μαθητές διαφορετικών ικανοτήτων, περιορισμένος εξοπλισμός και ποικίλη υποστήριξη από το προσωπικό. Αυτή η ενότητα παρέχει ένα πλαίσιο για την υλοποίηση ενός προγράμματος BC3 χωρίς αποκλεισμούς που είναι ρεαλιστικό, ασφαλές και βιώσιμο υπό αυτές τις συνθήκες.

8.2 Κατανόηση των σοβαρών αναπηριών στην υλοποίηση του BC3 (λειτουργικές ανάγκες, όχι ετικέτες)

Στην εκπαιδευτική και αθλητική πρακτική, ο όρος «σοβαρή αναπηρία» καλύπτει ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων. Για τον σχεδιασμό της υλοποίησης του BC3, οι λειτουργικές ανάγκες είναι πιο χρήσιμες από τις ιατρικές ετικέτες. Οι υψηλές ανάγκες υποστήριξης μπορεί να περιλαμβάνουν περιορισμένο εθελοντικό κινητικό έλεγχο, χαμηλή αντοχή, άτυπο μυϊκό τόνο, ακούσιες κινήσεις, προβλήματα όρασης ή ακοής, νοητική αναπηρία ή περιορισμένη ομιλία. Ορισμένοι συμμετέχοντες ενδέχεται να βασίζονται σε βοηθήματα κινητικότητας, βοηθήματα επικοινωνίας ή προσωπικό βοηθό. Η παροχή BC3 χωρίς αποκλεισμούς απαιτεί από τους εκπαιδευτικούς να σχεδιάζουν για αυτές τις ανάγκες, προστατεύοντας παράλληλα την αξιοπρέπεια και την αυτονομία. Τα βασικά ερωτήματα για τον εκπαιδευτικό του προγράμματος « » είναι: Τι θέλει να κάνει το άτομο; Ποιες επιλογές υπάρχουν για ουσιαστική συμμετοχή σήμερα; Ποια υποστήριξη είναι απαραίτητη και ποια είναι προαιρετική; Μια προσέγγιση βασισμένη στα δικαιώματα σημαίνει ότι η υποστήριξη προσφέρεται με τρόπους που διατηρούν τον έλεγχο και τη συγκατάθεση του ατόμου.



8.3 Ουσιαστική συμμετοχή στο BC3: πέρα από τη συμβολική ένταξη

Ένας συνηθισμένος κίνδυνος στην ένταξη στο σχολείο είναι η συμβολική συμμετοχή: ένας μαθητής με αναπηρία είναι φυσικά παρών, αλλά έχει μικρή επιρροή, λίγες επιλογές και περιορισμένο ρόλο. Η ουσιαστική συμμετοχή σημαίνει ότι ο μαθητής έχει μια αξιόλογη συμβολή και την ευκαιρία να βιώσει την ικανότητα, την αυτονομία και την κοινωνική σύνδεση. Η ουσιαστική συμμετοχή στο BC3 μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω πολλαπλών ρόλων, όχι μόνο μέσω του παιχνιδιού. Στο σχολικό περιβάλλον, οι επιλογές συμμετοχής μπορούν να περιλαμβάνουν το παιχνίδι με προσαρμογές, την καθοδήγηση ενός συμμαθητή, τη βαθμολόγηση, τη χρονομέτρηση, τη διαιτησία, την οργάνωση του εξοπλισμού ή τη διεξαγωγή προθέρμανσης. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να επιλέξει επιλογές που ταιριάζουν με τα δυνατά σημεία και το τρέχον επίπεδο ενέργειας, ενώ παράλληλα να εναλλάσσει τους ρόλους, ώστε οι συμμαθητές να κατανοήσουν την ένταξη ως κοινή ευθύνη. Όταν η συμμετοχή είναι ουσιαστική, η κινητοποίηση αυξάνεται και οι συμπεριφορικές προκλήσεις συχνά μειώνονται, επειδή ο μαθητής βιώνει σεβασμό και αίσθηση σκοπού.

8.4 Ένταξη με τη μεσολάβηση συμμαθητών: πώς οι συμμαθητές χωρίς αναπηρία καθιστούν βιώσιμη την ενταξιακή BC3

Σε πραγματικά σχολικά περιβάλλοντα, ο εκπαιδευτικός δεν μπορεί να παρέχει ατομική υποστήριξη σε κάθε μαθητή. Επομένως, η δομημένη υποστήριξη από συμμαθητές είναι απαραίτητη. Η ένταξη με τη μεσολάβηση συμμαθητών δεν είναι η άτυπη «βοήθεια προς τον μαθητή με αναπηρία»: είναι μια σχεδιασμένη στρατηγική με σαφείς ρόλους και όρια. Ο ρόλος του «φίλου» μπορεί να περιλαμβάνει την εξήγηση οδηγιών με απλή γλώσσα, τη βοήθεια στην προετοιμασία του εξοπλισμού, την προσφορά επιλογών, τον έλεγχο της άνεσης ή την υποστήριξη της επικοινωνίας. Για να αποφευχθεί η υπερβολική βοήθεια (η οποία μειώνει την αυτονομία), οι φίλοι πρέπει να μάθουν να ρωτούν πριν ενεργήσουν, να περιμένουν απαντήσεις και να αποδέχονται ότι ο μαθητής μπορεί να επιλέξει μια διαφορετική επιλογή. Η εναλλαγή ρόλων αποτρέπει την ανισορροπία εξουσίας και διασφαλίζει ότι η ένταξη δεν βασίζεται σε έναν «καλό» μαθητή. Οι ρόλοι των συμμαθητών ενισχύουν επίσης τα κοινωνικά αποτελέσματα: οι συμμαθητές αναπτύσσουν ηγετικές ικανότητες και ενσυναίσθηση, ενώ οι μαθητές με αναπηρίες βιώνουν το αίσθημα του ανήκειν και του κοινού παιχνιδιού.

8.5 Προσαρμογές και διαφοροποίηση στο BC3: αλλαγή της εργασίας χωρίς μείωση των προσδοκιών

Οι προσαρμογές δεν είναι συντομεύσεις. Είναι σχεδιαστικές επιλογές που δημιουργούν ίση πρόσβαση στον μαθησιακό στόχο. Η διαφοροποίηση μπορεί να γίνει μέσω πέντε κύριων μοχλών: εργασία (τι γίνεται), κανόνες (πώς γίνεται), χώρος (πού γίνεται), εξοπλισμός (με ποια εργαλεία) και ρόλοι (ποιος κάνει τι). Μια απλή και αποτελεσματική προσέγγιση είναι ένας σχεδιασμός τριών επιπέδων για κάθε δραστηριότητα BC3: το Επίπεδο 1 παρέχει μέγιστη πρόσβαση (απλοποιημένη κίνηση, μικρότερη απόσταση, περισσότερος χρόνος ή εναλλακτικός ρόλος)· το Επίπεδο 2 είναι η τυπική έκδοση· το Επίπεδο 3 προσθέτει πρόκληση (μεγαλύτερη ακρίβεια, λήψη τακτικών αποφάσεων ή περιορισμοί). Είναι σημαντικό τα επίπεδα να παρουσιάζονται ως επιλογές και όχι ως



ετικέτες ικανότητας. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να κανονικοποιήσουν την επιλογή για όλους τους μαθητές: ο καθένας μπορεί να επιλέξει ένα επίπεδο που ταιριάζει στο επίκεντρο της ημέρας του.

8.6 Ράμπες και βοηθητικά μέσα BC3: αρχές για σεβαστή πρακτική (όχι εγχειρίδιο ασφάλειας)

Οι ράμπες BC3 μπορούν να διευρύνουν την πρόσβαση για τους συμμετέχοντες που δεν μπορούν να ρίξουν ή να κυλήσουν μια μπάλα ανεξάρτητα. Στο σχολικό περιβάλλον, η χρήση της ράμπας πρέπει να ακολουθεί σαφείς αρχές: συναίνεση, σαφήνεια ρόλων και δίκαιους κανόνες. Συναίνεση σημαίνει ότι ο συμμετέχων ελέγχει τις αποφάσεις σχετικά με τη θέση και το χρονοισμό. Η σαφήνεια ρόλων σημαίνει τον καθορισμό του ποιος τοποθετεί τη ράμπα, ποιος επιλέγει τη μπάλα, ποιος την απελευθερώνει και πώς γίνεται η επικοινωνία μεταξύ του συμμετέχοντα και του φίλου/βοηθού. Η δικαιοσύνη σημαίνει ότι οι κανόνες της δραστηριότητας και η βαθμολογία έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε η συμμετοχή με τη χρήση ράμπας να εκτιμάται και να είναι ισορροπημένη. Αυτή η ενότητα παρουσιάζει αυτές τις αρχές και παρέχει πρακτικές δραστηριότητες σταθμών. Για λεπτομερή σχεδιασμό, προστασία και εκτίμηση κινδύνου για το BC3 σε ασφαλέστερα σχολεία, χρησιμοποιήστε το ξεχωριστό «Εγχειρίδιο για ασφαλέστερα σχολεία BC3».

8.7 Οδηγίες διδασκαλίας και προπόνησης που λειτουργούν σε σχολικές ομάδες BC3 μεικτών ικανοτήτων

Η υλοποίηση του BC3 χωρίς αποκλεισμούς εξαρτάται από την επικοινωνία. Σε ομάδες μεικτών ικανοτήτων, οι οδηγίες πρέπει να είναι σύντομες, συνεπείς και να υποστηρίζονται από επίδειξη. Χρησιμοποιήστε ένα απλό μοτίβο: πρώτα δείξτε, μετά πείτε, τέλος δοκιμάστε. Οι οδηγίες προπόνησης πρέπει να εστιάζουν σε ένα βασικό σημείο κάθε φορά (για παράδειγμα: «στοχεύστε, αργά, ρίξτε») και να ενισχύονται μέσω οπτικών δεικτών στο πάτωμα. Για συμμετέχοντες με δυσκολίες επικοινωνίας, οι οδηγίες μπορούν να συνδυαστούν με εικόνες, χρωματιστές κάρτες ή απλές χειρονομίες. Ελέγξτε την κατανόηση μέσω της δράσης αντί να ρωτάτε «καταλαβαίνετε;». Αντ' αυτού, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιδείξουν το πρώτο βήμα. Τέλος, χρησιμοποιήστε θετική και συγκεκριμένη ανατροφοδότηση: περιγράψτε τι λειτούργησε και τι να δοκιμάσουν στη συνέχεια, αντί για γενικούς επαίνους.

8.8 Εφαρμογή σε πραγματικό σχολικό περιβάλλον: περιορισμοί και λύσεις για το BC3 χωρίς αποκλεισμούς

Το σχολικό περιβάλλον διαφέρει από αυτό των αθλητικών συλλόγων. Ο χρόνος είναι περιορισμένος, οι τάξεις είναι μεγαλύτερες και ο εξοπλισμός μπορεί να είναι ελάχιστος. Επομένως, μια ρεαλιστική συνεδρία BC3 χωρίς αποκλεισμούς χρειάζεται: (1) μια προβλέψιμη ρουτίνα, (2) γρήγορη προετοιμασία και (3) εναλλαγή ρόλων για την κατανομή της ευθύνης. Ένα μοντέλο βασισμένο σε σταθμούς είναι αποτελεσματικό, καθώς μειώνει τον χρόνο αναμονής και επιτρέπει τη διαφοροποίηση χωρίς να απομονώνει τους μαθητές. Χρησιμοποιήστε 3–4 σταθμούς με σαφείς οπτικές κάρτες



και ένα απλό σήμα εναλλαγής. Εάν η τάξη είναι μεγάλη, αναθέστε ρόλους στους μαθητές, όπως υπεύθυνος εξοπλισμού και αρχηγός σταθμού. Εάν ο εξοπλισμός είναι περιορισμένος, χρησιμοποιήστε εναλλακτικές λύσεις χαμηλού κόστους (μαλακές μπάλες, ταινία δαπέδου), διατηρώντας παράλληλα τον ίδιο μαθησιακό στόχο. Για μαθητές με σοβαρές αναπηρίες, προγραμματίστε τουλάχιστον δύο επιλογές συμμετοχής ανά συνεδρία: μια επιλογή παιχνιδιού και μια επιλογή χωρίς παιχνίδι, ώστε η ένταξη να παραμένει δυνατή σε περίπτωση κόπωσης, πόνου ή αισθητηριακής υπερφόρτωσης.

8.9 Κοινές παρανοήσεις που πρέπει να αποφεύγονται

- Παρανόηση: «Η ένταξη σημαίνει ότι όλοι κάνουν την ίδια εργασία». Πραγματικότητα: η ένταξη σημαίνει ότι όλοι επιδιώκουν τον ίδιο στόχο με διαφορετικούς τρόπους.
- Παρανόηση: «Οι συμμαθητές θα ξέρουν φυσικά πώς να βοηθήσουν». Πραγματικότητα: η υποστήριξη από τους συμμαθητές πρέπει να διδάσκεται με κανόνες και όρια.
- Παρανόηση: «Οι ράμπες μειώνουν την αθλητική αξία.» Πραγματικότητα: οι ράμπες διευρύνουν τη συμμετοχή και μπορούν να διατηρήσουν υψηλό επίπεδο τακτικής μάθησης.
- Παρανόηση: «Η ασφάλεια αφορά μόνο τους τραυματισμούς.» Πραγματικότητα: η ασφάλεια περιλαμβάνει επίσης την αξιοπρέπεια, τη σεβαστή αλληλεπίδραση και την συναισθηματική ασφάλεια.

9. Σενάρια συνεδριών και βασικές δραστηριότητες

Συνεδρία 1 - Εκτεταμένη θεωρία I: Περιεκτικό BC3 στα σχολεία και ένταξη ατόμων με σοβαρή αναπηρία

Διάρκεια: 45 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικύκλιο, προβολέας/πίνακας μπροστά

Υλικά: Διαφάνειες (ή εκτυπωμένα βασικά σημεία), πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Κανένα (μόνο διαφάνειες)

Βήματα:

1. Καλωσόρισμα και ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με τον σκοπό: Εκπαίδευση εκπαιδευτών (ToT) για την ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών και των αθλητικών φορέων, ώστε να παρέχουν BC3 χωρίς αποκλεισμούς σε πραγματικά σχολικά περιβάλλοντα.
2. Εισήγηση εκπαιδευτή (15 λεπτά): εξήγηση της ουσιαστικής συμμετοχής, της προσέγγισης βάσει δικαιωμάτων και του λόγου για τον οποίο η ένταξη ατόμων με σοβαρή αναπηρία απαιτεί προγραμματισμό στο BC3.



3. Καθοδηγούμενη αναστοχασμός (10 λεπτά): οι συμμετέχοντες ανακαλούν ένα πραγματικό εμπόδιο στο σχολείο (χρόνος, χώρος, στάσεις) και γράφουν ένα παράδειγμα σε μια αυτοκόλλητη σημείωση.
4. Σύντομη συζήτηση (10 λεπτά): ομαδοποίηση των εμποδίων σε κατηγορίες (περιβάλλον, επικοινωνία, ρόλοι, εξοπλισμός).
5. Σύνοψη από τον εκπαιδευτή (10 λεπτά): παρουσίαση του μοντέλου επιλογών συμμετοχής (παιχνίδι, βοήθεια, διαιτησία, οργάνωση) και σύνδεση με το μετέπειτα πρακτικό εργαστήριο BC3.

Έμφαση στην ένταξη: Χρησιμοποιήστε γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς και δώστε έμφαση στην επιλογή: πολλαπλοί έγκυροι ρόλοι συμμετοχής για κάθε μαθητή.

Έμφαση στην ασφάλεια: Ψυχολογική ασφάλεια: δημιουργήστε ένα κλίμα σεβασμού και αποτρέψτε επικριτικά σχόλια σχετικά με την αναπηρία.

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Ποιο εμπόδιο είναι πιο συνηθισμένο στο σχολικό σας περιβάλλον και γιατί;
- Τι θα έκανε τη συμμετοχή σημαντική για έναν μαθητή με σοβαρές αναπηρίες στο περιβάλλον σας;
- Πώς μπορούν οι ρόλοι των συμμαθητών να μειώσουν τα εμπόδια χωρίς να μειώσουν την αυτονομία;

Συνεδρία 2 - Επεκταμένη θεωρία II: Επιλογές συμμετοχής, ρόλοι των συμμαθητών και χρήση ράμπας BC3

Διάρκεια: 50 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Ημικύκλιο + χώρος μπροστά για σύντομες επιδείξεις

Υλικά: Κάρτες ρόλων, ράμπα (ή φωτογραφία/βίντεο), 2–3 μπάλες, δείκτες δαπέδου

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Παράρτημα Γ (Κάρτες ρόλων)

Βήματα:

1. Εισήγηση εκπαιδευτή (20 λεπτά): εξήγηση της ένταξης με τη μεσολάβηση συνομηλίκων, των ορίων μεταξύ φίλων (ρωτήστε, περιμένετε, υποστηρίξτε, μην ελέγχετε) και της εναλλαγής ρόλων.
2. Επίδειξη (10 λεπτά): δείξτε μια αλληλεπίδραση μεταξύ φίλων με και χωρίς συγκατάθεση (τι να πείτε, τι να μην κάνετε).
3. Επισκόπηση συμμετοχής στη ράμπα BC3 (10 λεπτά): σκοπός, έλεγχος των συμμετεχόντων, βασικές ζώνες και δίκαιοι κανόνες (ο λεπτομερής σχεδιασμός ασφάλειας καλύπτεται στο Εγχειρίδιο Safer School BC3).
4. Εργασία σε μικρές ομάδες (10 λεπτά): οι ομάδες σχεδιάζουν ένα σχέδιο εναλλαγής ρόλων διάρκειας 5 λεπτών για μια τυπική τάξη (ποιος εναλλάσσεται, πότε και γιατί).

Έμφαση στην ένταξη: Διδάξτε στους φίλους να υποστηρίζουν την αυτονομία: να ζητούν άδεια πριν βοηθήσουν και να προσφέρουν επιλογές.

Έμφαση στην ασφάλεια: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη ράμπα: σταθεροποιήστε τη συσκευή και κρατήστε τα χέρια μακριά κατά την απελευθέρωση της μπάλας.

Ερωτήσεις ανασκόπησης:



- Ποια είναι η διαφορά μεταξύ υποστήριξης και ελέγχου στους ρόλους των συμμαθητών;
- Τι κάνει ένα σχέδιο εναλλαγής ρόλων δίκαιο για όλους τους μαθητές;
- Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια ράμπα χωρίς να απομονώνεται ο μαθητής που τη χρησιμοποιεί;

Συνεδρία 3 - Πρακτικές μέθοδοι: Οδηγίες προπόνησης BC3, προόδους και ρύθμιση εξοπλισμού

Διάρκεια: 50 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Ανοιχτός χώρος με 1–2 περιοχές επίδειξης και ορατό σχέδιο διάταξης σταθμών

Υλικά: Κώνους, ταινία/μαρκαδόρους, μπάλες, εκτυπωμένες κάρτες δραστηριοτήτων, λίστες ελέγχου εγκατάστασης

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Παράρτημα Α (Λίστα ελέγχου για τη ρύθμιση συνεδρίας χωρίς αποκλεισμούς), Παράρτημα Β (Λίστα ελέγχου ασφάλειας)

Βήματα:

1. Ο εκπαιδευτής επιδεικνύει τη μέθοδο «δείξε-πες-δοκίμασε» χρησιμοποιώντας μια απλή δεξιότητα BC3 (στόχευση και ρίψη).
2. Οι συμμετέχοντες εξασκούνται στην παροχή 2 οδηγιών καθοδήγησης ο καθένας σε ζευγάρια (σαφήνεια, σύντομες προτάσεις, πρώτα η επίδειξη).
3. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τη μέθοδο διαφοροποίησης επιπέδων 1/2/3 και δείχνει πώς να την παρουσιάσει ως επιλογή για όλους.
4. Ομαδική άσκηση: προσαρμόστε μία δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τους πέντε μοχλούς (εργασία, κανόνες, χώρος, εξοπλισμός, ρόλοι).
5. Γρήγορη πρόβα εγκατάστασης: οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν το Παράρτημα Α και το Παράρτημα Β για να ορίσουν όρια, ζώνες ασφαλείας και πινακίδες σταθμών σε 5 λεπτά.

Έμφαση στην ένταξη: Κανονικοποίηση της επιλογής: όλοι οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα επίπεδο και έναν ρόλο, όχι μόνο εκείνοι με ορατές αναπηρίες.

Εστίαση στην ασφάλεια: Ασφάλεια χώρου: σαφή όρια και ασφαλείς αποστάσεις μεταξύ των σταθμών για την αποφυγή συγκρούσεων.

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Ποια υπόδειξη ήταν η πιο σαφής και γιατί;
- Ποιος μοχλός προσαρμογής (εργασία/κανόνες/χώρος/εξοπλισμός/ρόλοι) ήταν πιο εύκολος στη χρήση σε σχολικό περιβάλλον;
- Πώς μπορείτε να κάνετε τη ρύθμιση γρήγορα χωρίς να μειώσετε την ασφάλεια;

Συνεδρία 4 - Πρακτικό εργαστήριο: δραστηριότητες BC3 χωρίς αποκλεισμούς με βάση σταθμούς, χρήση ράμπας και εναλλαγή ρόλων

Διάρκεια: 75 λεπτά



Διάταξη αίθουσας: 4 σταθμοί σε τετράγωνο σχήμα, σηματοδοτημένη διαδρομή εναλλαγής, κεντρικό σημείο ενημέρωσης

Υλικά: Κάρτες σταθμών, κώνους, μπάλες, ράμπα (εάν υπάρχει), χρονόμετρα, κάρτες ρόλων

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Παράρτημα Α (Λίστα ελέγχου για τη διάταξη χωρίς αποκλεισμούς), Παράρτημα Β (Λίστα ελέγχου ασφάλειας), Παράρτημα Γ (Κάρτες ρόλων), Παράρτημα Δ/Ε/ΣΤ (Κάρτες δραστηριοτήτων)

Βήματα:

1. Ενημέρωση (5 λεπτά): εξηγήστε την εναλλαγή σταθμών, την εναλλαγή ρόλων και τους βασικούς κανόνες (να περιμένετε το σήμα, να διατηρείτε τις διαδρομές ελεύθερες).
2. Γύρος σταθμών 1 (25 λεπτά): οι συμμετέχοντες εναλλάσσονται σε δύο σταθμούς, δοκιμάζοντας τις επιλογές επιπέδου 1/2/3 (χρησιμοποιήστε τα Παραρτήματα Δ/Ε/ΣΤ).
3. Ανασκόπηση στο μέσο του χρόνου (5 λεπτά): γρήγορος έλεγχος — τι λειτούργησε, τι χρειάζεται αλλαγή για πραγματικό μέγεθος σχολικής τάξης.
4. Γύρος σταθμών 2 (25 λεπτά): εναλλαγή στους υπόλοιπους σταθμούς, συμπεριλαμβανομένης μιας επιλογής συμμετοχής με ράμπα, εάν υπάρχει.
5. Σχεδιασμός (15 λεπτά): οι ομάδες επιλέγουν έναν σταθμό και τον αναδιαμορφώνουν σε ένα τμήμα μαθήματος BC3 διάρκειας 45–60 λεπτών με σαφείς ρόλους και δύο επιλογές συμμετοχής για άτομα με σοβαρές αναπηρίες.

Έμφαση στην ένταση: Βεβαιωθείτε ότι η εναλλαγή ρόλων είναι ορατή και δίκαιη: κάθε συμμετέχων αναλαμβάνει τουλάχιστον δύο ρόλους (παιχνίδι + υποστήριξη/επίσημος).

Έμφαση στην ασφάλεια: Διαχειριστείτε τον ρυθμό εναλλαγής και διατηρήστε ελεύθερους χώρους γύρω από τις ράμπες. Επιλέξτε απλούστερους κανόνες όταν η επίβλεψη είναι περιορισμένη.

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Ποιος σχεδιασμός σταθμού υποστήριξε καλύτερα τη ουσιαστική συμμετοχή;
- Πού εμφανίστηκε ο κίνδυνος συμβολικής συμμετοχής και πώς τον μειώσατε;
- Ποιος κανόνας θα προσθέτατε για την ασφάλεια σε μια πραγματική σχολική τάξη;

Συνεδρία 5 - Μικροδιδασκαλία και σχεδιασμός μαθήματος BC3 + αξιολόγηση και συνοψισμός

Διάρκεια: 60 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Ημικύκλιο + μία λωρίδα επίδειξης· οι ομάδες διαθέτουν τραπέζια για τον προγραμματισμό

Υλικά: Πρότυπο σχεδίου μαθήματος, φύλλο παρατήρησης, γρήγορο κουίζ (εκτυπωμένο), πίνακας παρουσιάσεων

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Παράρτημα Γ (Πρότυπο σχεδίου μαθήματος 45–60 λεπτών), Παράρτημα Η (Φύλλο παρατήρησης)

Βήματα:



1. Μικροδιδασκαλία (30 λεπτά): σε μικρές ομάδες, κάθε ομάδα παρουσιάζει ένα τμήμα 5 λεπτών μιας δραστηριότητας BC3 χωρίς αποκλεισμούς· οι υπόλοιποι χρησιμοποιούν το Παράρτημα Η για να παρατηρήσουν την ένταξη και την ασφάλεια.
2. Ανατροφοδότηση (10 λεπτά): κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σημείο δύναμης και ένα σημείο βελτίωσης με έμφαση στην ένταξη και την ασφάλεια.
3. Σχεδιασμός σχολικού μαθήματος (15 λεπτά): οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν το Παράρτημα G χρησιμοποιώντας τις σημερινές δραστηριότητες και την εναλλαγή ρόλων.
4. Σύνοψη και αξιολόγηση (5 λεπτά): συμπληρώστε το γρήγορο κουίζ και μια δέσμευση ενός λεπτού «και τώρα τι» (μία δράση που θα εφαρμόσετε στο σχολείο).

Έμφαση στην ένταξη: Εστιάστε την ανατροφοδότηση στις συμπεριφορές ένταξης και τις επιλογές συμμετοχής, όχι μόνο στις τεχνικές δεξιότητες.

Εστίαση στην ασφάλεια: Ασφαλής βοήθεια: υπενθυμίστε τα όρια και τη συγκατάθεση πριν φύγετε (λεπτομερείς διαδικασίες υπάρχουν στο Εγχειρίδιο Safer School BC3).

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Τι θα εφαρμόσετε πρώτα στο σχολείο ή στον σύλλογό σας;
- Ποια επιλογή συμμετοχής θα εισαγάγετε για να καταστήσετε τη συμμετοχή βιώσιμη;
- Πώς θα ελέγξετε ότι ο μαθητής με σοβαρές αναπηρίες είχε ουσιαστική συμμετοχή;

10. Οδηγίες για την ένταξη και την προσβασιμότητα

Υιοθετήστε μια νοοτροπία «επιλογών συμμετοχής»: κάθε συνεδρία πρέπει να προσφέρει τουλάχιστον δύο ουσιαστικούς τρόπους συμμετοχής. Προγραμματίστε την εναλλαγή ρόλων (συνοδός, σημειωτής, χρονομέτρης, διαιτητής, υπεύθυνος εξοπλισμού) και εναλλάξτε τους κάθε 8–12 λεπτά, ανάλογα με τη διάρκεια του μαθήματος. Διδάξτε ρητά την αλληλοϋποστήριξη: οι συνοδοί πρέπει να ζητούν άδεια πριν βοηθήσουν, να προσφέρουν επιλογές, να περιμένουν απαντήσεις και να αποφεύγουν να κάνουν τις εργασίες για το άτομο. Παρουσιάστε τα επίπεδα 1/2/3 ως επιλογές για όλους, όχι ως ιεραρχία. Χρησιμοποιήστε ουδέτερες ονομασίες (Επιλογή Α/Β/Γ) αν αυτό βοηθά. Για την επικοινωνία, κάντε πρώτα επίδειξη, χρησιμοποιήστε σύντομες υποδείξεις και παρέχετε οπτικές κάρτες σταθμών. Αν ένας μαθητής νιώσει κόπωση, πόνο ή αισθητηριακή υπερφόρτωση, μεταβείτε σε μια επιλογή συμμετοχής εκτός παιχνιδιού χωρίς να την παρουσιάσετε ως αποτυχία. Τέλος, συμπεριλάβετε μια ανασκόπηση 3–5 λεπτών για να ενισχύσετε τις συμπεριφορές ένταξης και τη γλώσσα σεβασμού.

10.1 Συμβουλές επικοινωνίας

- Χρησιμοποιήστε σύντομες προτάσεις (μία οδηγία κάθε φορά).
- Κάντε πρώτα μια επίδειξη και μετά αφήστε τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν.
- Χρησιμοποιήστε οπτικές υποδείξεις (κάρτες σταθμών, σημάδια στο δάπεδο, κάρτες ρόλων).
- Ελέγξτε την κατανόηση μέσω της δράσης (δείξτε μου το πρώτο βήμα).
- Δώστε συγκεκριμένη ανατροφοδότηση (τι πέτυχε + τι να δοκιμάσουν στη συνέχεια).



10.2 Επιλογές συμμετοχής και εναλλαγή ρόλων

- Προσφέρετε τουλάχιστον 2 επιλογές συμμετοχής ανά συνεδρία για μαθητές με σοβαρές αναπηρίες (παιχνίδι + μη παιχνίδι).
- Εναλλάξτε τους ρόλους κάθε 8–12 λεπτά ή μετά από κάθε μίνι-παιχνίδι.
- Ορίστε τα όρια του «φίλου»: ρωτήστε, περιμένετε, υποστηρίξτε, μην ελέγχετε.
- Βεβαιωθείτε ότι κάθε μαθητής αναλαμβάνει τόσο ενεργό όσο και υποστηρικτικό ρόλο κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Χρησιμοποιήστε απλές κάρτες ρόλων για να κάνετε τους ρόλους ορατούς και δίκαιους.

11. Αξιολόγηση και έλεγχος ποιότητας

11.1 Αποδεικτικά στοιχεία ότι επιτεύχθηκαν τα μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακό αποτέλεσμα	Αποδεικτικά στοιχεία / εργαλείο
Αρχές της συμπεριληπτικής υλοποίησης του BC3	Σύντομο κουίζ + παρατήρηση του εκπαιδευτή κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.
Επιλογές συμμετοχής και ρόλοι των συμμετεχόντων	Ομαδική εργασία: σχέδιο εναλλαγής ρόλων + φύλλο παρατήρησης κατά τη διάρκεια της μικροδιδασκαλίας (Παράρτημα Η).
Προσβάσιμη διάταξη και βασική τοποθέτηση ράμπας	Λίστες ελέγχου εγκατάστασης που συμπληρώθηκαν κατά τη διάρκεια της Συνεδρίας 3 και της Συνεδρίας 4 (Παράρτημα Α + Παράρτημα Β).
Διεξαγωγή δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς με τα Επίπεδα 1/2/3	Παρατήρηση μικροδιδασκαλίας + συμπληρωμένες κάρτες δραστηριοτήτων (Παράρτημα Δ/Ε/ΣΤ).
Δημιουργία σχεδίου μαθήματος BC3 διάρκειας 45–60 λεπτών	Συμπληρωμένο πρότυπο σχεδίου μαθήματος που έχει ελεγχθεί από τον εκπαιδευτή (Παράρτημα Ζ).
Παρακολούθηση της συμμετοχής και της ασφάλειας	Χρήση φύλλου παρατήρησης και ερωτήσεων ανασκόπησης κατά τη διάρκεια του πρακτικού εργαστηρίου (Παράρτημα Η).

11.2 Γρήγορος έλεγχος γνώσεων

1. Ορίστε τη ουσιαστική συμμετοχή με μία πρόταση.
2. Αναφέρετε δύο επιλογές συμμετοχής που δεν απαιτούν παιχνίδι.
3. Αναφέρετε δύο κανόνες που προστατεύουν την αυτονομία κατά τη χρήση της υποστήριξης από σύντροφο.
4. Ποιοι είναι οι πέντε κύριοι μοχλοί προσαρμογής (διαφοροποίησης);



5. Δώστε έναν κανόνα ασφαλούς πρακτικής που σχετίζεται με τη συμμετοχή με βάση τη ράμπα.
6. Γιατί τα επίπεδα 1/2/3 πρέπει να παρουσιάζονται ως επιλογή για όλους;
7. Ονομάστε μία στρατηγική για να καταστήσετε ρεαλιστική μια συνεδρία BC3 χωρίς αποκλεισμούς σε ένα σχολικό μάθημα διάρκειας 45–60 λεπτών.
8. Γράψτε μία ερώτηση ανασκόπησης που ενισχύει τις συμπεριφορές ένταξης.

11.3 Ερώτηση αυτοαξιολόγησης

- Μπορώ να προσφέρω τουλάχιστον δύο ουσιαστικές επιλογές συμμετοχής για έναν μαθητή με σοβαρές αναπηρίες. (1-5)
- Μπορώ να οργανώσω μια ασφαλή συνεδρία BC3 με σταθμούς σε ένα σχολικό γυμναστήριο μέσα σε 5 λεπτά. (1-5)
- Μπορώ να καθοδηγήσω με σύντομες υποδείξεις και να προσφέρω επιλογές επιπέδου 1/2/3. (1-5)
- Μια αλλαγή που θα εφαρμόσω στο περιβάλλον μου την επόμενη εβδομάδα είναι:

12. Διαφάνειες και οπτικό υλικό

Συνιστώμενος αριθμός διαφανειών: 25–35 διαφάνειες. Ελάχιστα θέματα διαφανειών:

- Σκοπός της εκπαιδευτικής μορφής και στόχοι της 3ης ημέρας (με έμφαση στο BC3 χωρίς αποκλεισμούς).
- Βασικοί όροι: ουσιαστική συμμετοχή, διαφοροποίηση, ένταξη με τη μεσολάβηση συνομηλίκων, βοηθητικά μέσα/ράμπες.
- Μοντέλο επιλογών συμμετοχής (παιχνίδι, βοήθεια, διαιτησία, οργάνωση).
- Όρια φιλίας (υποστήριξη έναντι ελέγχου) και εναλλαγή ρόλων.
- Αρχές συμμετοχής στη ράμπα BC3: συναίνεση, σαφήνεια ρόλων, δίκαιοι κανόνες (ο λεπτομερής σχεδιασμός ασφάλειας περιλαμβάνεται στο Εγχειρίδιο Safer School BC3).
- Παράδειγμα διάταξης σταθμών + ζώνες ελεύθερου χώρου.
- Περίληψη καρτών δραστηριοτήτων με επιλογές επιπέδου 1/2/3.
- Επισκόπηση προτύπου σχεδίου μαθήματος και μέθοδος ανασκόπησης.



5ήμερη Εκπαίδευση Εκπαιδευτών (ToT) - Εκπαιδευτική Μορφή

Ενότητα 4 - Ημέρα 4

Σχεδιασμός συνεδριών, αξιολόγηση, εργαλεία παρατήρησης, ανασκόπηση και αντίκτυπος

Κύριος συντάκτης (εταίρος): BSDA

1. Περίληψη ενότητας

Αυτή η ενότητα ενισχύει την ικανότητα των συμμετεχόντων να σχεδιάζουν, να αξιολογούν και να βελτιώνουν συνεχώς συνεδρίες BC3 χωρίς αποκλεισμούς σε πραγματικά σχολικά και κοινοτικά περιβάλλοντα. Με βάση την πρακτική μεθοδολογία που εξερευνήθηκε την 3η ημέρα, η 4η ημέρα επικεντρώνεται στον δομημένο σχεδιασμό, την αναστοχαστική πρακτική και τη μέτρηση του αντίκτυπου. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να μετατρέπουν τις αρχές της ένταξης σε σαφή, γραπτά σχέδια συνεδριών που είναι ρεαλιστικά στο πλαίσιο ενός σχολικού μαθήματος διάρκειας 45–60 λεπτών. Θα εμβαθύνουν την κατανόησή τους για το πώς ο σχεδιασμός επηρεάζει την ποιότητα της ένταξης, την ασφάλεια και τα μαθησιακά αποτελέσματα. Η ενότητα τονίζει ότι η καλή ένταξη δεν είναι τυχαία· είναι σκόπιμη, τεκμηριωμένη και αξιολογείται.

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να ευθυγραμμίζουν τους μαθησιακούς στόχους με την πρακτική της ένταξης στο BC3, διασφαλίζοντας την ενσωμάτωση των στόχων στον αθλητισμό, την κοινωνική και την προσωπική ανάπτυξη. Θα διερευνήσουν πώς να ορίζουν μετρήσιμους στόχους που αφορούν τόσο τις τεχνικές δεξιότητες του BC3 όσο και τις συμπεριφορές ένταξης. Το μάθημα εισάγει ένα δομημένο πλαίσιο σχεδιασμού συνεδριών που συνδέει τους στόχους, τις δραστηριότητες, τις επιλογές διαφοροποίησης και την εναλλαγή ρόλων. Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στο να αναλύουν σύνθετους στόχους σε διαχειρίσιμα συστατικά του μαθήματος. Θα κατανοήσουν πώς να αλληλουχούν λογικά τις δραστηριότητες για να υποστηρίξουν τη συμμετοχή και να μειώσουν τον χρόνο αναμονής.

Ένα βασικό σημείο εστίασης της μάθησης είναι η χρήση εργαλείων παρατήρησης για την παρακολούθηση της συμμετοχής, της αυτονομίας και της ασφάλειας. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν απλά φύλλα παρατήρησης που καταγράφουν σημαντικούς δείκτες συμμετοχής. Θα εξασκηθούν στον εντοπισμό ενδείξεων συμβολικής συμμετοχής και αποκλεισμού κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας. Θα μάθουν πώς να παρατηρούν τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ συμμαθητών και να αξιολογούν εάν γίνεται σεβαστή η αυτονομία. Το μάθημα θα δείξει πώς η δομημένη παρατήρηση βελτιώνει την ποιότητα της διδασκαλίας και μειώνει τις προκαταλήψεις. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν επίσης πώς να συλλέγουν ανατροφοδότηση από τους μαθητές με προσιτούς τρόπους.

Θα διερευνηθούν στρατηγικές αξιολόγησης τόσο σε διαμορφωτική όσο και σε συνολική μορφή. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να διεξάγουν γρήγορους ελέγχους κατά τη



διάρκεια της συνεδρίας για να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες σε πραγματικό χρόνο. Θα εξασκηθούν στο σχεδιασμό σύντομων ερωτήσεων αναστοχασμού που ενισχύουν συμπεριφορές ένταξης. Το μάθημα θα εξετάσει πώς η ανασκόπηση υποστηρίζει την εδραίωση της μάθησης. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να δομούν συζητήσεις ανασκόπησης που εστιάζουν στην αξιοπρέπεια, την ομαδική εργασία και την κοινή ευθύνη. Θα κατανοήσουν πώς να δημιουργούν ψυχολογικά ασφαλείς χώρους αναστοχασμού.

Το μάθημα θα παρουσιάσει πρακτικά εργαλεία για την αξιολόγηση του αντίκτυπου των συνεδριών με την πάροδο του χρόνου. Οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν απλούς δείκτες κοινωνικής ένταξης, όπως η αλληλεπίδραση μεταξύ συνομηθίκων, η δικαιοσύνη στην εναλλαγή ρόλων και η συμμετοχή των μαθητών. Θα μάθουν πώς να τεκμηριώνουν τις επιλογές συμμετοχής που προσφέρονται κατά τη διάρκεια των συνεδριών (). Θα κατανοήσουν πώς να παρακολουθούν την πρόοδο τόσο στα τεχνικά όσο και στα κοινωνικά αποτελέσματα. Η εκπαίδευση θα δείξει πώς η συνεπής τεκμηρίωση ενισχύει τη βιωσιμότητα του προγράμματος. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς τα στοιχεία αξιολόγησης μπορούν να υποστηρίξουν την επικοινωνία με τη διοίκηση του σχολείου και τους ενδιαφερόμενους φορείς.

Θα δοθεί επίσης προσοχή στην προσαρμογή των εργαλείων αξιολόγησης για ομάδες μεικτών ικανοτήτων. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να σχεδιάζουν εργαλεία ανατροφοδότησης προσβάσιμα σε μαθητές με επικοινωνιακές δυσκολίες. Θα εξερευνήσουν οπτικές κλίμακες, απλοποιημένη γλώσσα και μεθόδους αναστοχασμού βασισμένες σε επιδείξεις. Το μάθημα τονίζει ότι η ίδια η αξιολόγηση πρέπει να είναι χωρίς αποκλεισμούς. Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν στο να διασφαλίζουν ότι οι μαθητές με σοβαρές αναπηρίες μπορούν να εκφράσουν τις εμπειρίες τους με ουσιαστικό τρόπο. Θα κατανοήσουν ότι η μέτρηση του αντίκτυπου πρέπει να προστατεύει την αξιοπρέπεια και την αυτονομία.

Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν επίσης δεξιότητες στην αναστοχαστική πρακτική ως εκπαιδευτές εκπαιδευτών. Θα μάθουν πώς να καθοδηγούν τους εκπαιδευτικούς στη χρήση προτύπων σχεδιασμού αποτελεσματικά. Θα εξασκηθούν στη διευκόλυνση συναντήσεων αναστοχασμού μετά τη συνεδρία. Το μάθημα θα διερευνήσει πώς να δίνεται εποικοδομητική ανατροφοδότηση εστιασμένη στην ένταξη και την ασφάλεια και όχι μόνο στην απόδοση. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να διατυπώνουν τα σημεία βελτίωσης θετικά και συγκεκριμένα. Θα κατανοήσουν πώς να υποστηρίζουν τους εκπαιδευτικούς στη διαχείριση των πραγματικών περιορισμών του σχολείου.

Ένα άλλο επίκεντρο της ενότητας είναι η βιωσιμότητα και ο μακροπρόθεσμος αντίκτυπος. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να ενσωματώνουν συνεδρίες BC3 χωρίς αποκλεισμούς σε ευρύτερα σχολικά σχέδια ανάπτυξης. Θα διερευνήσουν στρατηγικές για την ενσωμάτωση της εναλλαγής ρόλων και των επιλογών συμμετοχής στις σχολικές ρουτίνες. Η ενότητα θα τονίσει τη σημασία της συνεργασίας με το σχολικό προσωπικό και το βοηθητικό προσωπικό. Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν πώς να χτίσουν μια



κοουλτούρα κοινής ευθύνης για την ένταξη. Θα μάθουν πώς να εντοπίζουν μικρές αλλαγές που δημιουργούν διαρκή αντίκτυπο.

Καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, οι συμμετέχοντες θα εφαρμόσουν τα εργαλεία σε πρακτικές ασκήσεις. Θα σχεδιάσουν ένα πλήρες σχέδιο συνεδρίας BC3 χωρίς αποκλεισμούς χρησιμοποιώντας δομημένα πρότυπα. Θα δοκιμάσουν εργαλεία παρατήρησης κατά τη διάρκεια προσομοιώσεων μικροδιδασκαλίας. Θα εξασκηθούν στη διεξαγωγή σύντομων ανασκοπήσεων με συναδέλφους. Θα αναλύσουν παραδείγματα περιπτώσεων για να εντοπίσουν τα δυνατά σημεία και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης. Μέχρι το τέλος του μαθήματος, θα διαθέτουν ένα σαφές σύστημα για τον σχεδιασμό, την παρατήρηση, την αξιολόγηση και τη βελτίωση της υλοποίησης του BC3 χωρίς αποκλεισμούς.

Τελικά, αυτό το μάθημα διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες θα προχωρήσουν πέρα από την υλοποίηση μεμονωμένων δραστηριοτήτων και θα στραφούν προς τη δημιουργία βιώσιμων, υψηλής ποιότητας και χωρίς αποκλεισμούς προγραμμάτων BC3. Θα αποχωρήσουν με συγκεκριμένα πρότυπα σχεδιασμού, εργαλεία παρατήρησης και δομές ανασκόπησης έτοιμα για άμεση χρήση. Θα κατανοήσουν πώς η αξιολόγηση ενισχύει την ένταξη αντί να την περιπλέκει. Θα είναι εξοπλισμένοι ώστε να ενδυναμώσουν τους εκπαιδευτικούς να αναστοχάζονται με αυτοπεποίθηση την πρακτική τους. Θα αποκτήσουν την ικανότητα να παρακολουθούν συστηματικά τόσο την ασφάλεια όσο και τη ουσιαστική συμμετοχή. Και το πιο σημαντικό, θα είναι σε θέση να αποδείξουν τον εκπαιδευτικό και κοινωνικό αντίκτυπο των προγραμμάτων BC3 χωρίς αποκλεισμούς σε πραγματικά σχολικά περιβάλλοντα.

2. Ομάδα-στόχος, προαπαιτούμενα και προφίλ εκπαιδευτή

2.1 Ομάδα-στόχος

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτές και συντονιστές που θα υποστηρίξουν τους δασκάλους και τους υπεύθυνους αθλητικών δραστηριοτήτων στον σχεδιασμό, την αξιολόγηση και τη βελτίωση των συνεδριών BC3 χωρίς αποκλεισμούς σε σχολικά ή κοινοτικά περιβάλλοντα. Οι συμμετέχοντες αναμένεται να έχουν προηγούμενη επαφή με τη μεθοδολογία BC3 χωρίς αποκλεισμούς και τις πρακτικές έννοιες υλοποίησης.

2.2 Προαπαιτούμενα

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν ολοκληρώσει προηγούμενες ενότητες σχετικά με την πρακτική του BC3 χωρίς αποκλεισμούς (ιδιαίτερα την πρακτική υλοποίηση και τη διαφοροποίηση) και να είναι εξοικειωμένοι με τη βασική δομή των συνεδριών και τις αρχές της εναλλαγής ρόλων.

2.3 Συνιστώμενες ικανότητες εκπαιδευτή

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει εμπειρία στην σωματική δραστηριότητα χωρίς αποκλεισμούς, στον σχεδιασμό συνεδριών και στις μεθόδους αξιολόγησης, καθώς και



ικανότητα στη διευκόλυνση της αναστοχαστικής πρακτικής και στην παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης σε ενήλικες μαθητές.

3. Μαθησιακά αποτελέσματα

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

- Σχεδιάζουν ένα δομημένο πρόγραμμα συνεδρίας BC3 χωρίς αποκλεισμούς διάρκειας 45–60 λεπτών με σαφείς μαθησιακούς στόχους, επιλογές διαφοροποίησης και εναλλαγή ρόλων.
- Να εφαρμόζουν απλά εργαλεία παρατήρησης για την παρακολούθηση της ουσιαστικής συμμετοχής, της αυτονομίας, της ασφάλειας και της αλληλοϋποστήριξης κατά τη διάρκεια της συνεδρίας
- Να διευκολύνουν συζητήσεις ανασκόπησης χωρίς αποκλεισμούς και ψυχολογικά ασφαλείς, που ενισχύουν τη μάθηση και τις συμπεριφορές ένταξης
- Χρησιμοποιούν διαμορφωτικές και συνολικές μεθόδους αξιολόγησης για να εκτιμήσουν τόσο τις τεχνικές δεξιότητες BC3 όσο και τα αποτελέσματα κοινωνικής ένταξης
- Να αναστοχάζονται σχετικά με τον αντίκτυπο της συνεδρίας και να προσδιορίζουν πρακτικές βελτιώσεις για την ενίσχυση της βιωσιμότητας και της ποιότητας στο σχολικό περιβάλλον.

4. Βασικά μηνύματα

- Η ένταξη δεν είναι μόνο συμμετοχή – είναι ουσιαστική, αξιολογη συμμετοχή. Η απλή παρουσία σε μια συνεδρία δεν αρκεί· οι μαθητές πρέπει να έχουν πραγματικό ρόλο, επιρροή και ευκαιρία να συνεισφέρουν.
- Ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση είναι απαραίτητοι για να διασφαλιστεί ότι η ένταξη είναι σκόπιμη και όχι τυχαία. Σαφείς στόχοι, δομημένη εναλλαγή ρόλων και εργαλεία παρατήρησης βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να επαληθεύσουν ότι κάθε συμμετέχων εμπλέκεται με αξιοπρέπεια και αυτονομία.
- Η αναστοχασμός και η ανασκόπηση ενισχύουν τον αντίκτυπο. Όταν οι εκπαιδευτικοί εξετάζουν τακτικά τι λειτούργησε, τι χρειάζεται προσαρμογή και πώς βίωσαν οι μαθητές τη συνεδρία, η ένταξη γίνεται βιώσιμη και βελτιώνεται συνεχώς.

5. Βασικοί όροι και ορισμοί

- Σοβαρή αναπηρία: Αναπηρία που συνεπάγεται υψηλές ανάγκες υποστήριξης και μπορεί να επηρεάζει την κινητικότητα, τον κινητικό έλεγχο, την επικοινωνία, την αντοχή ή την ανεξαρτησία, απαιτώντας προγραμματισμένη υποστήριξη που προστατεύει την αξιοπρέπεια, την αυτονομία και τη ουσιαστική συμμετοχή.
- Σχεδιασμός συνεδρίας: Μια δομημένη διαδικασία καθορισμού μαθησιακών στόχων, δραστηριοτήτων, επιλογών διαφοροποίησης, εναλλαγής ρόλων και θεμάτων ασφάλειας, με σκοπό την υλοποίηση μιας συνεδρίας BC3 χωρίς αποκλεισμούς και με αποδοτική χρήση του χρόνου.



- Ουσιαστική συμμετοχή: Συμμετοχή στην οποία ο μαθητής έχει έναν σημαντικό ρόλο, πραγματική επιρροή και μια αυθεντική συνεισφορά, αντί για συμβολική ή παθητική συμμετοχή.
- Διαμορφωτική αξιολόγηση: Συνεχής αξιολόγηση κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας που βοηθά τον εκπαιδευτικό να προσαρμόζει τις δραστηριότητες, τους ρόλους ή την υποστήριξη σε πραγματικό χρόνο, με σκοπό τη βελτίωση της μάθησης, της ένταξης και της ασφάλειας.
- Συνολική αξιολόγηση: Μια δομημένη ανασκόπηση που διεξάγεται μετά από μια συνεδρία ή ένα πρόγραμμα για να εκτιμηθεί εάν επιτεύχθηκαν οι μαθησιακοί στόχοι, οι στόχοι ένταξης και τα πρότυπα ασφάλειας.
- Εργαλείο παρατήρησης: Μια απλή λίστα ελέγχου ή δομημένο έντυπο που χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση συμπεριφορών ένταξης, αυτονομίας στην υποστήριξη από τους «φίλους», εναλλαγής ρόλων, κανόνων ασφάλειας και συμμετοχής των μαθητών κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας.
- Ανασκόπηση: Μια καθοδηγούμενη διαδικασία αναστοχασμού στο τέλος μιας συνεδρίας που ενισχύει τη μάθηση, ενθαρρύνει την αυτοέκφραση και αναδεικνύει την ένταξη, την ομαδική εργασία και τη σεβαστή αλληλεπίδραση.
- Μέτρηση αντίκτυπου: Η διαδικασία συλλογής και ανάλυσης στοιχείων (π.χ. δεδομένα συμμετοχής, ανατροφοδότηση, αποτελέσματα παρατήρησης) για τον προσδιορισμό των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων εκπαιδευτικών και κοινωνικών αποτελεσμάτων ενός προγράμματος BC3 χωρίς αποκλεισμούς.

6. Υλικά, υλικοτεχνική υποστήριξη και διαμόρφωση του χώρου

Το μάθημα απαιτεί έντυπα πρότυπα σχεδιασμού συνεδριών, φύλλα παρατήρησης, έντυπα αξιολόγησης και δείγματα καρτών ερωτήσεων ανασκόπησης για πρακτική εφαρμογή. Θα πρέπει να υπάρχει διαθέσιμος προβολέας ή πίνακας με μαρκαδόρους για την παρουσίαση πλαισίων σχεδιασμού και την καταγραφή των αναστοχασμών της ομάδας. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε πίνακες, στυλό και μαρκαδόρους για να προσομοιώσουν εργασίες παρατήρησης και αξιολόγησης σε πραγματικό χρόνο. Ο χώρος θα πρέπει να επιτρέπει τόσο ομαδικές συζητήσεις σε καθίσματα όσο και έναν μικρό ανοιχτό χώρο για σύντομες επιδείξεις μικροδιδασκαλίας. Τα τραπέζια πρέπει να είναι διατεταγμένα έτσι ώστε να υποστηρίζουν την εργασία σχεδιασμού σε μικρές ομάδες, διατηρώντας παράλληλα ελεύθερους διαδρόμους κίνησης. Οπτικό υλικό, όπως κάρτες ρόλων και λίστες ελέγχου ένταξης, πρέπει να είναι τοποθετημένο σε εμφανές σημείο, ώστε να προβάλλει τις ορθές πρακτικές στην προσβάσιμη επικοινωνία. Μια δομημένη διάταξη που διαχωρίζει τις περιοχές σχεδιασμού, μικροδιδασκαλίας και αναστοχασμού θα βοηθήσει στην προσομοίωση ρεαλιστικών συνθηκών διδασκαλίας στο σχολείο και θα υποστηρίξει την ομαλή μετάβαση μεταξύ των δραστηριοτήτων.

6.1 Κατάλογος υλικών

- Μπάλες μπότσια (12 μπάλες + 1 μπάλα-στόχος) ή ισοδύναμες μαλακές μπάλες για σχολικό περιβάλλον
- Ράμπα BC3 (1–2 μονάδες, εάν διατίθενται) για την επίδειξη σεναρίων σχεδιασμού και αξιολόγησης



- Κώνους ή επίπεδες πινακίδες δαπέδου (τουλάχιστον 10) για τον καθορισμό γηπέδων, σταθμών και ζωνών ασφαλείας·
- Κολλητική ταινία δαπέδου ή κιμωλία για τη σήμανση ορίων, περιοχών εναλλαγής και σημείων παρατήρησης·
- Έντυπα πρότυπα σχεδίων μαθήματος διάρκειας 45–60 λεπτών για δομημένη πρακτική σχεδιασμού·
- Φύλλα παρατήρησης για την παρακολούθηση της ένταξης, της αυτονομίας, της εναλλαγής ρόλων και της ασφάλειας·
- Φόρμες αξιολόγησης και ανατροφοδότησης (συμπεριλαμβανομένων σύντομων κουίζ και ερωτήσεων αναστοχασμού)
- Κάρτες ρόλων·
- Πίνακες σημειώσεων, στυλό και μαρκαδόροι για προσομοιώσεις παρατήρησης σε πραγματικό χρόνο·
- Χρονόμετρο ή χρονόμετρο για εξάσκηση ρεαλιστικής διαχείρισης χρόνου κατά τη διάρκεια των συνεδριών·
- Πίνακας παρουσιάσεων ή φορητός πίνακας με μαρκαδόρους για τον ομαδικό σχεδιασμό και τις σημειώσεις ανασκόπησης·
- Δείγματα καρτών ερωτήσεων ανασκόπησης για την προσομοίωση στρατηγικών αναστοχασμού χωρίς αποκλεισμούς·

6.2 Απαιτήσεις χώρου και διάταξη αίθουσας

Απαιτείται ένας επίπεδος εσωτερικός χώρος, όπως γυμναστήριο ή αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, ώστε να επιτρέπεται η ασφαλής κίνηση και η καθαρή ορατότητα κατά τη διάρκεια των επιδείξεων και των δραστηριοτήτων μικροδιδασκαλίας. Ο χώρος πρέπει να παρέχει επαρκή ανοιχτή επιφάνεια δαπέδου για την προσομοίωση τουλάχιστον ενός μίνι γηπέδου BC3 ή σταθμού δραστηριοτήτων. Τα καθίσματα πρέπει να είναι διατεταγμένα σε ημικύκλιο για τη θεωρητική εισαγωγή και τις συζητήσεις ανασκόπησης, εξασφαλίζοντας ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν καθαρή ορατότητα προς τον εκπαιδευτή και το οπτικό υλικό. Πρέπει να υπάρχουν τραπέζια για εργασίες σχεδιασμού σε μικρές ομάδες, τοποθετημένα έτσι ώστε οι διαδρομές κίνησης να παραμένουν ανεμπόδιστες. Πρέπει να επισημαίνονται σαφείς ζώνες για τον διαχωρισμό των χώρων σχεδιασμού από τους χώρους πρακτικών επιδείξεων. Πρέπει να διατηρούνται ευρύχωρες και προσβάσιμες διαδρομές για τη διευκόλυνση της πρόσβασης με βοηθήματα κινητικότητας και τη διασφάλιση ασφαλών μεταβάσεων μεταξύ των δραστηριοτήτων. Ο φωτισμός και η ακουστική πρέπει να υποστηρίζουν την καθαρή επικοινωνία, ελαχιστοποιώντας την αντανάκλαση και τον θόρυβο του περιβάλλοντος, ώστε να δημιουργείται ένα περιβάλλον μάθησης χωρίς αποκλεισμούς.

6.3 Προσωπικό και εποπτεία

Συνιστάται: 1 επικεφαλής εκπαιδευτής με εμπειρογνώμοσύνη στον σχεδιασμό και την αξιολόγηση της συμπεριληπτικής BC3, υποστηριζόμενος από 1 βοηθό εκπαιδευτή κατά τη διάρκεια των πρακτικών και μικροδιδακτικών τμημάτων. Ο βοηθός μπορεί να βοηθήσει στη διευκόλυνση της εργασίας σε μικρές ομάδες, στη διαχείριση του χρόνου



και στην παρατήρηση συμπεριφορών ένταξης κατά τη διάρκεια των προσομοιώσεων. Εάν οι επιδείξεις περιλαμβάνουν συμμετέχοντες με υψηλές ανάγκες υποστήριξης, συνιστάται η παρουσία ενός επιπλέον ατόμου υποστήριξης που είναι εξοικειωμένο με τα όρια της σεβαστής βοήθειας. Η σαφής κατανομή ρόλων μεταξύ του προσωπικού (διευκολυντής, παρατηρητής, χρονομέτρης) εξασφαλίζει την ομαλή διεξαγωγή και την αποτελεσματική ανατροφοδότηση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

6.4 Θέματα προσβασιμότητας για τον χώρο διεξαγωγής

- Πρόσβαση στο κτίριο χωρίς σκαλοπάτια και προσβάσιμες τουαλέτες.
- Ευρύχωρες πόρτες και ελεύθεροι εσωτερικοί διάδρομοι (τουλάχιστον 1,2 m όπου είναι δυνατό) για τη διευκόλυνση της πρόσβασης με βοηθήματα κινητικότητας
- Ρυθμιζόμενες ή ποικίλες επιλογές καθισμάτων, με χώρο ενσωματωμένο εντός των ομάδων και όχι σε ξεχωριστές περιοχές.
- Σαφής οπτική σήμανση για τους χώρους των συνεδριών, τα σημεία εναλλαγής και τις βασικές οδηγίες
- Καλός φωτισμός με ελάχιστη αντανάκλαση και μειωμένο θόρυβο στο περιβάλλον, για την υποστήριξη των συμμετεχόντων με αισθητηριακές ευαισθησίες.
- Πρόσβαση σε έναν ήσυχο χώρο για τους συμμετέχοντες που ενδέχεται να χρειαστούν ένα σύντομο διάλειμμα για να ηρεμήσουν τις αισθήσεις τους ή να ξεκουραστούν.
- Τραπέζια και υλικά τοποθετημένα σε προσβάσιμα ύψη, ώστε να επιτρέπουν την ανεξάρτητη χρήση όποτε είναι δυνατόν.

7. Πρόγραμμα ημέρας

Χρονοδιάγραμμα (συνολική διάρκεια της ημέρας, συμπεριλαμβανομένων των διαλειμμάτων: 6 ώρες). Προτεινόμενο παράδειγμα προγράμματος (βλ. πίνακα παρακάτω):

Ώρα	Περιεχόμενο
09:30–10:15	Συνεδρία 1 – Επεκταμένη θεωρία I: Αρχές του σχεδιασμού BC3 χωρίς αποκλεισμούς, μαθησιακοί στόχοι, διαφοροποίηση και εναλλαγή ρόλων (45 λεπτά)
10:15–11:05	Συνεδρία 2 – Εργαλεία παρατήρησης και διαμορφωτική αξιολόγηση: Εισαγωγή στα φύλλα παρατήρησης, παρακολούθηση της ένταξης, αυτονομία, υποστήριξη από φίλους και ασφάλεια (50 λεπτά)
11:05–11:25	Διάλειμμα (20 λεπτά)
11:25–12:15	Συνεδρία 3 – Συνολική αξιολόγηση και μέτρηση επιπτώσεων: Πώς να αξιολογείτε τα αποτελέσματα, να παρακολουθείτε τη συμμετοχή, την κοινωνική ένταξη και τις τεχνικές δεξιότητες (50 λεπτά)
12:15–13:00	Διάλειμμα για μεσημεριανό γεύμα (45 λεπτά)
13:00–14:15	Συνεδρία 4 – Μικροδιδασκαλία και πρακτική σχεδιασμού: Σχεδιασμός και υλοποίηση μίνι συνεδριών BC3 με μικρές ομάδες,



	χρησιμοποιώντας πρότυπα μαθημάτων και εργαλεία παρατήρησης (75 λεπτά)
14:15–14:30	Διάλειμμα (15 λεπτά)
14:30	Συνεδρία 5 – Ανασκόπηση, αναστοχασμός και συνοψισμός: Διευκόλυνση συζητήσεων αναστοχασμού, ανάλυση ανατροφοδότησης, βελτίωση σχεδίων και σύνοψη βασικών συμπερασμάτων (60 λεπτά)

Αναμενόμενα αποτελέσματα της ημέρας:

- Ένα έτοιμο προς χρήση σχέδιο συνεδρίας BC3 διάρκειας 45–60 λεπτών, συμπληρωμένο με βάση το παρεχόμενο πρότυπο
- Συμπληρωμένα φύλλα παρατήρησης από ασκήσεις μικροδιδασκαλίας, με παρακολούθηση της ένταξης, της αυτονομίας, της εναλλαγής ρόλων και της ασφάλειας
- Δείγματα σημειώσεων ανασκόπησης που καταδεικνύουν αποτελεσματικές στρατηγικές αναστοχασμού και ανατροφοδότησης με έμφαση στις συμπεριφορές ένταξης
- Σαφές πλαίσιο αξιολόγησης και παρακολούθησης του αντίκτυπου τόσο για τη διαμορφωτική (εντός της συνεδρίας) όσο και για τη συνολική (μετά τη συνεδρία) αξιολόγηση
- Αποδεικτικά στοιχεία της ικανότητας των συμμετεχόντων να εντοπίζουν και να αντιμετωπίζουν εμπόδια στην ουσιαστική συμμετοχή σε σχολικά περιβάλλοντα·
- Αυξημένη αυτοπεποίθηση στην καθοδήγηση εκπαιδευτικών και αθλητικών φορέων για τον σχεδιασμό, την παρατήρηση, την αξιολόγηση και τη βελτίωση της παροχής BC3 χωρίς αποκλεισμούς.

8. Γραπτό περιεχόμενο

8.1 Γιατί τα προγράμματα BC3 χωρίς αποκλεισμούς χρειάζονται προγραμματισμό των συνεδριών

Τα προγράμματα BC3 χωρίς αποκλεισμούς απαιτούν δομημένο σχεδιασμό των συνεδριών, αξιολόγηση, εργαλεία παρατήρησης, ανασκόπηση και μέτρηση του αντίκτυπου, ώστε να διασφαλιστεί ότι η ένταξη είναι σκόπιμη και όχι τυχαία. Ο προσεκτικός σχεδιασμός επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να ευθυγραμμίσουν τις δραστηριότητες με τους μαθησιακούς στόχους, τις επιλογές συμμετοχής και την εναλλαγή ρόλων, καθιστώντας τις συνεδρίες ρεαλιστικές και εφικτές εντός των περιορισμών του σχολείου. Τα εργαλεία παρατήρησης βοηθούν στην παρακολούθηση της ουσιαστικής συμμετοχής, της υποστήριξης από τους συμμαθητές, της ασφάλειας και της εμπλοκής, παρέχοντας στοιχεία για την προσαρμογή των δραστηριοτήτων σε πραγματικό χρόνο. Η αξιολόγηση και η ανασκόπηση επιτρέπουν τον αναστοχασμό σχετικά με το τι λειτούργησε, επισημαίνουν τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης και ενισχύουν τις συμπεριφορές ένταξης μεταξύ των μαθητών και των συμμαθητών τους. Η μέτρηση του αντίκτυπου με την πάροδο του χρόνου καταδεικνύει τα κοινωνικά, εκπαιδευτικά και τεχνικά αποτελέσματα των συνεδριών BC3, υποστηρίζοντας τη



βιωσιμότητα και τη συνεχή ανάπτυξη του προγράμματος. Τελικά, αυτά τα στοιχεία διασφαλίζουν ότι κάθε μαθητής, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σοβαρές αναπηρίες, βιώνει αξιοπρέπεια, αυτονομία και ουσιαστική συνεισφορά.

8.2 Κατανόηση των σοβαρών αναπηριών κατά τη διεξαγωγή των συνεδριών BC3

Στις συνεδρίες BC3, η κατανόηση των σοβαρών αναπηριών σημαίνει εστίαση στις λειτουργικές ανάγκες και όχι στις ιατρικές διαγνώσεις. Οι μαθητές μπορεί να έχουν περιορισμένο εθελοντικό κινητικό έλεγχο, χαμηλή αντοχή, ακούσιες κινήσεις, προβλήματα όρασης ή ακοής, γνωστικές ή επικοινωνιακές δυσκολίες, ή να χρειάζονται βοηθήματα κινητικότητας και προσωπικούς βοηθούς. Η αποτελεσματική υλοποίηση του BC3 απαιτεί προγραμματισμό για αυτές τις ανάγκες, διατηρώντας παράλληλα την αξιοπρέπεια, την αυτονομία και τη ουσιαστική συμμετοχή. Οι εκπαιδευτές πρέπει να ρωτούν: Τι θέλει να κάνει ο συμμετέχων; Ποιους ρόλους ή δραστηριότητες μπορεί να εκτελέσει ουσιαστικά σήμερα; Ποια υποστήριξη είναι απαραίτητη και ποια είναι προαιρετική; Η σεβαστή χρήση βοηθητικών συσκευών, η εναλλαγή ρόλων και η ένταξη με τη μεσολάβηση συνομηλίκων επιτρέπει στους μαθητές να συμμετέχουν πλήρως χωρίς να είναι συμβολικοί συμμετέχοντες. Με την κατανόηση των λειτουργικών περιορισμών και την παροχή δομημένων επιλογών, οι συνεδρίες BC3 μπορούν να προωθήσουν την ικανότητα, την κοινωνική σύνδεση και την αυτονομία για όλους τους συμμετέχοντες.

8.3 Ουσιαστική συμμετοχή σε προγραμματισμένες αθλητικές συνεδρίες BC3

Η ουσιαστική συμμετοχή στις συνεδρίες BC3 υπερβαίνει την απλή παρουσία· εξασφαλίζει ότι κάθε μαθητής έχει έναν ρόλο που εκτιμάται και μια αυθεντική συνεισφορά. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το παιχνίδι, την καθοδήγηση ενός συμμαθητή, τη βαθμολόγηση, τη διαιτησία, τη χρονομέτρηση ή τη διαχείριση του εξοπλισμού, ανάλογα με τις ικανότητες και τις προτιμήσεις του συμμετέχοντα. Οι προγραμματισμένες συνεδρίες χρησιμοποιούν διαφοροποίηση (Επίπεδο 1/2/3) και πολλαπλές επιλογές συμμετοχής, ώστε οι μαθητές να μπορούν να επιλέξουν μια πορεία που ταιριάζει στις δεξιότητές τους, την ενέργειά τους και την εστίασή τους για την ημέρα. Η εναλλαγή ρόλων εξασφαλίζει ότι οι μαθητές βιώνουν τόσο ενεργούς όσο και υποστηρικτικούς ρόλους, αποτρέποντας την τυπική συμμετοχή και προωθώντας την κοινωνική ένταξη. Η ουσιαστική συμμετοχή δίνει επίσης έμφαση στην αυτονομία, επιτρέποντας στους μαθητές να λαμβάνουν αποφάσεις, να δίνουν οδηγίες ή να ελέγχουν βοηθητικά μέσα όπως ράμπες. Όταν ενσωματώνεται προσεκτικά στον σχεδιασμό των συνεδριών, η ουσιαστική συμμετοχή αυξάνει την κινητοποίηση, την εμπλοκή, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και τις κοινωνικές σχέσεις για όλους τους συμμετέχοντες.

8.4 Προσαρμογές και διαφοροποίηση στις αθλητικές συνεδρίες BC3 στα σχολεία



Οι προσαρμογές στις συνεδρίες BC3 ρυθμίζουν τις εργασίες, τους κανόνες, τον χώρο, τον εξοπλισμό ή τους ρόλους, έτσι ώστε όλοι οι μαθητές να έχουν πρόσβαση στους ίδιους μαθησιακούς στόχους χωρίς να μειώνονται οι προσδοκίες. Η διαφοροποίηση επιτρέπει στους μαθητές να επιλέγουν από επιλογές επιπέδου 1/2/3, παρέχοντας υποστήριξη ή πρόκληση ανάλογα με τις δεξιότητες και την ενέργειά τους. Για παράδειγμα, ένας μαθητής μπορεί να χρησιμοποιήσει ράμπα, να παίξει από πιο κοντινή απόσταση ή να αναλάβει έναν ρόλο εκτός παιχνιδιού, όπως η καταγραφή των πόντων ή η διαιτησία. Η εναλλαγή ρόλων και οι σαφείς επιλογές συμμετοχής εξασφαλίζουν ότι κάθε μαθητής βιώνει πολλαπλούς τρόπους για να συνεισφέρει ουσιαστικά. Οι προσεκτικές προσαρμογές καθιστούν τις συνεδρίες συμπεριληπτικές, ελκυστικές και ρεαλιστικές για σχολικές τάξεις μεικτών ικανοτήτων, προωθώντας παράλληλα την αξιοπρέπεια και την αυτονομία.

9. Σενάρια συνεδριών και βασικές δραστηριότητες

Συνεδρία 1 – Εκτεταμένη θεωρία I: Αρχές του σχεδιασμού BC3 χωρίς αποκλεισμούς, μαθησιακοί στόχοι, διαφοροποίηση και εναλλαγή ρόλων

Διάρκεια: 45 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικόκλιο με προβολέα ή πίνακα παρουσιάσεων μπροστά για διαφάνειες και βασικά σημεία. Αυτή η διάταξη επιτρέπει σε όλους τους συμμετέχοντες να βλέπουν τα οπτικά βοηθήματα και να συμμετέχουν άνετα στη συζήτηση.

Υλικά: Διαφάνειες ή έντυπα φυλλάδια που καλύπτουν τις αρχές σχεδιασμού, τις στρατηγικές διαφοροποίησης και την εναλλαγή ρόλων· πίνακας και μαρκαδόροι για ομαδικό brainstorming.

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Κανένα (μόνο διαφάνειες).

Βήματα:

1. Καλωσόρισμα και ενημέρωση (5 λεπτά): Παρουσιάστε τον σκοπό της Ενότητας 4, τονίζοντας πώς ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση ενισχύουν την ένταξη και τη ουσιαστική συμμετοχή.
2. Εισήγηση εκπαιδευτή (15 λεπτά): Εξηγήστε τις αρχές του σχεδιασμού BC3 χωρίς αποκλεισμούς, καθορίζοντας τους μαθησιακούς στόχους, τις επιλογές διαφοροποίησης και τη σημασία της δομημένης εναλλαγής ρόλων.
3. Καθοδηγούμενη αναστοχασμός (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες ανακαλούν προηγούμενες εμπειρίες με προκλήσεις σχεδιασμού και γράφουν ένα παράδειγμα εμποδίου στην ένταξη σε αυτοκόλλητα σημειώματα.
4. Σύντομη συζήτηση (10 λεπτά): Ομαδοποιήστε τα εμπόδια σε κατηγορίες όπως χώρος, χρόνος, εξοπλισμός, ρόλοι συνομηλίκων και υποστήριξη εκπαιδευτικών. Συζητήστε πιθανές λύσεις.
5. Σύνοψη από τον εκπαιδευτή (5 λεπτά): Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα, συνδέοντας τις αρχές σχεδιασμού με τις επόμενες συνεδρίες σχετικά με την παρατήρηση, την αξιολόγηση και την ανασκόπηση.



Έμφαση στην ένταξη: Τονίστε ότι ο σχεδιασμός εξασφαλίζει ότι όλοι οι μαθητές έχουν ουσιαστική συμμετοχή, επιλογή και ευκαιρία να βιώσουν πολλαπλούς ρόλους στις δραστηριότητες BC3.

Εστίαση στην ασφάλεια: Εισάγετε την ιδέα ότι ο ασφαλής σχεδιασμός περιλαμβάνει τόσο τη σωματική ασφάλεια (χώρος, εξοπλισμός) όσο και τη συναισθηματική ασφάλεια (σεβασμός, αυτονομία, αξιοπρέπεια).

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Ποια είναι τα κύρια εμπόδια για την ουσιαστική συμμετοχή στο πλαίσιο του σχολείου ή του συλλόγου σας;
- Πώς μπορεί η δομημένη εναλλαγή ρόλων να υποστηρίξει την ένταξη όλων των μαθητών;
- Ποια στοιχεία του σχεδιασμού θα προτεραιοποιήσετε για να εξισορροπήσετε τους μαθησιακούς στόχους, τη διαφοροποίηση και την ασφάλεια;

Συνεδρία 2 – Εργαλεία παρατήρησης και διαμορφωτική αξιολόγηση: Εισαγωγή στα φύλλα παρατήρησης, παρακολούθηση της ένταξης, αυτονομία, υποστήριξη από φίλους και ασφάλεια

Διάρκεια: 50 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικύκλιο με χώρο μπροστά για σύντομες επιδείξεις τεχνικών παρατήρησης· μικρά τραπέζια για να εξασκηθούν οι συμμετέχοντες στη συμπλήρωση φύλλων παρατήρησης.

Υλικά: Φύλλα παρατήρησης, στυλό, κάρτες ρόλων, δείγματα οπτικού υλικού δραστηριοτήτων BC3, πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας για ομαδική συζήτηση.

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Παράρτημα Η – Φύλλο παρατήρησης.

Βήματα:

1. Εισήγηση εκπαιδευτή (15 λεπτά): Εξηγήστε τον σκοπό της διαμορφωτικής αξιολόγησης, παρουσιάζοντας τα φύλλα παρατήρησης ως εργαλεία για την παρακολούθηση της ουσιαστικής συμμετοχής, των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των συμμετεχόντων, της αυτονομίας και της ασφάλειας κατά τη διάρκεια των συνεδριών BC3.
2. Επίδειξη (10 λεπτά): Δείξτε παραδείγματα για το πώς να καταγράφετε τις παρατηρήσεις κατά τη διάρκεια μιας σύντομης δραστηριότητας BC3, επισημαίνοντας τι πρέπει να προσέχετε όσον αφορά τη συμμετοχή και την υποστήριξη μεταξύ συνομηλίκων.
3. Άσκηση σε μικρές ομάδες (15 λεπτά): Οι συμμετέχοντες παρακολουθούν μια προσομοίωση μικροδιδασκαλίας ή μια επίδειξη από συναδέλφους και συμπληρώνουν ένα φύλλο παρατήρησης, σημειώνοντας συμπεριφορές που προάγουν την ένταξη και την ασφάλεια.



4. Συζήτηση και αναστοχασμός (10 λεπτά): Οι ομάδες συγκρίνουν τις παρατηρήσεις τους, συζητούν τα μοτίβα και εντοπίζουν τις προκλήσεις στην καταγραφή ακριβών πληροφοριών.

Έμφαση στην ένταξη: Βεβαιωθείτε ότι η παρατήρηση καταγράφει πολλαπλές επιλογές συμμετοχής, αυτονομία και ένταξη με τη μεσολάβηση συνομηλίκων χωρίς προκατάληψη.

Εστίαση στην ασφάλεια: Ενισχύστε την παρακολούθηση της σωματικής ασφάλειας (χώρος, εξοπλισμός, ζώνες ράμπας) και της συναισθηματικής ασφάλειας (σεβασμός στην αλληλεπίδραση, συναίνεση).

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Ποιες συμπεριφορές υποδηλώνουν καλύτερα την ουσιαστική συμμετοχή στις συνεδρίες BC3;
- Πώς μπορούν τα φύλλα παρατήρησης να υποστηρίξουν προσαρμογές σε πραγματικό χρόνο για τη βελτίωση της ένταξης;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε κατά την παρακολούθηση της υποστήριξης από τους φίλους και της αυτονομίας;

Συνεδρία 3 – Συνολική αξιολόγηση και μέτρηση του αντίκτυπου: Πώς να αξιολογήσετε τα αποτελέσματα, να παρακολουθήσετε τη συμμετοχή, την κοινωνική ένταξη και τις τεχνικές δεξιότητες

Διάρκεια: 50 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικύκλιο για συζήτηση με χώρο μπροστά για επιδείξεις μεθόδων αξιολόγησης· τραπέζια για ασκήσεις σε μικρές ομάδες.

Υλικά: Δείγματα εντύπων αξιολόγησης, συμπληρωμένα φύλλα παρατήρησης από προηγούμενες ασκήσεις, πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι, στυλό και οπτικό υλικό για τις μίνι-δραστηριότητες του BC3.

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Παράρτημα Η – Φύλλο παρατήρησης (για αναφορά), καθώς και δείγματα εντύπων αξιολόγησης για συνολική αξιολόγηση.

Βήματα:

1. Εισήγηση εκπαιδευτή (15 λεπτά): Εξηγήστε τον σκοπό της συνολικής αξιολόγησης στις συνεδρίες BC3 χωρίς αποκλεισμούς, συμπεριλαμβανομένης της μέτρησης των μαθησιακών στόχων, της κοινωνικής ένταξης, της ανάπτυξης δεξιοτήτων και του αντίκτυπου του προγράμματος.
2. Επίδειξη (10 λεπτά): Δείξτε πώς να συγκεντρώνετε δεδομένα από τα φύλλα παρατήρησης και τα σχόλια των συμμετεχόντων για να αξιολογήσετε τα αποτελέσματα της συνεδρίας.



3. Άσκηση σε μικρές ομάδες (15 λεπτά): Οι συμμετέχοντες αναλύουν δείγματα φύλλων παρατήρησης και εντύπων ανατροφοδότησης και, στη συνέχεια, συνοψίζουν τα ευρήματα για να αξιολογήσουν την ένταξη, την υποστήριξη από τους «φίλους», την ασφάλεια και τις τεχνικές δεξιότητες.
4. Ομαδική συζήτηση (10 λεπτά): Μοιραστείτε τα ευρήματα και συζητήστε στρατηγικές για τη χρήση των δεδομένων αξιολόγησης με σκοπό τη βελτίωση μελλοντικών συνεδριών και την τεκμηρίωση του αντίκτυπου.

Έμφαση στην ένταξη: Επισημάνετε μεθόδους αξιολόγησης που καταγράφουν τόσο την ενεργή όσο και τη μη ενεργή συμμετοχή, την υποστήριξη από τους συνομηλίκους, την αυτονομία και τη ουσιαστική εμπλοκή.

Έμφαση στην ασφάλεια: Βεβαιωθείτε ότι η αξιολόγηση περιλαμβάνει την παρακολούθηση της τήρησης των πρακτικών ασφάλειας, τόσο σωματικών (εξοπλισμός, ζώνες ράμπας) όσο και συναισθηματικών (σεβασμός, αξιοπρέπεια, συναίνεση).

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Ποια στοιχεία αντικατοπτρίζουν καλύτερα τη ουσιαστική συμμετοχή και την κοινωνική ένταξη;
- Πώς μπορούν τα δεδομένα της συνολικής αξιολόγησης να συμβάλουν στη βελτίωση των μελλοντικών συνεδριών;
- Ποιοι δείκτες είναι πιο χρήσιμοι για την απόδειξη του αντίκτυπου των προγραμμάτων BC3 στα σχολεία;

Συνεδρία 4 – Μικροδιδασκαλία και πρακτική σχεδιασμού: Σχεδιασμός και υλοποίηση μικρών ομάδων σε μίνι συνεδρίες BC3 χωρίς αποκλεισμούς, χρησιμοποιώντας πρότυπα μαθημάτων και εργαλεία παρατήρησης

Διάρκεια: 75 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Τραπέζια διατεταγμένα για σχεδιασμό σε μικρές ομάδες, με παρακείμενο ανοιχτό χώρο για επιδείξεις μικροδιδασκαλίας· ελεύθεροι διάδρομοι για κίνηση και εναλλαγή ρόλων.

Υλικά: Πρότυπα σχεδίων μαθήματος 45–60 λεπτών (Παράρτημα Ζ), φύλλα παρατήρησης (Παράρτημα Η), κάρτες ρόλων (Παράρτημα Γ), δείγματα οπτικού υλικού δραστηριοτήτων BC3, στυλό, πίνακες με κλιπ, κώνους, μαλακές μπάλες και προαιρετικές ράμπες BC3 για επίδειξη.

Παράρτημα που χρησιμοποιείται:

- Παράρτημα G – Πρότυπο σχεδίου μαθήματος
- Παράρτημα Η – Φύλλο παρατήρησης



- Παράρτημα Γ – Κάρτες ρόλων

Βήματα:

1. Ενημέρωση (10 λεπτά): Εξηγήστε τους στόχους της άσκησης μικροδιδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στον σχεδιασμό, τη διαφοροποίηση (Επίπεδο 1/2/3), την εναλλαγή ρόλων και την παρατήρηση για την ένταξη και την ασφάλεια.
2. Σχεδιασμός σε μικρές ομάδες (20 λεπτά): Κάθε ομάδα σχεδιάζει μια μίνι συνεδρία BC3 χωρίς αποκλεισμούς, καθορίζοντας μαθησιακούς στόχους, επιλογές συμμετοχής, ρόλους και βασικές οδηγίες καθοδήγησης.
3. Διεξαγωγή μικροδιδασκαλίας (30 λεπτά): Οι ομάδες παρουσιάζουν εκ περιτροπής ένα τμήμα 5–7 λεπτών της συνεδρίας τους στους συμμαθητές τους, προσομοιώνοντας μια σχολική τάξη, ενώ οι άλλοι χρησιμοποιούν φύλλα παρατήρησης για να παρακολουθήσουν την ένταξη, την αυτονομία και την ασφάλεια.
4. Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές και αναστοχασμός (15 λεπτά): Οι παρατηρητές παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση με βάση την ένταξη, την εναλλαγή ρόλων και τις ασφαλείς πρακτικές. Οι ομάδες συζητούν βελτιώσεις και προσαρμόζουν τα σχέδια των συνεδριών τους, αν χρειαστεί.

Έμφαση στην ένταξη: Βεβαιωθείτε ότι κάθε μίνι-συνεδρία προσφέρει πολλαπλές επιλογές συμμετοχής, ουσιαστικούς ρόλους για μαθητές με σοβαρές αναπηρίες και δομημένη υποστήριξη από τους συμμαθητές.

Έμφαση στην ασφάλεια: Παρακολουθήστε τόσο τη σωματική ασφάλεια (ελεύθεροι διάδρομοι, εξοπλισμός, χρήση ράμπας) όσο και τη συναισθηματική ασφάλεια (αλληλεπιδράσεις με σεβασμό, συναίνεση, αυτονομία).

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Ποιοι παράγοντες της μίνι-συνεδρίας σας υποστήριξαν καλύτερα τη ουσιαστική συμμετοχή όλων των μαθητών;
- Πόσο αποτελεσματικά λειτούργησαν η εναλλαγή ρόλων και η υποστήριξη από τους συμμαθητές κατά τη διάρκεια της συνεδρίας;
- Ποιες αλλαγές θα κάνατε για να βελτιώσετε την ένταξη και την ασφάλεια σε ένα πραγματικό σχολικό περιβάλλον;

Ενότητα 5 – Ανασκόπηση, αναστοχασμός και ολοκλήρωση: Διευκόλυνση συζητήσεων αναστοχασμού, ανάλυση ανατροφοδότησης, βελτίωση σχεδίων και σύνοψη βασικών συμπερασμάτων

Διάρκεια: 60 λεπτά



Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικύκλιο για ομαδική συζήτηση με ένα τραπέζι ή έναν πίνακα παρουσιάσεων μπροστά για την καταγραφή των βασικών αναστοχασμών και των σχολίων.

Υλικά: Πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας, μαρκαδόροι, φύλλα παρατήρησης (Παράρτημα Η), πρότυπα σχεδίων μαθήματος (Παράρτημα Γ), κάρτες ερωτήσεων ανασκόπησης και στυλό.

Παράρτημα που χρησιμοποιείται:

- Παράρτημα Ζ – Πρότυπο σχεδίου μαθήματος
- Παράρτημα Η – Φύλλο παρατήρησης

Βήματα:

1. Ανασκόπηση υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτή (15 λεπτά): Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από τις ασκήσεις μικροδιδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στην ένταξη, την εναλλαγή ρόλων και τις παρατηρήσεις σχετικά με την ασφάλεια.
2. Ομαδική ανάλυση των σχολίων (15 λεπτά): Οι συμμετέχοντες εξετάζουν τις σημειώσεις παρατήρησης και συζητούν τι λειτούργησε καλά, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν και τις στρατηγικές βελτίωσης.
3. Βελτίωση των σχεδίων των συνεδριών (20 λεπτά): Χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες από την ανατροφοδότηση, οι συμμετέχοντες προσαρμόζουν τα σχέδια μαθήματός τους ώστε να υποστηρίζουν καλύτερα τη ουσιαστική συμμετοχή, τη διαφοροποίηση και την ασφαλή υλοποίηση.
4. Βασικά συμπεράσματα και συνοψισμός (10 λεπτά): Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τις βασικές έννοιες του σχεδιασμού, της αξιολόγησης, της παρατήρησης και της ανασκόπησης της συνεδρίας, συνδέοντας τη μάθηση με την πραγματική εφαρμογή στο σχολείο.

Έμφαση στην ένταξη: Δώστε έμφαση στην αναστοχασμό σχετικά με την ουσιαστική συμμετοχή, την αυτονομία, την υποστήριξη από τους συμμαθητές και την ισότιμη εναλλαγή ρόλων.

Έμφαση στην ασφάλεια: Ενισχύστε την ανασκόπηση των μέτρων φυσικής ασφάλειας, της σωστής χρήσης των ραμπών και του εξοπλισμού, καθώς και της διατήρησης ενός περιβάλλοντος μάθησης που χαρακτηρίζεται από σεβασμό και υποστήριξη.

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Ποιες στρατηγικές προώθησαν πιο αποτελεσματικά την ουσιαστική συμμετοχή στη μίνι-συνεδρία σας;
- Πώς θα εφαρμόσετε τις μεθόδους παρατήρησης και ανατροφοδότησης σε ένα πραγματικό σχολικό περιβάλλον;
- Ποια είναι η βασική βελτίωση που θα εφαρμόσετε στην επόμενη συνεδρία BC3 με έμφαση στην ένταξη;



10. Οδηγίες για την ένταξη και την προσβασιμότητα

Υιοθετήστε μια νοοτροπία «επιλογών συμμετοχής»: βεβαιωθείτε ότι κάθε μαθητής έχει τουλάχιστον δύο ουσιαστικούς τρόπους να συμμετάσχει σε κάθε δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων ρόλων που περιλαμβάνουν παιχνίδι και ρόλων που δεν περιλαμβάνουν παιχνίδι. Προγραμματίστε μια δομημένη εναλλαγή ρόλων, ώστε οι μαθητές να βιώσουν δίκαια τους ρόλους του φίλου, του σκόρερ, του διαιτητή, του χρονομέτρη και του υπεύθυνου εξοπλισμού καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Διδάξτε ρητά την αλληλοϋποστήριξη, δίνοντας έμφαση στη συναίνεση, την επιλογή και την αναμονή για απαντήσεις, αντί να εκτελείτε εργασίες για τον συμμετέχοντα. Παρουσιάστε τη διαφοροποίηση επιπέδων 1/2/3 ως επιλογές για όλους τους μαθητές, όχι ως ιεραρχία ικανοτήτων. Χρησιμοποιήστε σαφή οπτικά ερεθίσματα, σύντομες οδηγίες και επιδείξεις για να υποστηρίξετε την επικοινωνία και την κατανόηση. Εάν ένας μαθητής αισθανθεί κόπωση, πόνο ή αισθητηριακή υπερφόρτωση, μεταφέρετέ τον σε μια επιλογή συμμετοχής χωρίς παιχνίδι, χωρίς να το παρουσιάσετε ως αποτυχία. Συμπεριλάβετε μια σύντομη ανασκόπηση στο τέλος κάθε συνεδρίας για να ενισχύσετε τις συμπεριφορές ένταξης, τη σεβαστή αλληλεπίδραση και τη κοινωνική μάθηση.

10.1 Συμβουλές επικοινωνίας

- Χρησιμοποιήστε σύντομες, σαφείς προτάσεις, δίνοντας μία οδηγία κάθε φορά.
- Επιδείξτε πρώτα την εργασία και, στη συνέχεια, επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν.
- Συνδυάστε τις προφορικές οδηγίες με οπτικά ερεθίσματα, όπως σημάδια στο δάπεδο, κάρτες ρόλων ή εικόνες.
- Ελέγξτε την κατανόηση μέσω της δράσης (π.χ. ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δείξουν το πρώτο βήμα) αντί να ρωτάτε απλώς προφορικά.
- Χρησιμοποιήστε συνεπή γλώσσα και απλή ορολογία σε όλες τις συνεδρίες.
- Δώστε θετική, συγκεκριμένη ανατροφοδότηση εστιάζοντας σε ό,τι πέτυχε και σε ό,τι πρέπει να βελτιωθεί στη συνέχεια.
- Προσαρμόστε την επικοινωνία στις ατομικές ανάγκες, συμπεριλαμβανομένων χειρονομιών, νοημάτων ή εναλλακτικών βοηθημάτων, εάν απαιτείται.

10.2 Επιλογές συμμετοχής και εναλλαγή ρόλων

- Προσφέρετε τουλάχιστον δύο ουσιαστικές επιλογές συμμετοχής ανά συνεδρία για μαθητές με σοβαρές αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένου ενός ενεργού ρόλου παιχνιδιού και ενός υποστηρικτικού ρόλου εκτός παιχνιδιού.
- Εναλλάξτε τους ρόλους κάθε 8–12 λεπτά ή μετά από κάθε μίνι-παιχνίδι, ώστε να διασφαλίσετε ότι όλοι οι μαθητές θα βιώσουν μια ποικιλία ευθυνών.
- Ορίστε σαφώς τα όρια του «φίλου»: ρωτήστε πριν βοηθήσετε, περιμένετε μια απάντηση, παρέχετε υποστήριξη χωρίς να αναλάβετε τον έλεγχο.
- Βεβαιωθείτε ότι κάθε μαθητής βιώνει τόσο έναν ενεργό όσο και έναν υποστηρικτικό ρόλο κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ώστε να αποφεύγεται η συμβολική συμμετοχή και να προάγεται η ένταξη.



- Χρησιμοποιήστε απλές, ορατές κάρτες ρόλων για να κάνετε τους ρόλους σαφείς, δίκαιους και εύκολους να ακολουθηθούν.
- Ενθαρρύνετε τους συμμαθητές να αναλάβουν ηγετικούς και υποστηρικτικούς ρόλους, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση, τις κοινωνικές δεξιότητες και την ομαδική εργασία.
- Κανονικοποιήστε την επιλογή, επιτρέποντας στους μαθητές να επιλέγουν ρόλους ή επίπεδα (Επίπεδο 1/2/3) που ταιριάζουν στην προσοχή και την ενέργειά τους.
- Παρακολουθήστε τη συμμετοχή και εναλλάξτε τους ρόλους με ευελιξία εάν ένας μαθητής αισθανθεί κόπωση, πόνο ή αισθητηριακή υπερφόρτωση.
- Σχεδιάστε την εναλλαγή ρόλων έτσι ώστε να ευθυγραμμίζεται με τους μαθησιακούς στόχους, την ασφάλεια και τους στόχους ένταξης της συνεδρίας.
- Κάντε ανασκόπηση μετά τις εναλλαγές για να αναστοχαστείτε τις εμπειρίες, να ενισχύσετε τις συμπεριφορές ένταξης και να προσδιορίσετε βελτιώσεις για μελλοντικές συνεδρίες.

11. Αξιολόγηση και έλεγχος ποιότητας

11.1 Αποδεικτικά στοιχεία ότι επιτεύχθηκαν τα μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακό αποτέλεσμα	Αποδεικτικά στοιχεία / εργαλείο
Εξηγήστε τις αρχές της συμπεριληπτικής BC3	Σύντομο κουίζ + παρατήρηση της συζήτησης
Σχεδιασμός και διεξαγωγή μαθημάτων	Αξιολόγηση της επίδειξης μικροδιδασκαλίας
Εφαρμογή πολλαπλών επιλογών συμμετοχής	Φύλλα παρατήρησης κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης
Αποτελεσματική χρήση των φύλλων παρατήρησης	Έλεγχος συμπληρωμένων εντύπων παρατήρησης
Αναλύστε με ακρίβεια τα δεδομένα αξιολόγησης	Άσκηση ομαδικής ανάλυσης δεδομένων
Διευκόλυνση συζητήσεων ανασκόπησης	Σημειώσεις ανασκόπησης + ανατροφοδότηση από ομοτίμους
Συνεχής βελτίωση των σχεδίων των συνεδριών	Αναθεώρηση του ενημερωμένου σχεδίου μαθήματος

11.2 Γρήγορος έλεγχος γνώσεων

1. Ορίστε τη ουσιαστική συμμετοχή στις συνεδρίες BC3
2. Αναφέρετε δύο επιλογές συμμετοχής χωρίς παιχνίδι.
3. Αναφέρετε δύο κανόνες αυτονομίας για την υποστήριξη από τους συμμαθητές
9. Προσδιορίστε πέντε μοχλούς προσαρμογής/διαφοροποίησης.



10. Δώστε έναν κανόνα ασφαλούς χρήσης της ράμπας.
11. Εξηγήστε γιατί τα επίπεδα 1/2/3 είναι επιλογή.
12. Προτείνετε μία στρατηγική για ρεαλιστικές σχολικές συνεδρίες.
8. Γράψτε μία ερώτηση ανασκόπησης που ενισχύει την ένταξη.

11.3 Ερώτηση αυτοαξιολόγησης

- Μπορώ να προσφέρω δύο ουσιαστικές επιλογές συμμετοχής για μαθητές με σοβαρές αναπηρίες.
- Μπορώ να στήσω γρήγορα ασφαλείς σταθμούς BC3.
- Μπορώ να καθοδηγήσω αποτελεσματικά χρησιμοποιώντας σύντομες υποδείξεις.
- Μπορώ να προσφέρω επιλογές επιπέδου 1/2/3 ως επιλογές για όλους.
- Μπορώ να παρακολουθώ την ένταξη και την ασφάλεια κατά τη διάρκεια των συνεδριών.
- Μια αλλαγή που θα εφαρμόσω την επόμενη εβδομάδα είναι: _____.

12. Διαφάνειες και οπτικό υλικό

Συνιστώμενη διάρκεια παρουσίασης: 25–35 διαφάνειες

Ελάχιστα θέματα διαφανειών:

- Σκοπός της Ενότητας 4 και στόχοι της 4ης ημέρας
- Βασικοί όροι: ουσιαστική συμμετοχή, διαφοροποίηση, ένταξη με τη μεσολάβηση των συμμαθητών, αξιολόγηση, παρατήρηση, ανασκόπηση
- Αρχές σχεδιασμού συνεδριών BC3 χωρίς αποκλεισμούς
- Μοντέλο επιλογών συμμετοχής: παιχνίδι, βοήθεια, διαιτησία, οργάνωση
- Όρια μεταξύ φίλων και σεβαστή υποστήριξη από τους συμμαθητές
- Εναλλαγή ρόλων: σκοπός, χρονική στιγμή και παραδείγματα
- Επισκόπηση εργαλείων παρατήρησης: φύλλα, παρακολούθηση της ένταξης, αυτονομία, ασφάλεια
- Διαμορφωτική αξιολόγηση: πώς να παρακολουθείτε τη μάθηση κατά τη διάρκεια των συνεδριών
- Συνολική αξιολόγηση: μέτρηση αποτελεσμάτων, αντίκτυπου και κοινωνικής ένταξης
- Ανάλυση δεδομένων και αποτελεσματική χρήση της ανατροφοδότησης
- Οργάνωση και οδηγίες για την άσκηση μικροδιδασκαλίας
- Χρήση του προτύπου σχεδίου μαθήματος: οδηγός βήμα προς βήμα
- Δείγματα διαρρυθμίσεων δραστηριοτήτων BC3 και οργάνωσης σταθμών
- Επισκόπηση καρτών δραστηριοτήτων: παραδείγματα διαφοροποίησης επιπέδων 1/2/3
- Αρχές ασφαλούς χρήσης ράμπας και βοηθητικών συσκευών
- Θέματα ασφάλειας: σωματικά, συναισθηματικά και βασισμένα στη συναίνεση
- Οπτικά ερεθίσματα και στρατηγικές επικοινωνίας για ομάδες μεικτών ικανοτήτων
- Τεχνικές ανασκόπησης και παραδείγματα συζητήσεων αναστοχασμού
- Καταγραφή και χρήση δεδομένων από φύλλα παρατήρησης
- Προσαρμογή των συνεδριών στις περιοριστικές συνθήκες του σχολείου: χρόνος, χώρος, εξοπλισμός



Co-funded by
the European Union



- Πραγματικά παραδείγματα εναλλαγής ρόλων για μεγάλες τάξεις
- Αποτελεσματική αξιολόγηση της υποστήριξης από τους συμμαθητές και της αυτονομίας
- Αναστοχασμός σχετικά με τα αποτελέσματα της ένταξης και της συμμετοχής;
- Σύνδεση των πορισμάτων της αξιολόγησης με τη βελτίωση των συνεδριών·
- Σύνοψη: βασικά συμπεράσματα και επόμενα βήματα;
- Προαιρετικές διαφάνειες: παραδείγματα συμμετεχόντων, φωτογραφίες ή μελέτες περιπτώσεων
- Αναφορές και πρόσθετοι πόροι για την υλοποίηση του BC3 με τρόπο χωρίς αποκλεισμούς





5ήμερη Εκπαίδευση Εκπαιδευτών (ToT) - Εκπαιδευτική μορφή Ενότητα 5 - 5η ημέρα

Εφαρμογή στο σχολείο, οργάνωση δράσεων και εκδηλώσεων, συνεργασίες,
βιωσιμότητα

Κύριος συντάκτης (εταίρος): MVNGO

1. Περίληψη ενότητας

Αυτή η ημέρα επικεντρώνεται στη μετατροπή των αρχών της ένταξης σε συγκεκριμένη εφαρμογή σε πραγματικά σχολικά περιβάλλοντα. Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν πώς να εφαρμόζουν αποτελεσματικά προγράμματα ένταξης στα σχολεία, να σχεδιάζουν και να οργανώνουν δράσεις και εκδηλώσεις ένταξης (σχολικές αθλητικές ημέρες, εκστρατείες ευαισθητοποίησης, εκδηλώσεις επίδειξης), να δημιουργούν ουσιαστικές συνεργασίες με τοπικούς φορείς και να διασφαλίζουν τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα σε παιδαγωγικό, οργανωτικό και οικονομικό επίπεδο. Η ημέρα είναι προσανατολισμένη στην πρακτική και δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να φύγουν με ένα έτοιμο προς χρήση σχέδιο δράσης για την εφαρμογή στα σχολεία.

2. Ομάδα-στόχος, προαπαιτούμενα και προφίλ εκπαιδευτή

2.1 Ομάδα-στόχος

Εκπαιδευτικοί/εκπαιδευτές που θα ενδυναμώσουν τους δασκάλους και τους φορείς του αθλητισμού ώστε να εφαρμόσουν σχολικά προγράμματα χωρίς αποκλεισμούς και να οργανώσουν δράσεις και εκδηλώσεις χωρίς αποκλεισμούς.

2.2 Προαπαιτούμενα

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τις βασικές αρχές της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς, τα μοντέλα συμμετοχής για μαθητές με αναπηρίες και τα βασικά στοιχεία του αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς ή των σχολικών πρωτοβουλιών (επίσης από προηγούμενα μαθήματα).

2.3 Συνιστώμενες ικανότητες εκπαιδευτή

- Εμπειρία στην υλοποίηση σχολικών προγραμμάτων.
- Εμπειρία στην οργάνωση εκδηλώσεων χωρίς αποκλεισμούς ή κοινοτικών δράσεων.
- Γνώση της εμπλοκής των ενδιαφερόμενων μερών και της ανάπτυξης συνεργασιών.
- Κατανόηση του σχεδιασμού της βιωσιμότητας.
- Ικανότητες διευκόλυνσης και διαχείρισης ομάδων.

3. Μαθησιακά αποτελέσματα

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



7. Να σχεδιάσουν ένα βασικό σχολικό σχέδιο δράσης για ένα πρόγραμμα χωρίς αποκλεισμούς.
13. Να προσδιορίσουν τα βασικά βήματα για την οργάνωση μιας σχολικής δράσης ή εκδήλωσης χωρίς αποκλεισμούς.
14. Να χαρτογραφήσουν τους σχετικούς ενδιαφερόμενους φορείς και να δημιουργήσουν πιθανές συνεργασίες.
15. Να εφαρμόζουν στρατηγικές βιωσιμότητας για να εξασφαλίσουν τη μακροπρόθεσμη συνέχεια του προγράμματος.

4. Βασικά μηνύματα

- Η ένταξη πρέπει να ενσωματώνεται στην καθημερινή σχολική ζωή και να μην περιορίζεται σε μεμονωμένες εκδηλώσεις.
- Η διοργάνωση εκδηλώσεων χωρίς αποκλεισμούς απαιτεί προγραμματισμό, προσβασιμότητα και κοινή ευθύνη.
- Οι συνεργασίες ενισχύουν τον αντίκτυπο και τη δυναμικότητα των πόρων.
- Η βιωσιμότητα επιτυγχάνεται μέσω της ενσωμάτωσης στην σχολική κουλτούρα και στα συστήματα.
- Ακόμη και μικρές, καλά σχεδιασμένες δράσεις μπορούν να οδηγήσουν σε μακροπρόθεσμες διαρθρωτικές αλλαγές.

5. Βασικοί όροι και ορισμοί

Εφαρμογή στο σχολείο: η δομημένη διαδικασία ενσωμάτωσης ενός προγράμματος χωρίς αποκλεισμούς στην τακτική σχολική πρακτική.

Εκδήλωση χωρίς αποκλεισμούς: δράση ή οργανωμένη δραστηριότητα που έχει σχεδιαστεί για να εξασφαλίσει ουσιαστική συμμετοχή όλων των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών με αναπηρίες.

Συνεργασία: μια σχέση συνεργασίας μεταξύ δύο ή περισσότερων ενδιαφερόμενων μερών που εργάζονται για την επίτευξη κοινών στόχων.

Βιωσιμότητα: η ικανότητα ενός προγράμματος/έργου να συνεχίζεται στο χρόνο μέσω σταθερών δομών, πόρων και δέσμευσης.

Χαρτογράφηση ενδιαφερομένων: μια διαδικασία εντοπισμού και ανάλυσης ατόμων ή οργανισμών που επηρεάζουν ή επηρεάζονται από ένα πρόγραμμα.

6. Υλικά, υλικοτεχνική υποστήριξη και διαρρύθμιση του χώρου

6.1 Κατάλογος υλικών

- Πίνακες παρουσιάσεων και μαρκαδόροι/στυλό
- Αυτοκόλλητα σημειώματα (διάφορα χρώματα)
- Έντυπο πρότυπο σχεδίου δράσης
- Εκτυπωμένο πρότυπο σχεδίου βιωσιμότητας
- Εκτυπωμένο πρότυπο χαρτογράφησης ενδιαφερομένων



- Προβολέας και διαφάνειες
- Έντυπα αξιολόγησης

6.2 Απαιτήσεις χώρου και διάταξη αίθουσας

- Ευέλικτη διάταξη καθισμάτων (τραπέζια για ομαδική εργασία).
- Χώρος για συζητήσεις σε μικρές ομάδες.
- Χώρος στον τοίχο για την ανάρτηση πινάκων.

6.3 Προσωπικό και εποπτεία

Συνιστάται: 1 επικεφαλής εκπαιδευτής και 1 συντονιστής για την υποστήριξη των ομάδων και την τήρηση του χρόνου.

6.4 Θέματα προσβασιμότητας για τον χώρο

- Πρόσβαση χωρίς σκαλοπάτια.
- Προσβάσιμες τουαλέτες.
- Σαφής σήμανση.
- Καλή ακουστική και μικρόφωνο, αν χρειαστεί.
- Έντυπα διαθέσιμα με μεγάλα γράμματα κατόπιν αιτήματος.

7. Πρόγραμμα ημέρας

Χρονοδιάγραμμα (συνολική διάρκεια της ημέρας, συμπεριλαμβανομένων των διαλειμμάτων: 6 ώρες). Προτεινόμενο παράδειγμα χρονοδιαγράμματος (βλ. πίνακα παρακάτω):

Ώρα	Περιεχόμενο
09:30-10:15	Συνεδρία 1 – Από τη θεωρία στην πράξη: πλαίσιο εφαρμογής στο σχολείο
10:15	Συνεδρία 2 – Σχεδιασμός μιας δράσης ή εκδήλωσης για ένα σχολείο χωρίς αποκλεισμούς
11:00-11:20	Διάλειμμα
11:20-12:00	Συνεδρία 3 – Χαρτογράφηση ενδιαφερομένων και συνεργασίες
12:00-13:00	Μεσημεριανό
13:00-13:45	Συνεδρία 4 – Σχεδιασμός βιωσιμότητας
13:45-14:00	Διάλειμμα
14:00-15:00	Συνεδρία 5 – Ομαδική εργασία: σύνταξη σχολικού σχεδίου δράσης
15:00-15:30	Ανασκόπηση, έλεγχος γνώσεων και κλείσιμο



Αναμενόμενα αποτελέσματα της ημέρας:

- Ένα προσχέδιο σχολικού σχεδίου δράσης
- Ένα βασικό σχέδιο διοργάνωσης εκδηλώσεων
- Χάρτης ενδιαφερομένων
- Ένας κατάλογος ελέγχου βιωσιμότητας

8. Γραπτό περιεχόμενο

8.1 Γιατί η εφαρμογή στο σχολικό περιβάλλον έχει σημασία

Οι πρωτοβουλίες χωρίς αποκλεισμούς έχουν αντίκτυπο μόνο όταν ενσωματώνονται στην καθημερινή σχολική πρακτική και δεν παραμένουν μεμονωμένες δραστηριότητες. Τα σχολεία διοργανώνουν συχνά περιστασιακές εκδηλώσεις ή προγράμματα που σχετίζονται με την ένταξη, τον αθλητισμό ή την ευεξία, αλλά αυτές οι πρωτοβουλίες ενδέχεται να εξαφανιστούν μετά από σύντομο χρονικό διάστημα, εάν δεν ενσωματωθούν στις σχολικές δομές. Η εφαρμογή αναφέρεται στη δομημένη διαδικασία μετατροπής μιας ιδέας σε πραγματική και βιώσιμη πρακτική. Στο σχολικό πλαίσιο, αυτό σημαίνει να διασφαλιστεί ότι οι δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς, όπως αθλητικές εκδηλώσεις ή προγράμματα σωματικής άσκησης, γίνονται μέρος της σχολικής κουλτούρας και ρουτίνας. Όταν οι πρωτοβουλίες για τον αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς εφαρμόζονται αποτελεσματικά, μπορούν να συμβάλουν στην προώθηση της συμμετοχής και της ευημερίας όλων των μαθητών (), στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, της συνεργασίας και του σεβασμού για τη διαφορετικότητα, στη δημιουργία ευκαιριών για μαθητές με διαφορετικές ικανότητες να συμμετέχουν σε ουσιαστική σωματική άσκηση, καθώς και στην ενίσχυση του αισθήματος του ανήκειν στη σχολική κοινότητα.

Ωστόσο, η υλοποίηση απαιτεί σχεδιασμό και συντονισμό. Οι εκπαιδευτικοί, οι διευθυντές σχολείων, οι φορείς αθλητικών δραστηριοτήτων και οι εξωτερικοί εταίροι πρέπει να συνεργάζονται προκειμένου να διασφαλίσουν ότι οι πρωτοβουλίες είναι προσβάσιμες, χωρίς αποκλεισμούς και βιώσιμες. Για παράδειγμα, μια αθλητική ημέρα χωρίς αποκλεισμούς στο σχολείο μπορεί να αποτελέσει μια ισχυρή εκπαιδευτική εμπειρία όταν ενσωματώνεται στο σχολικό ημερολόγιο, υποστηρίζεται από εκπαιδευτικούς και εταίρους και σχεδιάζεται με τρόπο που να ενθαρρύνει τη συμμετοχή όλων των μαθητών.

Χωρίς δομημένη εφαρμογή: οι δραστηριότητες παραμένουν συμβολικές ή μεμονωμένες εμπειρίες· οι ευθύνες δεν είναι σαφείς· οι πρωτοβουλίες εξαρτώνται από την ατομική κινητοποίηση· ο μακροπρόθεσμος αντίκτυπος είναι περιορισμένος.

Για τους λόγους αυτούς, τα σχολεία θα πρέπει να στοχεύουν στη μετάβαση από μεμονωμένες δραστηριότητες σε δομημένες στρατηγικές υλοποίησης που επιτρέπουν στις πρωτοβουλίες χωρίς αποκλεισμούς να αναπτυχθούν και να συνεχιστούν με την πάροδο του χρόνου.



8.2 Οργάνωση δράσεων χωρίς αποκλεισμούς και αθλητικών εκδηλώσεων

Οι σχολικές εκδηλώσεις αποτελούν μια σημαντική ευκαιρία για την προώθηση της ένταξης, της συμμετοχής και της εμπλοκής της κοινότητας. Οι αθλητικές εκδηλώσεις, ειδικότερα, μπορούν να δημιουργήσουν κοινές εμπειρίες όπου οι μαθητές συνεργάζονται, υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και αναπτύσσουν θετικές στάσεις απέναντι στη διαφορετικότητα.

Ωστόσο, οι αθλητικές εκδηλώσεις χωρίς αποκλεισμούς απαιτούν σκόπιμο σχεδιασμό. Εάν η ένταξη δεν ληφθεί υπόψη από την αρχή, ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να αντιμετωπίσουν εμπόδια που σχετίζονται με την προσβασιμότητα, τις ευκαιρίες συμμετοχής ή τις κοινωνικές δυναμικές.

Η διοργάνωση μιας αθλητικής εκδήλωσης χωρίς αποκλεισμούς περιλαμβάνει συνήθως διάφορα στάδια σχεδιασμού:

1. Καθορισμός στόχων και σκοπού
2. Προσδιορισμός της ομάδας-στόχου
3. Σχεδιασμός δραστηριοτήτων και επιλογών συμμετοχής
4. Οργάνωση και υλικοτεχνική υποστήριξη
5. Αξιολόγηση και ανασκόπηση

8.3 Δημιουργία συνεργασιών για πρωτοβουλίες σχολικού αθλητισμού

Τα σχολεία διαθέτουν συχνά περιορισμένους πόρους για να οργανώσουν ανεξάρτητα μεγάλες εκδηλώσεις ή προγράμματα. Για τον λόγο αυτό, οι συνεργασίες με εξωτερικούς φορείς μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά τις σχολικές πρωτοβουλίες. Οι συνεργασίες επιτρέπουν στα σχολεία να έχουν πρόσβαση σε πρόσθετη εμπειρογνωμοσύνη, εγκαταστάσεις και πόρους, ενώ παράλληλα ενισχύουν τη σύνδεση μεταξύ των σχολείων και της τοπικής κοινότητας.

Πιθανοί εταίροι για πρωτοβουλίες αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς περιλαμβάνουν:

- Τοπικές οργανώσεις ατόμων με αναπηρία.
- Δημοτικές αρχές.
- Αθλητικούς συλλόγους.
- Σύλλογοι γονέων.
- Πανεπιστήμια ή εκπαιδευτικά ιδρύματα.

Βασικές αρχές συνεργασίας: κοινό όραμα και στόχοι, σαφής επικοινωνία, καθορισμένοι ρόλοι και αρμοδιότητες, αμοιβαίο όφελος.

8.4 Στρατηγικές βιωσιμότητας για σχολικές πρωτοβουλίες

Η βιωσιμότητα αναφέρεται στην ικανότητα ενός προγράμματος ή μιας πρωτοβουλίας να συνεχίζεται στο χρόνο και να παραμένει σημαντική για τους συμμετέχοντες. Στο σχολικό πλαίσιο, βιωσιμότητα σημαίνει να διασφαλίζεται ότι οι δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς δεν παραμένουν μεμονωμένα γεγονότα, αλλά γίνονται μέρος των μακροπρόθεσμων πρακτικών του σχολείου.



Υπάρχουν διάφορες διαστάσεις της βιωσιμότητας:

- Κοινωνική βιωσιμότητα → Αυτή η διάσταση εστιάζει στα μακροπρόθεσμα οφέλη για τη σχολική κοινότητα. Οι πρωτοβουλίες για τον αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς μπορούν να ενισχύσουν τις σχέσεις μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών και οικογενειών και να προωθήσουν μια κουλτούρα σεβασμού και συνεργασίας.
- Οικονομική βιωσιμότητα → Τα σχολεία πρέπει να εξετάσουν πώς θα διατηρηθούν οι δραστηριότητες με τους διαθέσιμους πόρους. Οι στρατηγικές μπορεί να περιλαμβάνουν την ενσωμάτωση πρωτοβουλιών σε υπάρχοντα σχολικά προγράμματα, την κοινή χρήση πόρων με εταίρους και την αναζήτηση υποστήριξης από τοπικούς οργανισμούς ή δήμους.
- Περιβαλλοντική βιωσιμότητα: Οι διοργανωτές εκδηλώσεων μπορούν επίσης να προωθήσουν περιβαλλοντικά υπεύθυνες πρακτικές, όπως η μείωση των αποβλήτων, η επαναχρησιμοποίηση υλικών και η ενθάρρυνση της βιώσιμης κινητικότητας προς τις σχολικές εκδηλώσεις.

Για να συνεχιστούν οι πρωτοβουλίες με την πάροδο του χρόνου, θα πρέπει να ενσωματωθούν στις σχολικές δομές και να δώσουν προτεραιότητα:

- Θεσμική ενσωμάτωση (ενσωμάτωση στα προγράμματα φυσικής αγωγής, στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών).
- Εκπαίδευση προσωπικού και ανάπτυξη ικανοτήτων.
- Οικονομικός σχεδιασμός (προϋπολογισμός, συγκέντρωση κεφαλαίων).

Προκλήσεις και πρακτικές λύσεις:

- Έλλειψη χρόνου → ενσωμάτωση στον υπάρχοντα χρόνο του προγράμματος σπουδών
- Περιορισμένος προϋπολογισμός → συνεργασία με τοπικούς φορείς
- Αντίσταση του προσωπικού → διοργάνωση ενημερωτικών συναντήσεων

8.5 Ομαδική εργασία: σύνταξη σχολικού σχεδίου δράσης

Ο σχεδιασμός αποτελεί βασικό βήμα για τη μετατροπή των ιδεών σε συγκεκριμένες πρωτοβουλίες. Όταν τα σχολεία διοργανώνουν αθλητικές δραστηριότητες ή εκδηλώσεις, ένα σαφές σχέδιο δράσης μπορεί να συμβάλει στη διασφάλιση ότι οι στόχοι, οι ρόλοι και οι πόροι είναι σαφώς καθορισμένοι.

Ένα σχέδιο δράσης επιτρέπει στους διοργανωτές:

- να αποσαφηνίσουν τον σκοπό της πρωτοβουλίας
- να καθορίσουν τα βήματα που απαιτούνται για τη διοργάνωση της δραστηριότητας
- να κατανεύουν τις ευθύνες μεταξύ του προσωπικού και των συνεργατών
- να προβλέψουν πιθανές προκλήσεις
- να προγραμματίσουν την αξιολόγηση και τις ενέργειες παρακολούθησης.



Κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής συνεδρίας, οι συμμετέχοντες συνεργάζονται σε μικρές ομάδες για να σχεδιάσουν ένα Σχολικό Σχέδιο Δράσης για τον Αθλητισμό με σκοπό τη διοργάνωση μιας δραστηριότητας ή εκδήλωσης χωρίς αποκλεισμούς στο δικό τους πλαίσιο.

Παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν: μια ημέρα σχολικού αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς, ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα προσαρμοσμένης σωματικής άσκησης, ένα τουρνουά συνεργασίας μεταξύ τάξεων, μια αθλητική εκδήλωση μεταξύ σχολείου και κοινότητας.

Το σχέδιο δράσης θα πρέπει να περιλαμβάνει βασικά στοιχεία όπως στόχους, συμμετέχοντες, πόρους, ζητήματα προσβασιμότητας, συνεργασίες και χρονοδιάγραμμα.

Αυτή η άσκηση ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τις έννοιες που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης και να αναπτύξουν πρακτικές λύσεις που μπορούν να εφαρμοστούν σε πραγματικά σχολικά περιβάλλοντα.

8.6 Ανασκόπηση, έλεγχος γνώσεων και κλείσιμο

Το τελικό μέρος της ημέρας κατάρτισης επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν σχετικά με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απέκτησαν και να προσδιορίσουν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τη μάθηση στο δικό τους σχολικό περιβάλλον.

Ο εκπαιδευτής διευκολύνει μια σύντομη ομαδική ανασκόπηση εστιάζοντας σε βασικά ερωτήματα όπως:

- Ποια είναι μια ιδέα από τη σημερινή ημέρα που θα μπορούσατε ρεαλιστικά να εφαρμόσετε στο σχολείο σας;
- Ποια υποστήριξη ή συνεργασίες θα σας βοηθούσαν να οργανώσετε πρωτοβουλίες αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς;

Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν έναν σύντομο έλεγχο γνώσεων και αυτοαξιολόγηση.

9. Σενάρια συνεδριών και βασικές δραστηριότητες

9.1 Ενότητα 1 – Από τη θεωρία στην πράξη: πλαίσιο εφαρμογής στο σχολείο

Διάρκεια: 45 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικύκλιο, προβολέας/πίνακας μπροστά

Υλικά: Διαφάνειες (ή εκτυπωμένα βασικά σημεία), πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι/στυλό, αυτοκόλλητα σημειώματα



Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Κανένα, χρήση διαφανειών και πίνακα

Βήματα:

- Καλωσόρισμα και ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με τον σκοπό: Εκπαίδευση εκπαιδευτών (ToT) για την ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών και των αθλητικών φορέων ώστε να υλοποιούν δραστηριότητες και εκδηλώσεις σε σχολικό περιβάλλον.
- Εισήγηση εκπαιδευτή (15 λεπτά): εξήγηση του πλαισίου υλοποίησης στο σχολείο (Εξερεύνηση – Προετοιμασία – Υλοποίηση – Διατήρηση), αρχές της εκπαίδευσης χωρίς αποκλεισμούς
- Καθοδηγούμενη αναστοχασμός (10 λεπτά): οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται πάνω στα ερωτήματα «Τι κάνει τις πρωτοβουλίες να εξαφανίζονται μετά από ένα χρόνο; Γιατί δεν έχουν πραγματικό αντίκτυπο και δεν είναι πραγματικά χωρίς αποκλεισμούς;» και καταγράφουν τις απαντήσεις τους σε αυτοκόλλητα σημειώματα.
- Συζήτηση σε μικρές ομάδες (15 λεπτά): μοιραστείτε τις απαντήσεις και ομαδοποιήστε τις μαζί σύμφωνα με τα στάδια που παρουσιάζονται στο πλαίσιο εφαρμογής του σχολείου (Εξερεύνηση – Προετοιμασία – Υλοποίηση – Διατήρηση), υποδεικνύοντας σε ποια φάση βρίσκεται το πρόβλημα.
- Σύνοψη από τον εκπαιδευτή (5 λεπτά): παρουσιάστε το πλαίσιο εφαρμογής στα σχολεία (οπτικό υλικό και βίντεο στο YouTube) και συνδέστε το με τον μετέπειτα σχεδιασμό εκδηλώσεων/δράσεων στα σχολεία, τους ενδιαφερόμενους φορείς και τις συνεργασίες, καθώς και τη βιωσιμότητα.

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Ποια είναι η πιο αδύναμη φάση στο σχολικό σας πλαίσιο;
- Ποια εμπόδια αντιμετωπίζετε και γιατί;
- Τι εξασφαλίζει τη συνέχεια πέρα από έναν ενθουσιώδη εκπαιδευτικό;

Πόροι:

- <https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/guidance-reports/implementation>
- <https://www.youtube.com/watch?v=U0M8weR06Gc&t=3s>
- <https://www.edresearch.edu.au/resource-collections/implementation-schools-practical-resources>
- <https://www.edresearch.edu.au/other/articles/explained-key-components-implementation>
- <https://www.florencebilingualschool.it/en/blog/inclusive-education-strategies-for-implementation-in-schools/>

9.2 Ενότητα 2 – Σχεδιασμός μιας δράσης ή εκδήλωσης για ένα σχολείο χωρίς αποκλεισμούς

Διάρκεια: 45 λεπτά



Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικόκλιο, προβολέας/flipchart μπροστά

Υλικά: Διαφάνειες (ή εκτυπωμένα βασικά σημεία), πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι/στυλό, αυτοκόλλητα σημειώματα

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Διαφάνειες και πίνακας, μελέτες περιπτώσεων

Βήματα:

- Σκοπός της συνεδρίας: Εκπαίδευση εκπαιδευτών (ToT) για την ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών και των αθλητικών φορέων ώστε να υλοποιούν δραστηριότητες και εκδηλώσεις χωρίς αποκλεισμούς στο σχολικό περιβάλλον.
- Εισήγηση εκπαιδευτή (15 λεπτά): εξήγηση του τρόπου σχεδιασμού μιας δράσης/εκδήλωσης χωρίς αποκλεισμούς στα σχολεία (καθορισμός σκοπού της εκδήλωσης, έξυπνοι στόχοι, ομάδα-στόχος, όραμα, προϋπολογισμός, λίστα εργασιών, ανατροφοδότηση, ανασκόπηση)
- Δραστηριότητα (20 λεπτά): βελτίωση μιας σχολικής εκδήλωσης – άσκηση μελέτης περίπτωσης, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε **μικρές ομάδες (3–4 άτομα)**. Κάθε ομάδα λαμβάνει μια **σύντομη μελέτη περίπτωσης που περιγράφει μια σχολική εκδήλωση η οποία παρουσιάζει ορισμένα κενά όσον αφορά την ένταξη**.

Μελέτη περίπτωσης 1 – Σχολική Ημέρα Αθλητισμού à Ένα γυμνάσιο διοργανώνει μια ετήσια παραδοσιακή Σχολική Ημέρα Αθλητισμού για όλους τους μαθητές. Η εκδήλωση πραγματοποιείται στο γήπεδο του σχολείου και περιλαμβάνει αγωνιστικούς αγώνες και ομαδικά παιχνίδια, δραστηριότητες όπως αγώνες σπριντ, σκυταλοδρομίες, ποδοσφαιρικούς αγώνες και διαγωνισμούς άλματος σε μήκος. Οι μαθητές συμμετέχουν σε ομάδες που εκπροσωπούν τις τάξεις τους, ενώ οι εκπαιδευτικοί επιβλέπουν τους διάφορους σταθμούς δραστηριοτήτων. Στο τέλος της ημέρας, καταμετρούνται οι βαθμοί και η νικήτρια τάξη λαμβάνει ένα τρόπαιο κατά τη διάρκεια της τελετής λήξης. Η εκδήλωση προγραμματίζεται κατά τη διάρκεια του κανονικού σχολικού ωραρίου και όλοι οι μαθητές συμμετέχουν ως συμμετέχοντες.

Παράδειγμα βελτιωμένης έκδοσης: Ένα γυμνάσιο διοργανώνει ετήσια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς για όλους τους μαθητές. Η εκδήλωση πραγματοποιείται στο γήπεδο του σχολείου και στο γυμναστήριο, όπου έχουν στηθεί διάφοροι σταθμοί δραστηριοτήτων. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ένα μείγμα συνεργατικών παιχνιδιών, προσαρμοσμένων αθλητικών δραστηριοτήτων και ομαδικών προκλήσεων που ενθαρρύνουν τη συνεργασία και τη συμμετοχή. Οι μαθητές συμμετέχουν σε μικτές ομάδες που εκπροσωπούν τις τάξεις τους και μπορούν να συνεισφέρουν με διάφορους τρόπους, όπως παίζοντας στις δραστηριότητες, βοηθώντας στην οργάνωση, κρατώντας το σκορ, υποστηρίζοντας τις ομάδες ή βοηθώντας τους εκπαιδευτικούς στους σταθμούς δραστηριοτήτων. Οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές εθελοντές συντονίζουν τους



διάφορους σταθμούς και ενθαρρύνουν την ομαδική εργασία και το ευ αγωνίζεσθαι. Στο τέλος της εκδήλωσης, το σχολείο γιορτάζει διάφορα επιτεύγματα, όπως τη συνεργασία, το ομαδικό πνεύμα, τη δημιουργικότητα και την εμπλοκή, ενισχύοντας την αξία της συμμετοχής για όλους τους μαθητές.

Μελέτη περίπτωσης 2 – Εκδήλωση ευαισθητοποίησης: Ένα σχολείο διοργανώνει μια Ημέρα Ευαισθητοποίησης για την Ένταξη με στόχο να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν καλύτερα τη διαφορετικότητα και την αναπηρία. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια εναρκτήρια παρουσίαση από έναν προσκεκλημένο ομιλητή που μοιράζεται προσωπικές εμπειρίες σχετικά με την αναπηρία και την ένταξη. Οι μαθητές συγκεντρώνονται στο αμφιθέατρο του σχολείου για να ακούσουν την παρουσίαση και οι εκπαιδευτικοί υποστηρίζουν τη διοργάνωση της εκδήλωσης. Μετά την ομιλία, η σχολική κοινότητα συγκεντρώνεται για λίγο για να ευχαριστήσει τον προσκεκλημένο και να ολοκληρώσει την εκδήλωση.

Παράδειγμα βελτιωμένης έκδοσης: Ένα σχολείο διοργανώνει μια Διαδραστική Ημέρα Ευαισθητοποίησης για την Ένταξη, με σκοπό να βοηθήσει τους μαθητές να εξερευνήσουν θέματα που σχετίζονται με τη διαφορετικότητα και την ένταξη. Το πρόγραμμα ξεκινά με μια σύντομη ομιλία από έναν προσκεκλημένο ομιλητή, ο οποίος μοιράζεται εμπειρίες σχετικά με την ένταξη και τη συμμετοχή. Μετά την εισαγωγή, οι μαθητές συμμετέχουν σε μια σειρά διαδραστικών εργαστηρίων που διοργανώνονται σε διαφορετικούς χώρους του σχολείου. Αυτά τα εργαστήρια περιλαμβάνουν συνεργατικές δραστηριότητες, ομαδικές συζητήσεις, δημιουργικές ασκήσεις και σύντομες βιωματικές δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τους μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με την ένταξη και την ενσυναίσθηση. Οι εκπαιδευτικοί και οι συντονιστές καθοδηγούν τα εργαστήρια, και οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά μοιράζοντας ιδέες, θέτοντας ερωτήσεις και συνεργαζόμενοι με τους συμμαθητές τους. Η ημέρα ολοκληρώνεται με μια συλλογική αναστοχαστική συζήτηση, όπου οι μαθητές μοιράζονται αυτά που έμαθαν και πώς μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ενός πιο συμπεριληπτικού σχολικού περιβάλλοντος.

Μελέτη περίπτωσης 3 – Σχολικό Φεστιβάλ: Ένα δημοτικό σχολείο διοργανώνει ένα Φεστιβάλ της Σχολικής Κοινότητας στο τέλος του σχολικού έτους, με σκοπό να γιορτάσει τα επιτεύγματα των μαθητών και να ενισχύσει τις σχέσεις μεταξύ οικογενειών, εκπαιδευτικών και μαθητών. Η εκδήλωση πραγματοποιείται στην αυλή του σχολείου και περιλαμβάνει διάφορους χώρους δραστηριοτήτων, όπως παιχνίδια, μικρούς διαγωνισμούς, πάγκους με φαγητό και μουσικές παραστάσεις. Ορισμένες δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα διανοητικές και θεωρητικές. Γονείς και εκπαιδευτικοί συνεργάζονται για την οργάνωση των διαφόρων χώρων, ενώ πολλές οικογένειες παρευρίσκονται στην εκδήλωση το απόγευμα.

Παράδειγμα βελτιωμένης έκδοσης: Στο τέλος του σχολικού έτους, ένα δημοτικό σχολείο διοργανώνει ένα Φεστιβάλ Σχολικής Κοινότητας χωρίς αποκλεισμούς για να γιορτάσει τα επιτεύγματα των μαθητών και να ενισχύσει τις σχέσεις μεταξύ οικογενειών, εκπαιδευτικών και μαθητών. Η εκδήλωση



πραγματοποιείται στην αυλή του σχολείου και περιλαμβάνει μια ποικιλία σταθμών δραστηριοτήτων σχεδιασμένων να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή όλων των μελών της σχολικής κοινότητας. Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν ομαδικά παιχνίδια, δημιουργικά εργαστήρια, χώρους μουσικής και παραστάσεων, καθώς και πρωτοβουλίες υπό την καθοδήγηση των μαθητών που προετοιμάστηκαν κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους. Μαθητές, εκπαιδευτικοί και οικογένειες συνεργάζονται για την οργάνωση και τη διευκόλυνση των διαφόρων δραστηριοτήτων, δημιουργώντας μια φιλόξενη και συμμετοχική ατμόσφαιρα. Η εκδήλωση ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών διαφορετικών ηλικιών και προάγει αξίες όπως η συνεργασία, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα και η συμμετοχή στην κοινότητα.

Ζητείται από τις ομάδες να αναλύσουν την περίπτωση και να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις ένταξης σε αυτή την εκδήλωση;
- Πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί η εκδήλωση ώστε να γίνει πιο συμπεριληπτική;
- Ποιες πρακτικές αλλαγές θα μπορούσαν να εφαρμοστούν;

Οι συμμετέχοντες γράφουν τις προτάσεις τους για βελτιώσεις σε αυτοκόλλητα σημειώματα ή σε χαρτί flipchart και καταγράφουν τη βελτιωμένη εκδοχή της εκδήλωσης.

- Συζήτηση σε μικρές ομάδες (10 λεπτά): κάθε ομάδα παρουσιάζει τη βελτιωμένη εκδοχή της εκδήλωσης στους υπόλοιπους συμμετέχοντες.
- Σύνοψη από τον εκπαιδευτή (5 λεπτά): ο εκπαιδευτής συνοψίζει τις βασικές στρατηγικές που προέκυψαν από τις συζητήσεις της μελέτης περίπτωσης και επισημαίνει τις βασικές αρχές του σχεδιασμού αθλητικών εκδηλώσεων χωρίς αποκλεισμούς: προσφορά διαφορετικών επιπέδων σωματικής συμμετοχής, δημιουργία πολλαπλών ρόλων συμμετοχής, προτεραιότητα στη συνεργασία και τη διασκέδαση, εξασφάλιση προσβάσιμων αθλητικών χώρων και εξοπλισμού, συμμετοχή των μαθητών στην οργάνωση και τη διευκόλυνση των δραστηριοτήτων. Οι εκδηλώσεις χωρίς αποκλεισμούς δεν είναι απαραίτητα πιο περίπλοκες, αλλά απαιτούν σκόπιμο σχεδιασμό και επίγνωση των διαφορετικών αναγκών.

Ερώτηση ανασκόπησης:

Έχετε διοργανώσει ποτέ εκδηλώσεις στο σχολείο σας; Πώς πήγαν;

Πηγές:

<https://localtrust.org.uk/wp-content/uploads/2025/05/How-to-organise-a-successful-community-event-toolkit.pdf>



9.3 Ενότητα 3 – Χαρτογράφηση ενδιαφερομένων και συνεργασίες

Διάρκεια: 40 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικύκλιο, προβολέας/flipchart μπροστά

Υλικά: Διαφάνειες (ή εκτυπωμένα βασικά σημεία), πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Χρήση διαφανειών και πίνακα, πρότυπο ανάλυσης ενδιαφερομένων

Βήματα:

- Σκοπός της συνεδρίας: Εκπαίδευση εκπαιδευτών (ToT) για την ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών και των αθλητικών φορέων ώστε να υλοποιούν δραστηριότητες και εκδηλώσεις σε σχολικό περιβάλλον.
- Εισήγηση εκπαιδευτή (10 λεπτά): εισαγωγή στους ενδιαφερόμενους φορείς, ανάλυση ενδιαφερόμενων φορέων και πίνακας χαρτογράφησης ενδιαφερόμενων φορέων (Επιρροή έναντι Ενδιαφέροντος), βασικά στοιχεία της δημιουργίας συνεργασιών
- Πρακτική αντανάκλαση (15 λεπτά): Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν ένα πρότυπο ανάλυσης ενδιαφερομένων μερών. Ατομικά ή σε ζεύγη, αναστοχάζονται το δικό τους σχολικό ή οργανωτικό πλαίσιο και προσδιορίζουν πιθανά ενδιαφερόμενα μέρη που θα μπορούσαν να υποστηρίξουν τη διοργάνωση δραστηριοτήτων ή εκδηλώσεων χωρίς αποκλεισμούς.
- Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά): ανταλλαγή χαρτών ενδιαφερομένων μερών και συζήτηση σχετικά με στρατηγικές εμπλοκής
- Σύνοψη από τον εκπαιδευτή (5 λεπτά): ο εκπαιδευτής συνοψίζει τα βασικά συμπεράσματα της δραστηριότητας και τονίζει ότι η χαρτογράφηση των ενδιαφερόμενων μερών αποτελεί σημαντικό βήμα κατά τον σχεδιασμό σχολικών πρωτοβουλιών. Ο εκπαιδευτής ολοκληρώνει επισημαίνοντας ότι οι ισχυρές συνεργασίες μπορούν να αυξήσουν σημαντικά τον αντίκτυπο, την προβολή και τη βιωσιμότητα των δράσεων χωρίς αποκλεισμούς στα σχολεία.

Ερωτήσεις ανασκόπησης:

- Το σχολείο σας έχει επί του παρόντος συνεργασίες; Με ποιον τύπο ενδιαφερόμενων μερών;
- Ποιοι ενδιαφερόμενοι θα θέλατε να εμπλακούν περισσότερο στο μέλλον;

Πόροι:

- <https://umbrex.com/resources/frameworks/marketing-frameworks/stakeholder-mapping-power-interest-matrix/>
- <https://www.projectmanagement.com/wikis/368897/stakeholder-analysis--using-the-power-interest-grid#>



- [https://www.globalschoolsforum.org/wp-content/uploads/stakeholder mapping - explanation 0 0.pdf](https://www.globalschoolsforum.org/wp-content/uploads/stakeholder%20mapping%20-%20explanation%200%20.pdf)
- <https://www.smartsheet.com/free-stakeholder-analysis-templates>
- https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/33868_Chapter1.pdf
- [https://www.mdrc.org/sites/default/files/RWJF Partnerships Brief 0.pdf](https://www.mdrc.org/sites/default/files/RWJF_Partnerships_Brief_0.pdf)
- <https://learnercentered.org/blog/building-community-partnerships-a-strategy-for-sustaining-learner-centered-education/>
- <https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/21st-century-children/21st-century-children-building-capacity.pdf>
- <https://school-education.ec.europa.eu/en/about/erasmus-programme-schools>
- <https://school-education.ec.europa.eu/en/about/erasmus-programme-schools/partnerships-school-development>

9.4 Ενότητα 4 – Σχεδιασμός βιωσιμότητας

Διάρκεια: 45 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικύκλιο, προβολέας/flirchart μπροστά

Υλικά: Διαφάνειες (ή εκτυπωμένα βασικά σημεία), πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: διαφάνειες, πίνακας, σχέδιο βιωσιμότητας

Βήματα:

- Σκοπός της συνεδρίας: Εκπαίδευση εκπαιδευτών (ToT) για την ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών και των αθλητικών φορέων ώστε να υλοποιούν βιώσιμες δραστηριότητες και εκδηλώσεις στο σχολικό περιβάλλον.
- Εισήγηση εκπαιδευτή (15 λεπτά): εξήγηση του τι είναι η βιωσιμότητα, των πυλώνων/διαστάσεων της (περιβαλλοντική, οικονομική, κοινωνική), των βασικών αρχών βιωσιμότητας
- Σκέψη και συζήτηση (20 λεπτά): οι συμμετέχοντες αναλογίζονται ατομικά τις προκλήσεις βιωσιμότητας στο δικό τους σχολικό ή οργανωτικό πλαίσιο. Κάθε συμμετέχων λαμβάνει αυτοκόλλητα σημειώματα και απαντά στις ακόλουθες ερωτήσεις: «Σκεφτείτε μια σχολική πρωτοβουλία ή εκδήλωση που δεν συνεχίστηκε με την πάροδο του χρόνου. Ποιοι ήταν οι κύριοι λόγοι που σταμάτησε;», «Ποια στοιχεία θα μπορούσαν να είχαν βοηθήσει ώστε η πρωτοβουλία αυτή να γίνει βιώσιμη;». Οι συμμετέχοντες γράφουν τις σκέψεις τους και τοποθετούν τα αυτοκόλλητα χαρτάκια στον πίνακα κάτω από δύο επικεφαλίδες: «Εμπόδια στη βιωσιμότητα» και «Πιθανές λύσεις». Συζητήστε όλοι μαζί.
- Σύνοψη από τον εκπαιδευτή (10 λεπτά): ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το Σχέδιο Βιωσιμότητας, εξηγώντας ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί από σχολεία ή οργανισμούς για τη δομή μακροπρόθεσμων πρωτοβουλιών.

Ερωτήσεις ανασκόπησης:



- Ποια διάσταση της βιωσιμότητας (περιβαλλοντική, οικονομική, κοινωνική) αποτελεί τη μεγαλύτερη πρόκληση στο πλαίσιο σας; Γιατί;
- Ποια μικρή αλλαγή θα μπορούσε να κάνει μια σχολική δραστηριότητα πιο βιώσιμη;
- Πώς μπορούν οι συνεργασίες να υποστηρίξουν τη βιωσιμότητα των σχολικών πρωτοβουλιών;

Πόροι:

- https://www.naccho.org/uploads/downloadable-resources/Sustainability-Planning-Guide_2023-05-09-150857_gsgd.pdf
- <https://wallacefoundation.org/sites/default/files/2023-08/sustainability-planning-facilitation-guide.pdf>
- https://sustainability.psu.edu/wp-content/uploads/2021/01/PSU-Sustainability-Planning-Guidebook_1-6.pdf

9.5 Ενότητα 5 – Ομαδική εργασία: σύνταξη σχολικού σχεδίου δράσης

Διάρκεια: 45 λεπτά

Διάταξη αίθουσας: Καθίσματα σε ημικόκλιο; προβολέας/flipchart μπροστά

Υλικά: Διαφάνειες (ή εκτυπωμένα βασικά σημεία), πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα

Παράρτημα που χρησιμοποιείται: Χρήση διαφανειών και πίνακα, πρότυπο σχεδίου δράσης

Βήματα:

- Σκοπός της συνεδρίας: Εκπαίδευση εκπαιδευτών (ToT) για την ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών και των αθλητικών φορέων ώστε να υλοποιούν δραστηριότητες και εκδηλώσεις σε σχολικό περιβάλλον, πρακτική εργασία για τη σύνταξη σχολικού σχεδίου δράσης, μετατροπή των εννοιών που εξετάστηκαν κατά τη διάρκεια της ημέρας σε πρακτική άσκηση σχεδιασμού.
- Εισήγηση εκπαιδευτή (5 λεπτά): ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τα βασικά στοιχεία ενός απλού σχολικού σχεδίου δράσης, προβάλλοντάς τα σε διαφάνεια ή πίνακα. Ο στόχος είναι η δημιουργία ενός βασικού σχεδίου δράσης. Οι συμμετέχοντες καλούνται να δομήσουν το σχέδιό τους γύρω από τα ακόλουθα στοιχεία: τίτλος δραστηριότητας ή εκδήλωσης, στόχος της δραστηριότητας/εκδήλωσης, ομάδα-στόχος (μαθητές, εκπαιδευτικοί, σχολική κοινότητα), κύριες δραστηριότητες ή βήματα, ρόλοι και αρμοδιότητες (ποιος θα κάνει τι), απαιτούμενοι πόροι (υλικά, εγκαταστάσεις, συνεργασίες), ζητήματα προσβασιμότητας (πώς θα εξασφαλιστεί η συμμετοχή όλων), πτυχές βιωσιμότητας (πώς θα μπορούσε η δραστηριότητα να συνεχιστεί με την πάροδο του χρόνου), χρονοδιάγραμμα (πότε θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα).



- Πρακτικό μέρος (40 λεπτά): οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες (3–4 άτομα). Ζητείται από κάθε ομάδα να σχεδιάσει μια σχολική δραστηριότητα ή εκδήλωση που προάγει τη συμμετοχή, την ένταξη και τη βιωσιμότητα (για παράδειγμα, ημέρα αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς, εκδήλωση ευαισθητοποίησης, εβδομαδιαίο πρόγραμμα σωματικής άσκησης χωρίς αποκλεισμούς...) συμπληρώνοντας ένα σχολικό σχέδιο δράσης για εκδηλώσεις. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να σκεφτούν ρεαλιστικούς περιορισμούς, όπως ο χρόνος, οι πόροι, τα σχολικά ωράρια και η συμμετοχή του προσωπικού.
- Σύνοψη από τον εκπαιδευτή (5 λεπτά): οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν το σχολικό σχέδιο δράσης τους. Ο εκπαιδευτής ενισχύει το μήνυμα ότι μικρές, καλά σχεδιασμένες πρωτοβουλίες μπορούν να δημιουργήσουν ουσιαστική αλλαγή στο σχολικό περιβάλλον.

Ερώτηση ανασκόπησης:

- Ποιο ήταν το πιο δύσκολο μέρος της σύνταξης του σχεδίου δράσης σας;

Πόροι:

- <https://www.techtarget.com/whatis/definition/action-plan>
- <https://localtrust.org.uk/wp-content/uploads/2025/05/How-to-organise-a-successful-community-event-toolkit.pdf>

10. Οδηγίες για την ένταξη και την προσβασιμότητα

- Προσφέρετε πολλαπλούς ρόλους συμμετοχής στην ομαδική εργασία.
- Επιτρέψτε ευέλικτο χρονοδιάγραμμα, αν χρειαστεί.
- Εξασφαλίστε σεβασμό στον διάλογο και ψυχολογική ασφάλεια.

10.1 Συμβουλές επικοινωνίας

- Χρησιμοποιήστε σαφή και απλή γλώσσα.
- Παρέχετε πληροφορίες σε πολλαπλές μορφές, προφορικές εξηγήσεις, γραπτές οδηγίες και οπτικές οδηγίες/υποστήριξη.
- Ενθαρρύνετε τις ερωτήσεις και την αλληλεπίδραση
- Δώστε προσοχή στη μη λεκτική επικοινωνία

10.2 Επιλογές συμμετοχής και εναλλαγή ρόλων

- Δημιουργήστε υποστηρικτικούς ρόλους μεταξύ των συμμετεχόντων, όπου μπορούν να συνεργάζονται και να βοηθούν ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.
- Βεβαιωθείτε ότι κάθε ρόλος εκτιμάται.
- Ενθαρρύνετε την εναλλαγή ρόλων, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν διαφορετικές ευθύνες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.



11. Αξιολόγηση και έλεγχος ποιότητας

11.1 Αποδεικτικά στοιχεία ότι επιτεύχθηκαν τα μαθησιακά αποτελέσματα

Μαθησιακό αποτέλεσμα	Αποδεικτικά στοιχεία / εργαλείο
Διοργανώστε εκδηλώσεις χωρίς αποκλεισμούς	Βελτίωση των περιπτώσιολογικών μελετών
Προσδιορισμός συνεργασιών	Ολοκλήρωση χαρτών ενδιαφερομένων
Σχεδιασμός βιωσιμότητας	Γνώση των στοιχείων του σχεδίου βιωσιμότητας
Σχεδιασμός σχεδίου δράσης	Σχέδιο σχεδίου δράσης

11.2 Γρήγορος έλεγχος γνώσεων

1. Ορίστε τη βιωσιμότητα με μία πρόταση.
2. Αναφέρετε τρία βασικά στοιχεία μιας εκδήλωσης χωρίς αποκλεισμούς.
3. Ονομάστε δύο πιθανούς ενδιαφερόμενους φορείς στο πλαίσιο σας.

11.3 Ερώτηση αυτοαξιολόγησης

- Μπορώ να σχεδιάσω ένα σχολικό σχέδιο δράσης χωρίς αποκλεισμούς. (1-5)
- Μπορώ να προσδιορίσω τους σχετικούς εταίρους/ενδιαφερόμενους φορείς στο πλαίσιο μου. (1-5)
- Γνωρίζω τι είναι ένα σχέδιο βιωσιμότητας και πώς να το συντάξω. (1-5)

12. Διαφάνειες και οπτικό υλικό

Συνιστώμενος αριθμός διαφανειών: 25–35 διαφάνειες. Ελάχιστα θέματα διαφανειών:

- Σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος και στόχοι της 5ης ημέρας
- Πλαίσιο υλοποίησης
- Λίστα ελέγχου για τον σχεδιασμό της εκδήλωσης
- Πίνακας ανάλυσης ενδιαφερομένων
- Βιωσιμότητα
- Πρότυπο σχεδίου δράσης



rams4champs2.eu