

## ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ 1<sup>ο</sup> Ε.Ε.Ε.Ε.Κ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Το σχολείο μας έχει θέσει ως βασική του προτεραιότητα, σύμφωνα πάντα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες του μαθητικού του δυναμικού, την εκπαίδευση των μαθητών μας σε βασικές λειτουργικές δεξιότητες, για την διευκόλυνση της καθημερινότητας και την προώθηση της μέγιστης δυνατής αυτονομίας και ανεξαρτησίας τους, σε βασικούς τομείς της ζωής τους. Η ανεξάρτητη και αυτόνομη διαβίωση και ο αυτοκαθορισμός των πράξεων και επιλογών του κάθε ατόμου, έννοιες αυτονόητες για τα τυπικά αναπτυσσόμενα άτομα, εντούτοις, δεν είναι και τόσο αυτονόητες για όλους όσους εμπíπτουν στο φάσμα της νοητικής ανεπάρκειας, όπως οι μαθητές μας. Παράλληλα, στο σχολείο μας δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στην παράμετρο της κοινωνικοποίησης των μαθητών, ώστε στα πλαίσια της αλληλεπίδρασης τους με τον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο, εκτός σχολικού πλαισίου, να διαθέτουν βασικές κοινωνικές δεξιότητες για την διευκόλυνση της επικοινωνίας και την ομαλή αλληλεπίδραση με το κοινωνικό σύνολο. Είναι προφανές, πως οι στόχοι της ειδικής αγωγής και εκπαίδευσης οφείλουν, ανά περίπτωση, να είναι προσαρμοσμένοι στις δυνατότητες, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες του κάθε μαθητή και να τον αντιμετωπίζουν σαν ξεχωριστή οντότητα.

Με βάση τα παραπάνω, η Φυσική Αγωγή στο χώρο της Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, διαδραματίζει πρωταρχικό ρόλο στην επίτευξη των προαναφερόμενων επιδιωκόμενων στόχων, δεδομένου ότι η συστηματική εξάσκηση του συνόλου των αντιληπτικό-κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών, στα πλαίσια του μαθήματος, αποτελεί τη βάση της ενίσχυσης του επιπέδου λειτουργικής και προσαρμοστικής ικανότητας τους, σε όλους τους τομείς καθημερινής ζωής.

Στο σχολείο μας, αυτό επιδιώκεται μέσα από τους ακόλουθους επτά (7) βασικούς άξονες:

- 1) **Ψυχοκινητική Αγωγή:** Στην συγκεκριμένη ενότητα περιλαμβάνονται δραστηριότητες και ασκήσεις, απλές και σύνθετες, που εξασκούν το σύνολο των βασικών αντιληπτικό-κινητικών δεξιοτήτων, όπως αυτές παρατίθενται στη σχετική βιβλιογραφία. **Αδρή-λεπτή κινητικότητα, Ισορροπία** (στατική και δυναμική), **Οπτικό-κινητικός συντονισμός** (συνεργασία ματιού-χεριού, ματιού- ποδιού), **Αίσθηση του σώματος στο χώρο, Προσανατολισμός στο χώρο και το χρόνο, Πλευρικότητα-Αμφιπλευρικότητα, Ακουστική αντίληψη**(ανταπόκριση σε ηχητικά ερεθίσματα - οδηγίες, χωρίς φυσική καθοδήγηση), **Χρόνος-Ταχύτητα ανταπόκρισης** σε κινητικά ερεθίσματα.
- 2) **Ορθοσωμική Γυμναστική :** Εφαρμόζουμε εξατομικευμένα προγράμματα, όπου με χρήση βοηθητικών μέσων όπως στρώματα, ράβδοι, Fitness ball, Πολύζυγα κ.α. στοχεύουμε στην αντιμετώπιση μυοσκελετικών δυσμορφιών και την διευκόλυνση της ευκαμψίας και ευλυγισίας μυών και αρθρώσεων, στις περιπτώσεις μαθητών μας που αυτό κρίνεται απαραίτητο.
- 3) **Προγράμματα Fitness :** Με μεθόδους κυκλικής ή διαλειμματικής προπόνησης σε διατομικό επίπεδο ή σε επίπεδο μικροομάδων και με αξιοποίηση μέσων όπως

ηλεκτρ. διάδρομος, ηλεκτρ. ποδήλατο και μηχανικό stepper, στοχεύουμε στην βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και γενικότερα στην ενίσχυση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, συνδυαστικά με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.

- 4) **Ομαδικά παιχνίδια και σκυταλοδρομίες:** Επιδιώκουμε να καλλιεργήσουμε στους μαθητές μας την έννοια "ομάδα" και το "ομαδικό πνεύμα", παράλληλα με τις έννοιες της "συνεργασίας" και της "συνυπευθυνότητας" για την επίτευξη ενός "κοινού στόχου". Ενίστε, εισάγουμε τους μαθητές μας σε έναν ήπιας μορφής συναγωνισμό, εξασκώντας παράλληλα πιο σύνθετης μορφής κινητικό- αντιληπτικές δεξιότητες όπως ο χρόνος- ταχύτητα ανταπόκρισης και αντίληψης και ο χειρισμός του σώματος στο χώρο και το χρόνο.
- 5) **Βασικές αθλοπαιδιές :** Επιδιώκουμε να φέρουμε τους μαθητές μας σε επαφή με τις πιο δημοφιλείς και ευρέως γνωστές αθλοπαιδιές ( βόλεϊ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ), με επικέντρωση στην κατανόηση του σκοπού παιχνιδιού, των βασικών κανόνων διεξαγωγής του, καθώς και βασικών στοιχείων ατομικής τεχνικής, για την προώθηση ακόμη πιο σύνθετων δεξιοτήτων συνεργασίας, συντονισμού και λεπτής κινητικότητας. Συγχρόνως, ως απώτερος στόχος, τίθεται η υιοθέτηση από πλευράς των μαθητών μας, βιωματικών συνηθειών (χόμπι), ως επιλογή άθλησης και δια βίου άσκησης στον ελεύθερο χρόνο και ως μία μορφή προσέγγισης και αλληλεπίδρασης με συνομηλικούς εκτός σχολικού πλαισίου (γειτονιά, χώροι μαζικής άθλησης κλπ).
- 6) **Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί :** Επιλέγονται απλοί χοροί, μέσω των οποίων επιδιώκεται οι μαθητές μας να αποκτήσουν ακούσματα, γνώση και να έρθουν σε επαφή με την παράδοση, από όσο το δυνατόν περισσότερα γεωγραφικά διαμερίσματα της χώρας. Συγχρόνως, καλλιεργείται περαιτέρω ο ρυθμός και ο συντονισμός κινήσεων των μαθητών.
- 7) **Ποδηλασία :** Χάρη στην έμπνευση και την επίμονη προσπάθεια παλαιότερων συναδέλφων, με τη στήριξη της Δ/νσης του σχολείου , το σχολείο προμηθεύτηκε 2 τρίροδα ποδήλατα, μέσω των οποίων παρέχεται η δυνατότητα στους μαθητές να εξασκηθούν στις βασικές αρχές και κανόνες κυκλοφοριακής αγωγής και να αποκομίσουν οδηγική εμπειρία, ως μία επιπλέον διέξοδο στην δια βίου άσκηση και σε έναν εναλλακτικό τρόπο άθλησης. Συγχρόνως, καλλιεργούμε πρωταρχικές αντιληπτικό-κινητικές δεξιότητες, όπως η ισορροπία και ο προσανατολισμός στο χώρο και προωθείται η εξάσκηση της προσοχής και της συγκέντρωσης των μαθητών.

**Σημείωση :** *Είναι προφανές πως οι παραπάνω εκπαιδευτικοί άξονες, που αφορούν στο μάθημα της φυσικής, γύρω από τους οποίους τίθεται η στοχοθέτηση για καθένα εκ των μαθητών μας, δεν αφορούν όλοι ή τουλάχιστον στο ίδιο βαθμό όλους τους μαθητές μας, αλλά σύμφωνα πάντα με το επίπεδο λειτουργικής και αντιληπτικής ικανότητας και τις ανάγκες τους.*