



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΕΝΤΑΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ
ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»**

Όνοματεπώνυμο: Βασίλειος Ψαρράς

**Επιβλέποντες: Δήμητρα Κουτσούκη, Καθηγήτρια
Αικατερίνη Ασωνίτου, ΕΔΠ**

ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

© Copyright

Βασίλειος Ψαρράς

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί πτυχιακή εργασία που συντάχθηκε για το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του ΤΕΦΑΑ στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε τον Ιούνιο του 2019.

Ο συγγραφέας βεβαιώνει, ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων -όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο-, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αρχικά, όσον αφορά το πέρας της συγκεκριμένης εργασίας, τη σωστή αλλά και εποικοδομητική ανάπτυξή της, θα ήθελα να ευχαριστήσω την αγαπητή Καθηγήτρια κα Δήμητρα Κουτσούκη, η οποία με την υπομονή, τις γνώσεις και τη σωστή καθοδήγησή της με συμβούλεψε προκειμένου να φέρω εις πέρας τη συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία. Καθώς επίσης και τη σημαντική βοήθεια της κα Κατερίνας Ασωνίτου, που βοήθησε ενεργά στην επιτυχημένη ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας.

Στην συνέχεια, η εργασία αυτή με έκανε να συνειδητοποιήσω, πως αυτός ο κύκλος της ζωής μου σαν φοιτητής θα ολοκληρωθεί. Γι' αυτόν τον λόγο, σε αυτό το σημείο θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω θερμά τους γονείς μου για την στήριξη, που μου παρείχαν από την αρχή μέχρι και σήμερα.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στους Καθηγητές της Ειδικότητας της Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής για τις πολύτιμες γνώσεις, που παρείχαν τόσο στο θεωρητικό όσο και στο πρακτικό επίπεδο σπουδών μου.

ΕΝΤΑΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Περίληψη

Η παρούσα εργασία αναφέρει αρχικά την ανάγκη των ατόμων με αναπηρία να ενταχθούν σε ένα ειδικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής (Φ.Α.), ώστε να μπορούν να συμμετέχουν σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες με ασφάλεια, καθώς και να απελευθερώνονται από το περιθώριο, στο οποίο συχνά βρίσκονται. Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά στον αυτισμό, στην έννοια του όρου «ένταξη» των ατόμων με αναπηρία και τον σημαντικό ρόλο, που διαδραματίζουν οι καθηγητές φυσικής αγωγής σε αυτήν. Ένας ακόμη παράγοντας, που επηρεάζει την ένταξη στη Φ.Α. είναι ο προσεκτικός προγραμματισμός των δραστηριοτήτων φυσικής αγωγής και οι τρόποι, που θα ακολουθήσει ο ίδιος ο εκπαιδευτικός, προκειμένου να πετύχει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Έπειτα, παρατίθενται τα οφέλη από τη διαδικασία της ένταξης, όπως είναι η ενίσχυση της φυσικής κατάστασης, της αντοχής και η βελτίωση της συμπεριφοράς των ατόμων με αυτισμό. Στη συνέχεια περιγράφονται τα προβλήματα, που αφορούν στην κοινωνική τους αλληλεπίδραση, καθώς και τρόποι για την επίτευξη μιας ομαλής αλληλεπίδρασης. Αναφέρεται ακόμη, ο σημαντικός ρόλος του καθηγητή, ο οποίος θα πρέπει να προσεγγίζει τα παιδιά, αλλά και ο καθοριστικός ρόλος του γονέα, που θα πρέπει να στηρίζει το παιδί για μια επιτυχημένη ένταξη. Τέλος, τονίζεται η σημασία της ένταξης των παιδιών με αυτισμό στη σχολική κοινωνία, όπου όλοι έχουν ίσες ευκαιρίες και κατάλληλες συνθήκες για αλληλεπίδραση και κοινωνικοποίησή τους.

Λέξεις κλειδιά: ένταξη (integracion), αυτισμός (autism), προσαρμοσμένη κινητική αγωγή (adapted physical education), κοινωνική συμμετοχή (social participation), κοινωνική αλληλεπίδραση (social interaction)

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	4
Πίνακας Περιεχομένων.....	5
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5.
1.1. Τι είναι «Προσαρμοσμένη κινητική Αγωγή».....	6.
1.2. Τι είναι «Αυτισμός».....	6
1.3. Τι εννοούμε με τον όρο «Ένταξη».....	8
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	9
2.1 Παράγοντες και προϋποθέσεις για ένταξη στη Φυσική Αγωγή.....	9
2.2 Πρακτικές για ένταξη του παιδιού με «αυτισμό» στη Φυσική Αγωγή.....	11
2.3 Οφέλη της ένταξης των ατόμων με «αυτισμό» στην Φυσική Αγωγή.....	13
III. ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ.....	15
3.1. Η Σχολική ένταξη στη Φυσική Αγωγή.....	15
3.2. Ο ρόλος του Καθηγητή Φ.Α. στη σχολική ένταξη- πρακτικές οδηγίες.....	17
3.3. Ο ρόλος του γονέα.....	19
IV. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	20
4.1. Ανακεφαλαίωση	20
4.2. Συμπεράσματα.....	21
V. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	23

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Τι είναι «Προσαρμοσμένη κινητική Αγωγή»

Στις μέρες μας πολλά άτομα αντιμετωπίζουν κάποια κινητική, αισθητηριακή ή αναπτυξιακή διαταραχή. Τα άτομα αυτά έχουν την ανάγκη ίσης αντιμετώπισης και ίσων ευκαιριών. Η φυσική αγωγή είναι ένα από τα μεγαλύτερα εφόδια για τη διασφάλιση της υγείας και ευεξίας στη ζωή του κάθε ανθρώπου. Έτσι και στα άτομα με αναπηρίες είναι αναγκαία και καθοριστική πολλές φορές.

Για την επιτυχημένη συμμετοχή αυτών των ατόμων στη φυσική αγωγή έχουμε την «προσαρμοσμένη κινητική αγωγή». Πρόκειται για ένα πρόγραμμα, το οποίο διαμορφώνεται με βάση τα χαρακτηριστικά, τις αδυναμίες και τις ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου με αναπηρία. Τα άτομα αυτά δεν μπορούν να ακολουθήσουν τα τυπικά προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και γι' αυτό το λόγο πραγματοποιείται η διαμόρφωση αυτών των προγραμμάτων, προκειμένου να χαρίσουν στα άτομα με αναπηρία τα προνόμια της άσκησης.

Ο βασικός λοιπόν στόχος της «προσαρμοσμένης κινητικής αγωγής» είναι να παρέχει τη δυνατότητα συμμετοχής με όσο το δυνατόν λιγότερες μετατροπές και αλλαγές, προσαρμοσμένη στο βαθμό της αναπηρίας του κάθε ατόμου σκοπεύοντας να δώσει ευκαιρίες στα άτομα, ακόμη και σε αυτά που έχουν μεγαλύτερο βαθμό αναπηρίας και δεν μπορούν να συμμετάσχουν σε ένα τυπικό περιβάλλον φυσικής αγωγής (Downing, 2002).

1.2 Τι είναι «Αυτισμός»

Όπως προαναφέρθηκε, ένα από τα προβλήματα αναπηρίας, που αντιμετωπίζουν κάποια άτομα είναι η αναπτυξιακή διαταραχή. Ο αυτισμός, στον οποίο θα αναφερθούμε στη συγκεκριμένη εργασία ανήκει σε αυτήν την κατηγορία αναπηριών. Τα άτομα με αυτισμό αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις κοινωνικές τους

σχέσεις, στο νοητικό τους επίπεδο, καθώς και δυσκολίες επικοινωνίας. Τέλος, μια από τις χαρακτηριστικές ενδείξεις του αυτισμού είναι οι στερεοτυπικές συμπεριφορές (Reid & Collier, 2003).

Τα άτομα, που θα διαγνωστούν με αυτισμό, παρουσιάζουν καθυστερημένη ανάπτυξη στην δεξιότητα της επικοινωνίας και αυτό δημιουργεί προβλήματα στην κοινωνική αλληλεπίδρασή τους (American Psychiatric Association, 2000). Ακόμη, τα άτομα αυτά παρουσιάζουν καθυστερημένη ανάπτυξη στις κινητικές τους δεξιότητες (Ghaziuddin & Butler, 1998; Green et al., 2008; Manjoiviona & Prior, 1995; Ozonoff et al., 2008).

Ο βαθμός του αυτισμού διαφέρει από άτομο σε άτομο, με αποτέλεσμα να έχουμε κάποια διαφορετικά είδη αυτισμού, όπως είναι το Σύνδρομο Asperger, που είναι χαμηλής μορφής αυτισμός. Ο βαθμός σοβαρότητας της διαταραχής χαρακτηρίζεται από εκφράσεις, όπως βαρύς αυτισμός, χαμηλός αυτισμός, παιδικός αυτισμός κ.ά. Τέλος, ο αυτισμός είναι έμφυτος και σε κάποιες περιπτώσεις επίκτητος, ενώ τα αίτια αυτού μπορεί να είναι, είτε γενετικά, είτε νευρολογικά. Επιπρόσθετα, έχει παρατηρηθεί, ότι η κληρονομικότητα παίζει σημαντικό ρόλο, όταν έχουμε ιστορικό διαταραχών διάθεσης, Σύνδρομο Tourette και ψυχαναγκαστική διαταραχή (DSM-IV-TR, 2000).

Καταλήγουμε λοιπόν, ότι τα άτομα με αυτή την αναπηρία αντιμετωπίζουν κάποιες καθυστερήσεις και σε κάποιες περιπτώσεις απουσιάζουν εντελώς τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά, που έχουν οι τυπικοί συνομήλικοί τους. Ως αποτέλεσμα αυτών, έχουμε τον κοινωνικό αποκλεισμό και την περιθωριοποίηση των ατόμων με αυτισμό (Kanner, 1943). Αυτό έχει και σαν αποτέλεσμα, να απομακρύνονται, κατά τη διάρκεια της φυσικής αγωγής, από τη σωματική άσκηση, λόγω της αποτυχίας της κοινωνίας να προσφέρει σε αυτά τα άτομα ίσες ευκαιρίες και ιδανικές συνθήκες συμμετοχής (Oliver, 1996).

Τέλος, στον τομέα της φυσικής αγωγής, ο οποίος και μας αφορά στην παρούσα εργασία, βλέπουμε τα άτομα με αυτισμό να αντιμετωπίζουν το φαινόμενο του εκφοβισμού και του άγχους, το οποίο τα διακατέχει. Είναι λοιπόν δεδομένο, ότι

τα χαρακτηριστικά του αυτισμού ενδέχεται να έρχονται σε αντίθεση με τις απαιτήσεις κάποιων καταστάσεων και του περιβάλλοντος, στο οποίο πρόκειται να βρεθούν τα συγκεκριμένα άτομα (Goodwin&Watkinson, 2000; Seymouret al., 2009; Spencer-Cavaliere & Watkinson, 2010; Hutzler et. al., 2002).

1.3 Τι εννοούμε με τον όρο «Ένταξη»

Με τον όρο «ένταξη» σηματοδοτούμε την ενσωμάτωση. Συγκεκριμένα στην ειδική αγωγή τα άτομα με αναπηρία προσπαθούν να ενταχθούν σε ένα κοινωνικό χώρο μαζί με τους τυπικά αναπτυσσόμενους συμμαθητές τους. Μία διαδικασία που εφαρμόζεται, προκειμένου το άτομο να γευτεί προνόμια, τα οποία πριν την ένταξη αδυνατούσε να κατακτήσει και έτσι να μπορέσει να αναβαθμίσει την ποιότητα ζωής του (Folsom-Meek et al.,1999; Liebermann et al., 2002; Pivik et al.,2002).

Μέσω της εκπαίδευσης δημιουργούνται κάποιοι στόχοι και προσδοκίες, τις οποίες θα θέσει το άτομο με αναπηρία. Ο βαθμός της αναπηρίας μπορεί να καθορίσει το πόσο είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ του παιδιού με έναν συνομηλικό του. Το άτομο με αναπηρία μπορεί να συμμετέχει σε ίδιες δραστηριότητες, όχι όμως στο βαθμό, που θα έχει επιθυμητά αποτελέσματα για την επίτευξη της ένταξης. Επίσης, η ένταξη ενός ατόμου μπορεί να του προσφέρει έναν πιο ενεργητικό ρόλο, με περισσότερες πρωτοβουλίες στην κοινωνία. Αυτό όμως, απαιτεί και μεγαλύτερο βαθμό προσπάθειας (Sherril, 2014).

Κλείνοντας αυτή την ενότητα καταλήγουμε, πως με την ένταξη εννοούμε, ότι όλοι ανήκουν κάπου, όλοι έχουν το δικαίωμα συμμετοχής και ενεργοποίησής τους ως μέλη της κοινωνίας, μένοντας μακριά τόσο από φράγματα, που μπορούν να χτίσουν κάποιες ιδιαιτερότητες που έχουν, όσο και από κάποια προβλήματα, που γεννάει κάποια αναπηρία. Η ένταξη του παιδιού στην Φ.Α., λοιπόν, αποτελείται από αμοιβαίες σχέσεις, που απαιτούν προετοιμασία, εκπαίδευση, υποστήριξη και θάρρος.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1. Παράγοντες και προϋποθέσεις για ένταξη στη Φυσική Αγωγή (Φ.Α.)

Τα παιδιά με αναπηρία και συγκεκριμένα εκείνα με αυτισμό αντιμετωπίζουν ως αποτέλεσμα της αναπηρίας τους δυσκολίες συμμετοχής, αφού χαρακτηρίζονται από κινητικά και συμπεριφορικά προβλήματα. Γι' αυτόν τον λόγο λοιπόν, θα πρέπει να εξετάσουμε τους παράγοντες και τις προϋποθέσεις για την επίτευξη της ένταξης ενός παιδιού με αυτισμό στην Φ.Α.

Σημαντικό και καθοριστικό παράγοντα μπορεί να παίξει ο Κ.Φ.Α. (Καθηγητής Φυσικής Αγωγής). Υπάρχουν ωστόσο και άλλοι παράγοντες, οι οποίοι σε συνδυασμό με αυτόν μπορούν να ενισχύσουν την ένταξη του ατόμου. Τέτοιοι είναι, η βοήθεια του αθλητικού ψυχολόγου, στον οποίο μπορούν να στηρίξουν και να ενισχύσουν στο παιδί στοιχεία, όπως είναι η ψυχοκινητική ανάπτυξη. Επίσης, μπορεί να παρέχει βοήθεια μέσω των πληροφοριών που παρέχει, τόσο στο μαθητή, όσο και στη διοίκηση (Toffler, 1998).

Επιπλέον, δεν θα πρέπει να παραλείψουμε, ότι η συμμετοχή επηρεάζεται από τον χρόνο, το χώρο και το κλίμα που επικρατεί στο σπίτι, καθώς και την αυτοπεποίθηση του παιδιού. Η κοινωνική υποστήριξη, η υποστήριξη της οικογένειας και του σχολείου μπορεί να παίξουν θετικό ρόλο στην ενεργή συμμετοχή του. Οι οικογενειακοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες αποτελούν την φωτεινή αφετηρία της ένταξης και της συμμετοχής του παιδιού, που θα παίξουν σημαντικό και καθοριστικό ρόλο στην ένταξη.

Θα πρέπει να αναφερθεί στους παράγοντες πως έχει αποδειχθεί, ότι η επίτευξη των στόχων βοηθά το άτομο και ενισχύει τη συμμετοχή του στις δραστηριότητες φυσικής αγωγής. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να καμφθούν και οι κοινωνικοί φραγμοί, οι οποίοι υπάρχουν. Αντίθετα, ένα άτομο με χαμηλές επιδόσεις που αποτυγχάνει, θα απομακρυνθεί και θα μειώνεται ο βαθμός προσπάθειας και συμμετοχής του σε διαδραστικά προγράμματα ένταξης στην φυσική αγωγή.

Αναφέροντας λοιπόν παραπάνω τους παράγοντες, θα πρέπει να τονίσουμε και τις προϋποθέσεις, οι οποίες είναι απαραίτητες για την ένταξη του ατόμου με αυτισμό στην Φ.Α.. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό, πως τα άτομα με αυτισμό έχουν αρκετές δυσκολίες συμμετοχής στο πρόγραμμα. Η αναγνώριση και κατανόηση αυτών των δυσκολιών, καθώς και η αποδοχή της διαφορετικότητας θα συμβάλλουν στη δημιουργία ενός θετικού κλίματος, με το συνδυασμό φυσικά και της σωστής αντιμετώπισης.

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία στην επιλογή δραστηριοτήτων, στις οποίες θα συμμετέχουν τα άτομα με αναπηρία. Θα πρέπει να γίνει αυστηρός έλεγχος, μελέτη και συζήτηση για την ιδανική επιλογή, που θα επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην ένταξη του ατόμου. Η Αμερικανική Ακαδημία Ορθοπεδικών Χειρουργών έχει αναπτύξει ένα "διάγραμμα δυνατοτήτων συμμετοχής", που περιγράφει αθλητικές επιλογές για άτομα με τις πιο συχνές φυσικές αναπηρίες. Αντί να περιθωριοποιηθούν τα άτομα με αναπηρία, το συγκεκριμένο διάγραμμα θα τα βοηθήσει να εμπλακούν σε κατάλληλες δραστηριότητες, που θα προσαρμοστούν ευκολότερα με βάση τα χαρακτηριστικά των δυνατοτήτων τους.

Τέλος, οι δάσκαλοι και γονείς παιδιών με αναπηρίες μπορεί να υποστηρίξουν προγράμματα «προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής», την εκπαίδευση και την αναψυχή σε κάθε παιδί. Τα σχολεία έχουν την υποχρέωση να τροποποιούν προγράμματα ή δραστηριότητες ανάλογα με τις ικανότητες κάθε παιδιού. Οι μαθητές με αναπηρίες έχουν το ίδιο δικαίωμα με όλους να αγωνιστούν, για να συμπεριληφθούν στην κοινωνία.

2.2.Πρακτικές για ένταξη του παιδιού με «αυτισμό» στη Φ.Α.

Για τη θετική έκβαση της ένταξης του ατόμου στην Φ.Α. θα πρέπει να γίνουν κάποιες σωστές και αυστηρές επιλογές ως προς την εκπαίδευση του παιδιού και για την ενίσχυση της επιτυχίας. Μέσω ενός προγράμματος Φυσικής Αγωγής και συγκεκριμένα ενός «**Προσαρμοσμένου Προγράμματος Φυσικής Αγωγής**», το

οποίο δεν θα διαφέρει σε στόχους από ένα κοινό πρόγραμμα. Θα έχει ωστόσο κάποιες διαφοροποιήσεις ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε παιδιού. Η γνώση των δυνατοτήτων του θα δώσει τη δυνατότητα στον Κ.Φ.Α να φτιάξει ένα πρόγραμμα χωρίς αποκλεισμούς, που δεν θα τονίζει τις αισθητηριακές ελλείψεις, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε έναν αποκλεισμό (Dunn, 1997).

Συνεχίζοντας στο πιο πρακτικό μέρος της ένταξης του ατόμου, ως προς τις επιλογές για τις δραστηριότητες και τους τρόπους, που θα ακολουθήσει ο Κ.Φ.Α, έχει αποδειχθεί πως όταν τα παιδιά επιλέγουν την δραστηριότητα για την ένταξη ανταποκρίνονται καλύτερα και έχουμε υψηλότερα ποσοστά αλληλεπίδρασης (Koegel et al., 1987). Επίσης, όταν η δραστηριότητα και ο χώρος, που θα δραστηριοποιηθούν τα παιδιά είναι γνώριμος, υπάρχει θετική έκβαση στο αποτέλεσμα (Ferrara & Hill, 1980). Θα πρέπει να είναι γνωστό ότι, όταν η άσκηση χρησιμοποιείται ως τιμωρία, οδηγεί τους μαθητές στην απομάκρυνσή τους (Luce, Delquadri, & Hall, 1980).

Ακόμη, σημαντικές είναι οι αλλαγές, που θα πρέπει να πραγματοποιηθούν στο χώρο της δραστηριότητας ενός ατόμου με αυτισμό για την επιτυχία της ένταξής του. Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος βασισμένο στις ιδιαιτερότητες, στις δυσκολίες και στη βοήθεια, που θα μπορεί να δώσει στο παιδί, είναι άκρως σημαντικές και αναγκαίες χωρίς φυσικά να αποτελούν και τον μοναδικό παράγοντα για μία επιτυχημένη ένταξη ενός παιδιού με αυτισμό στην Φ.Α. (McConnell 2000; Thorp, Stahmer, & Schreibman, 1995; (Goldstein & Cisar, 1992; Goldstein, Wickstrom, Hoyson, Jamieson, & Odom, 1988). Τα άτομα με αυτισμό μπορούν να ακολουθήσουν διάφορες δραστηριότητες για την επίτευξη της ένταξης και της κοινωνικοποίησής τους. Δραστηριότητες όπως τρέξιμο, περιπλάνηση σε χώρους (π.χ. το πάρκο στο σχολείο), κολύμβηση και αερόμπικ στο νερό και λιγότερο οδήγηση με ποδήλατο, ανύψωση βαρών, περπάτημα σε διάδρομο. Επίσης, το τζόκινγκ είναι μια δραστηριότητα, που χρησιμοποιείται για την ένταξη των ατόμων με αυτισμό στην Φ.Α. Μέσω αυτής της δραστηριότητας στοχεύουμε στο να κάνουμε την άσκηση πιο ευχάριστη για τους συμμετέχοντες

και να αυξήσουμε την πιθανότητα και το χρόνο ασχολίας των ατόμων με αυτισμό σε μια αθλητική δραστηριότητα (Lang, Koegel, Ashbaugh, Regester, Ence, & Smit, 2010).

Μια ακόμη δραστηριότητα, που μπορεί να βοηθήσει στην ένταξη των ατόμων με αυτισμό στη Φ.Α. και ευνοεί τη σωματική άσκηση είναι «**η προσαρμοσμένη κολύμβηση**», πολύ σημαντική στη σωματική και ψυχική ευεξία του παιδιού, αλλά και δραστηριότητες, όπως οι πολεμικές τέχνες, η θεραπευτική ιπασία και το μπέιζμπολ (Jordan, 2007). Το επίπεδο δραστηριότητας των μαθητών με διαταραχές του αυτιστικού φάσματος κατά τη διάρκεια της φυσικής αγωγής επηρεάζεται από το περιεχόμενο του μαθήματος (Pan et al., 2011). Για παράδειγμα, τα ομαδικά αθλήματα έχουν ως αποτέλεσμα λιγότερη σωματική δραστηριότητα από το ελεύθερο παιχνίδι.

Οι λόγοι, για τους οποίους οι ομαδικές δραστηριότητες μειονεκτούν είναι οι εξής: α) ο αριθμός των ατόμων, που συμμετέχουν στα ατομικά είναι λιγότερος, έτσι υπάρχει περισσότερος διαθέσιμος χρόνος για να δοθεί η κατάλληλη προσοχή σε ένα άτομο με αυτισμό, β) το άτομο με αυτισμό, που θα επιλέξει να ασχοληθεί με ατομική, διπλή δραστηριότητα, θα μπορέσει και στη συνέχεια της ενηλικίωσής του να ασχολείται με την συγκεκριμένη δραστηριότητα δίχως να έχει μεγάλο βαθμό εξάρτησης, γ) η ρυθμική φύση πολλών μεμονωμένων δραστηριοτήτων οδηγεί σε επαναλαμβανόμενα χαρακτηριστικά, συχνά συσχετισμένα με τον αυτισμό, δ) αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να εκτελεστούν χρησιμοποιώντας οικογενειακούς πόρους, χωρίς να στηρίζονται σε εξωτερικές υποστηρίξεις (Jordan, 2007).

Πολύ σημαντικό είναι **οι στόχοι**, που θα πρέπει να έχει ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής, δηλαδή η ενδυνάμωση του καρδιαγγειακού συστήματος, η ενίσχυση της ευλυγισίας, ισορροπίας, ευκινησίας και μυϊκής δύναμης, καθώς και να παρέχει ευκολία στη συμμετοχή, ασφάλεια, αλλά και ψυχική ικανοποίηση. Πρέπει να γίνει η επιλογή της ιδανικής αποτελεσματικής εκπαίδευσης, που θα ακολουθήσει την

πραγματοποίηση της ένταξης. Ακόμη, λαμβάνουμε υπόψιν μας τον εξοπλισμό και το ρουχισμό, που είναι σημαντικά εργαλεία και θα μας βοηθήσουν στο έργο μας.

Τέλος, παρατηρούμε, ότι η κοινωνική αλληλεπίδραση μπορεί να είναι περισσότερο αυξημένη ανάλογα με τα αριθμητικά δεδομένα των ατόμων, που συμμετέχουν (την αναλογία των τυπικών αναπτυσσόμενων παιδιών με τα παιδιά με αυτισμό που έρχονται σε αλληλεπίδραση) (Mundschenk & Sasso, 1995). Ακόμη μια απλή συστέγαση των παιδιών με αυτισμό με τους τυπικά αναπτυσσόμενους συμμαθητές τους, δεν είναι ικανή να αναπτύξει την κοινωνική αλληλεπίδραση, όταν δεν παρεμβαίνει μεταξύ αυτών κάποιος άλλος παράγοντας, όπως είναι ένας δάσκαλος φυσικής αγωγής (Myles, Simpson, Ormsbee, & Erickson, 1993). Το ποσοστό αύξησης, που θα έχουμε, θα είναι σε ένα μέτριο ποσοστό (Schleien, Mustonen, & Rynders, 1995).

2.3. Οφέλη της ένταξης των ατόμων με «αυτισμό» στη Φ.Α.

Όπως έχουμε προαναφέρει, τα άτομα με αυτισμό λόγω των δυσκολιών, που αντιμετωπίζουν από την αναπηρία, είναι πιθανόν να συμμετέχουν ελάχιστα στην άσκηση και να χάνουν τη σωματική, ψυχολογική και συμπεριφοριστική ενίσχυση, που προσφέρει η άσκηση. Με τη συμμετοχή στην άσκηση παρατηρείται, ότι η άσκηση συμβάλλει στην ενίσχυση της φυσικής κατάστασης και ακόμη παρατηρείται έντονη βελτίωση στη μυική και καρδιαγγειακή αντοχή, ενώ τα αποτελέσματα έχουν δείξει ακόμη μέτρια βελτίωση στην αντοχή και ελάχιστες επιδράσεις στην ευλυγισία (Chanias et al. 1998). Ακόμη, η φυσική αγωγή με τη συμμετοχή των παιδιών αυτών προσφέρει βελτίωση στα ψυχολογικά τους προβλήματα (Folkins & Sime 1981).

Η ψυχική υγεία, το νοητικό επίπεδο και η ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ένα άτομο με αυτισμό, μπορεί να ενισχυθεί με τη σωστή παρέμβαση, ενώ η αερόβια άσκηση μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη βελτίωση της αυτοεικόνας των ατόμων με αυτισμό. Ακόμη παρατηρούμε επιδράσεις της

αερόβιας άσκησης στις ψυχολογικές καταστάσεις του ατόμου. Η αυξημένη αερόβια άσκηση έχει ως αποτέλεσμα θετικές αλλαγές στην πνευματική λειτουργία, τη συμπεριφορά και την αυτοεικόνα τους (Gabler-Halle et al. 1993).

Ένα παιδί με αυτισμό μέσω της συμμετοχής του στη φυσική αγωγή βελτιώνει τη συμπεριφορά του και αντιμετωπίζει ακραίες αντιδράσεις, που το χαρακτηρίζουν, όπως η επιθετικότητα, οι στερεότυπες κινήσεις και συμπεριφορές. Ακόμη, παρουσιάζει μειωμένο αυτοτραυματισμό (Elliot et al., 1994) και μειωμένες συμπεριφορές διάσπασης στην τάξη (Celiberti et al., 1997). Η αύξηση του χρόνου συμμετοχής συμβάλλει σε πολύ μεγάλο βαθμό στη μείωση της στερεοτυπίας ή στην αυτοδιεργετική συμπεριφορά (Lang, Koegel, Ashbaugh, Regeister, Ence, & Smit, 2010).

Το σημαντικό κομμάτι, που αφορά στην ένταξη ενός παιδιού με αυτισμό στη Φ.Α., είναι το κομμάτι της αλληλεπίδρασης του παιδιού με ένα τυπικά αναπτυσσόμενο παιδί. Τα άτομα με αυτισμό αντιμετωπίζουν προβλήματα στο κομμάτι της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. (American Psychiatric Association, 2000). Οι συγκρίσεις με τα τυπικά αναπτυσσόμενα παιδιά έδειξαν, ότι ξοδεύουν λιγότερο χρόνο κοντά σε άλλα παιδιά, ενώ η συμμετοχή τους είναι αισθητά χαμηλότερη από ένα συνομήλικο συμμαθητή τους. Παρατηρούνται επίσης, διαφορές στην κοινωνική συμπεριφορά, στα παιδιά με αυτισμό σε σχέση με παιδιά με σύνδρομο Down και άλλες αναπηρίες και με τα φυσιολογικά αναπτυσσόμενα παιδιά (Sigman & Ruskin 1999).

Συμπεραίνουμε λοιπόν, πως τα οφέλη της συμμετοχής και της ένταξης είναι πολλά και απαραίτητα για τη ζωή και τη βελτίωση της ποιότητάς της. Το άτομο θα θωρακίσει τόσο τη σωματική του ενδυνάμωση, όσο και τις κοινωνικές σχέσεις και τους δεσμούς, που θα του δώσουν την ευκαιρία συμμετοχής και αίσθησης της αποδοχής από τους τυπικά αναπτυσσόμενους συμμαθητές του.

III. ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ

3.1. Σχολική ένταξη στη Φ.Α.

Η σχολική ένταξη αποτελεί μεγάλη προσδοκία στο κομμάτι της ένταξης, όπου σε ένα σχολικό περιβάλλον συναντάμε τους λιγότερους περιορισμούς. Βασικός στόχος της ένταξης είναι η προσπάθεια ενσωμάτωσης των ατόμων με αναπηρία στο σχολείο, όπου όλα τα παιδιά έχουν ίσες ευκαιρίες. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η κοινωνικοποίηση του παιδιού και της ομαλής εξέλιξής του (Σιδέρη 1991). Επέρχονται, επίσης, ο σεβασμός, τα ίσα δικαιώματα και η κάλυψη του χάσματος ενός παιδιού με αναπηρία με τον τυπικά αναπτυσσόμενο συμμαθητή του (Σιδέρη 1998).

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να εντοπίσει στο παιδί με αναπηρία, που εντάσσεται στο σχολείο, τα χαρακτηριστικά, τη συμπεριφορά του και την προσωπικότητά του. Όχι κάτι διαφορετικό απ' αυτό έτσι, ώστε να μπορεί να διαμορφώσει πάνω σε αυτά τα δεδομένα τους τρόπους, που θα βοηθήσουν το παιδί στη σχολική ένταξη. Ακόμη, θα πρέπει να αυξήσει την αποδοχή της διαφορετικότητας στους συμμαθητές του (Slee, 2004).

Συγκεκριμένα, στο κομμάτι της φυσικής αγωγής και του αυτισμού στο σχολείο, η σωστή οργάνωσή της σε ένα πρόγραμμα, προσφέρει στο παιδί εκμάθηση των δεξιοτήτων, μέσω της επανάληψης. Ακόμη, καλλιεργείται ο ρυθμός μέσω συγκεκριμένων δεξιοτήτων, όπως ο χορός και οι δραστηριότητες αναψυχής, με τις οποίες το παιδί μπορεί να μάθει να συμμετέχει και εκτός σχολικών πλαισίων. Η διδασκαλία στο δημοτικό σχολείο είναι πολύ σημαντική για την κοινωνικοποίηση του ατόμου με αυτισμό και την αλληλεπίδρασή του με τους τυπικά αναπτυσσόμενους συμμαθητές του.

Στα εκπαιδευτικά στάδια, παρατηρούμε την ένταξη του παιδιού με αυτισμό στα ομαδικά παιχνίδια από την Ε' και ΣΤ' δημοτικού και τη συναντάμε και στο Γυμνάσιο. Οι μαθητές με αυτισμό αδυνατούν να συμμετάσχουν σε αυτές τις δραστηριότητες, γι' αυτό γίνεται κάποια προσαρμογή, παράλληλα με τη διεξαγωγή

της ομαδικής δραστηριότητας ή κάποια προ-άσκηση του ομαδικού αθλήματος παράλληλα με το παιχνίδι με τη βοήθεια του βοηθού. Η προσαρμογή και διευκόλυνση του παιδιού με αυτισμό για τη συμμετοχή είναι άκρως αναγκαία για την αλληλεπίδραση του ατόμου και την ενίσχυση της κοινωνικοποίησής του.

Τέλος, είναι σημαντικό να γίνει γρήγορη και αποτελεσματική αποδοχή των τυπικά αναπτυσσόμενων παιδιών απέναντι σε ένα άτομο με αυτισμό, χωρίς να υπάρχουν αρνητικές αντιδράσεις για κάποιες διαφοροποιήσεις, που θα γίνουν, προκειμένου να ανοίξει ο δρόμος της ένταξης. Η διαδικασία για συμμετοχή και κοινωνικοποίηση του ατόμου με αυτισμό μέσω της επαφής και η κοινή συμμετοχή σε δραστηριότητες με τους συμμαθητές τους είναι το ζητούμενο (Rouse, 2015).

3.2.Ο ρόλος του Καθηγητή Φ.Α. στη σχολική ένταξη - πρακτικές οδηγίες

Σημαντικός, αναπόσπαστος και αναντικατάστατος είναι ο καθηγητής φυσικής αγωγής (ΚΦΑ) και ο ρόλος, που θα παίξει στην ένταξη ενός ατόμου με αυτισμό. Γι' αυτό θα πρέπει να γνωρίζει συγκεκριμένα πώς να παρακινήσει ένα άτομο με αυτισμό και να το οδηγήσει σε σωστό μονοπάτι στο κομμάτι της ένταξης. Ο ΚΦΑ θα είναι αυτός, που θα πρέπει με σωστή κρίση, γνώση και αποφασιστικότητα να παρέχει το πρόγραμμα, που θα κρίνει αυτός καλύτερο και αποτελεσματικότερο, να ακολουθήσει. Ακόμη, θα πρέπει να έχει τη βοήθεια και τη στήριξη είτε από κάποιο βοηθό, είτε από τους γονείς και κάποιες φορές και το συνδυασμό και των δύο. Έτσι λοιπόν, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι ευέλικτος, εύστροφος να επιλέξει και να προσαρμόσει στρατηγικές, για να ανταποκριθούν στις ανάγκες για την ένταξη του κάθε ατόμου.

Στο πιο πρακτικό κομμάτι, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είναι ικανοί να προσεγγίσουν τους μαθητές και να ακολουθήσουν κάποιες πρακτικές μεθόδους προκειμένου να αυξηθεί το ποσοστό επιτυχίας στην ένταξη (Rouse, 2015), οι οποίες είναι οι ακόλουθες :

“Έμφαση στην κοινωνική αλληλεπίδραση”. Η κάθε κίνηση μέσα σε κάθε μάθημα θα πρέπει να είναι στοχευμένη και να βοηθάει στην ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων. Ο ρόλος του βοηθού των τυπικά αναπτυσσόμενων παιδιών θα καθορίσει την θετική έκβαση της ένταξης. Για τη βοήθεια και την ενίσχυση λοιπόν θα πρέπει τα τυπικά παιδιά να γνωρίζουν για τις ιδιαιτερότητες και τις δυσκολίες των συμμαθητών με αυτισμό. Με αυτόν τον τρόπο, οι τυπικά αναπτυσσόμενοι μαθητές θα κάνουν μια προσαρμογή στην συμπεριφορά τους έτσι, ώστε να γίνονται πιο ανεκτικοί σε μη φυσιολογικές συμπεριφορές. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής είναι αυτός που έχει αναμφισβήτητα την ευθύνη για την ενίσχυση της ένταξης, ωστόσο η σωστή χρήση των βοηθών και ο καθορισμός του ορίου της συμμετοχής τους μπορεί να επιφέρει όμορφα και θετικά αποτελέσματα.

“Ενθάρρυνση της προσπάθειας”. Η δραστηριότητα, στην οποία θα συμμετέχει ένα άτομο με αυτισμό θα είναι προσαρμοσμένη, ώστε να διευκολυνθεί η επιτυχία αυτής και να επέλθει το πολυπόθητο κομμάτι της ένταξης. Τα άτομα με αυτισμό χρειάζονται αρκετό χρόνο ακόμη και για την πιο απλή δραστηριότητα. Για να πάρουμε το επιθυμητό λοιπόν αποτέλεσμα χρειάζεται η ενίσχυση, η παρότρυνση από τον εκπαιδευτικό και τον βοηθό του.

“Προσαρμογή της επικοινωνίας”. Είναι κομμάτι και αποτέλεσμα της αναπηρίας τους τα άτομα με αυτισμό να αντιμετωπίζουν προβλήματα επικοινωνίας και αδυναμίας κατανόησης μιας εντολής. Η χρήση του τρίτου προσώπου είναι μια προσαρμογή στην επικοινωνία, που μπορεί να εφαρμόσει ο εκπαιδευτικός (Richard, 1997). Χρησιμοποιείται σε μαθητές, που εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά άρνησης και θα πρέπει σταδιακά να μειώνεται, όταν υπάρχει βελτίωση του ατόμου. Ο χρόνος και η αλλαγή στις δραστηριότητες επηρεάζει τους μαθητές με αυτισμό και σε κάποιες περιπτώσεις αυτές οι εντολές θα πρέπει να λέγονται με συγκεκριμένο τρόπο, για να εκτελεστούν. Ο λόγος πρέπει να είναι σύντομος, αποφεύγοντας μεγάλες προτάσεις.

“Παροχή περισσότερου χρόνου”. Τα άτομα με αυτισμό έχουν ανάγκη πριν από κάθε κινητική ανταπόκριση να τους δοθεί περισσότερος χρόνος, από ό,τι θα

δοθεί σε ένα τυπικά αναπτυσσόμενο παιδί για την επεξεργασία και την εκτέλεση κάποιας πληροφορίας. Με την εξάσκηση το χρονικό περιθώριο αναμονής μπορεί να μειωθεί. Η εμμονή είναι ενδεικτικό στοιχείο του αυτισμού. Κάποια εμμονή σε φυσική δραστηριότητα, μπορεί να έχει θετικό ρόλο, όταν αυτή θα χρησιμοποιηθεί σαν κίνητρο και σαν επιβράβευση μετά το πέρας κάποιας δραστηριότητας ή πριν από την εκτέλεση αυτής. Γενικά το κομμάτι της επιβράβευσης μέσω και άλλων μεθόδων μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα.

“Ιεράρχηση της δραστηριότητας” και **“γραπτών οδηγιών”**. Με την ιεράρχηση δίνεται στο παιδί ένα μοτίβο, το οποίο θα ακολουθήσει βάζοντας τις δραστηριότητες σε μια σειρά και θα γίνει προσπάθεια το άτομο με αυτισμό να τις ακολουθήσει. Με τη μέθοδο των γραπτών οδηγιών το άτομο μπορεί, διαβάζοντας κάποια δραστηριότητα, να την ακολουθήσει ευκολότερα ως προς την εκτέλεση αυτής. Τα παιδιά με αυτισμό τείνουν να έχουν μεγάλη ανταπόκριση σε οπτικά ερεθίσματα, απ’ ό,τι σε ακουστικά. Κάποια παιδιά ακολουθώντας αυτές τις δύο μεθόδους νιώθουν περισσότερη ασφάλεια με το να γνωρίζουν τις δραστηριότητες και τη σειρά που θα τις εκτελέσουν, ώστε με αυτό τον τρόπο να τις εκτελούν με περισσότερη προθυμία.

Τέλος, οι **“Φωτογραφίες”** και οι **“Κοινωνικές ιστορίες”** είναι μέθοδοι, που μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της συμμετοχής και στην επίτευξη της ένταξης. Μέσω του φωτογραφικού υλικού τα οπτικά ερεθίσματα, που τους δίνονται για την επιλογή δραστηριοτήτων, θα συμβάλλουν θετικά στην επιλογή δραστηριότητας και στην επιθυμία συμμετοχής. Κλείνοντας, οι κοινωνικές ιστορίες είναι μια σημαντική μέθοδος για τη διδασκαλία των κοινωνικών δεξιοτήτων στα άτομα με αυτισμό (Rouse, 2015).

3.3. Ο ρόλος του γονέα

Ένας σημαντικός παράγοντας, που βοηθάει την ομαλή και ευκολότερη ένταξη, καθώς και την κοινωνική αλληλεπίδραση των ατόμων με αυτισμό με τυπικούς συνομηλίκους τους, είναι οι γονείς (McConnell, 2002). Η οικογενειακή υποστήριξη είναι αρκετά σημαντική στην αποτελεσματικότητα της ένταξης του παιδιού με αυτισμό στη Φ.Α.

Υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά των γονέων, που έχουν παιδιά με αυτισμό. Παρατηρούμε, ότι οι μητέρες παιδιών με αναπτυξιακές διαταραχές και καθυστερήσεις έχουν μεγαλύτερες ικανότητες από ό,τι μια μητέρα παιδιών χωρίς αναπτυξιακές καθυστερήσεις (Haldy & Hanzlik 1990). Οι συμπεριφορές που έχουν τα παιδιά, ως αποτέλεσμα της αναπηρίας τους, αποτελούν σημαντικό παράγοντα πίεσης για τους γονείς. Συνήθως, οι γονείς αναφέρουν τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών τους σχετικά με το άγχος ή άλλο αποτέλεσμα.

Επίσης, παρατηρούμε, ότι λόγω των συμπεριφορικών προβλημάτων τους, όταν τα παιδιά διαμένουν στο σχολείο έχουν μικρότερη επίδραση στους γονείς, στη συναισθηματική και στην ψυχολογική κατάσταση των γονέων. Τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών δεν επηρεάζονται τόσο και δεν εξαρτώνται από τους γονείς τους.

Τέλος, μέσω της κοινωνικής υποστήριξης, έχει διαπιστωθεί, ότι οι γονείς μπορούν να ανακαλύψουν εκείνα τα αισθήματα για την καλύτερη και αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των δυσκολιών συμπεριφοράς των παιδιών τους (Haldy & Hanzlik, 1990).

IV. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

4.1 Ανακεφαλαίωση

Ανακεφαλαιώνοντας, η ύπαρξη μιας κινητικής αγωγής που να είναι προσαρμοσμένη στις ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου με αναπηρία παίζει καθοριστικό ρόλο για την ομαλή ένταξη των ατόμων με αναπηρία στο χώρο της φυσικής αγωγής. Ένα παράδειγμα είναι τα παιδιά με αυτισμό, τα οποία διακατέχονται από δυσκολίες στις διαπροσωπικές τους σχέσεις με αποτέλεσμα τον αποκλεισμό τους από την φυσική αγωγή, το άγχος και τον εκφοβισμό. Αυτό που μας ενδιαφέρει σημαντικά στην ειδική αγωγή είναι η “ένταξη” των ατόμων με αναπηρία σε ένα τυπικά αναπτυσσόμενο περιβάλλον με τους υπόλοιπους συμμαθητές, κάτι το οποίο απαιτεί φυσικά αμοιβαία υπομονή και προσπάθεια. Βέβαια υπάρχουν και οι κατάλληλες προϋποθέσεις και παράγοντες για την ένταξη, όπως είναι ο ρόλος του καθηγητή της φυσικής αγωγής, του αθλητικού ψυχολόγου, της στήριξης από το οικογενειακό περιβάλλον του κάθε παιδιού, καθώς φυσικά και την ιδανική επιλογή δραστηριοτήτων, που θα δώσει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Για τη σωστή πρακτική της ένταξης καλό θα ήταν το παιδί να επιλέγει το ίδιο τη δραστηριότητα, να γίνονται προσαρμογές και αλλαγές ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε παιδιού, καθώς και να τεθούν στόχοι για την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας και αντοχής του. Με τον τρόπο αυτόν θα επέλθουν σημαντικά οφέλη, όπως η ενίσχυση της φυσικής κατάστασης, η ανύψωση της ψυχολογίας, του πνεύματος και η βελτίωση των κοινωνικών του σχέσεων.

Η σχολική ένταξη στη φυσική αγωγή είναι επίσης πολύ σημαντική, ώστε τα παιδιά με αναπηρία να έχουν ίσες ευκαιρίες μέσα σε ένα σχολικό περιβάλλον χωρίς κανέναν περιορισμό. Ο καθηγητής είναι αυτός που πρέπει να δώσει έμφαση στην ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων του παιδιού, να προτρέπει και να ενθαρρύνει το παιδί, να του διαθέτει αρκετό χρόνο, ώστε να προσαρμοστεί σωστά, καθώς και να του παρέχει γραπτές οδηγίες για την καλύτερη εκτέλεση της κάθε δραστηριότητας.

Τέλος, καθοριστικός είναι ο ρόλος και οι δεξιότητες του γονέα για την ομαλή σχολική ένταξη των παιδιών με αναπηρία στη φυσική αγωγή.

4.2 Συμπεράσματα

Καταλήγουμε λοιπόν, πως όλα τα άτομα, με ή χωρίς αναπηρία έχουν ίσα δικαιώματα για συμμετοχή και ένταξη στον ωφέλιμο αυτό χώρο της φυσικής αγωγής. Ειδικά όμως τα άτομα με αναπηρία έχουν ακόμα περισσότερη ανάγκη για ένταξη, ώστε να ενισχύσουν τη ψυχική, πνευματική και σωματική τους κατάσταση, κάτι το οποίο θα τους προσφέρει μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Τα άτομα αυτά έχουν φυσικά ιδιαιτερότητες, που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για τη διαμόρφωση ενός σωστού και κατάλληλου προγράμματος φυσικής αγωγής, που θα είναι ξεχωριστό για τον καθένα ανάλογα με τις ανάγκες του.

Φυσικά στην όλη αυτή διαδικασία θα υπάρξουν εμπόδια και δυσκολίες και γι'αυτό απαιτείται η κατάλληλη μελέτη, προσαρμογή, θέληση και υπομονή από καθηγητές, γονείς αλλά και από τα ίδια τα παιδιά.

Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να δούμε κατά πόσο είναι εφικτό να ενταχθεί ένα παιδί με αυτισμό σε ένα τυπικό κοινωνικό σύνολο, ακόμη τους τρόπους αντιμετώπισης των δυσκολιών και το ρόλο του εκπαιδευτικού, του εκπαιδευτή και του γονέα σε αυτή τη διαδικασία. Έτσι με τη βοήθεια του δασκάλου, με τη συνεργασία της οικογένειας, καθώς και με την απαραίτητη ευαισθητοποίηση των τυπικά αναπτυσσόμενων μαθητών, μπορούμε να έχουμε ένα θετικό πρόσημο στην ένταξη των ατόμων με αυτισμό στη Φυσική Αγωγή.

V. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., text rev.). Washington, DC: Author.
2. Hastings, R. P. & Brown, T. (2002). Behavior Problems of Children with Autism, Parental Self-Efficacy, and Mental Health. *American Journal on Mental Retardation*, 107 (3), 222-232.
3. Healy, S., Gallagher, S., & Msetfi, R. (2013). 'Happy and a bit Nervous': the experiences of children with autism in physical education. *British Journal of Learning Disabilities*, 41, 222–228.
4. Hess, K.L., Morrier, M.J., Heflin, L. J., & Ivey, M.L. (2008). Autism Treatment Survey: Services Received by Children with Autism Spectrum Disorders in Public School Classrooms. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(5), 961-971.
5. Jordan, R. (2008). Autistic spectrum disorders: a challenge and a model for inclusion in education. *British Journal of Special Education*, 35(1), 11 – 15.
6. Lang, R., Kern Koegel, L., Ashbaugh, K., Regeher, A., Ence, W., Smith, W. (2010). Physical exercise and individuals with autism spectrum disorders: a systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4(4), 565-576.
7. McConnell, S.R. (2002). Interventions to Facilitate Social Interaction for Young Children with Autism: Review of Available Research and Recommendations for Educational Intervention and Future Research. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 32(5), 351-72.
8. Pan, C. Y., & Frey, G. C. (2006). Physical activity patterns in youth with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 36, 597–606.
9. Pan, C.Y., Tsai, C.L., & Hsieh, K.W. (2011). Physical Activity Correlates for Children with Autism Spectrum Disorders in Middle School Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82 (3), 491–498.

10. Rouse, P. (2015). *Η ένταξη των μαθητών με αναπηρία στη Φυσική Αγωγή*. (Μετάφραση-Επιμέλεια: Σκορδίλης Εμ.). Πεδίο.
11. Sherill, C. (2014). *Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα Αναμυχή & Σπορ*. (Μετάφραση-Επιμέλεια: Ευαγγελινού Χ.). Broken Hill Publishers Ltd και Πασχαλίδης.
12. Σακκά, Β. (2012). *Η ένταξη των παιδιών με αυτισμό στην τάξη της γενικής εκπαίδευσης*. <http://ir.lib.uth.gr/handle/11615/42928>