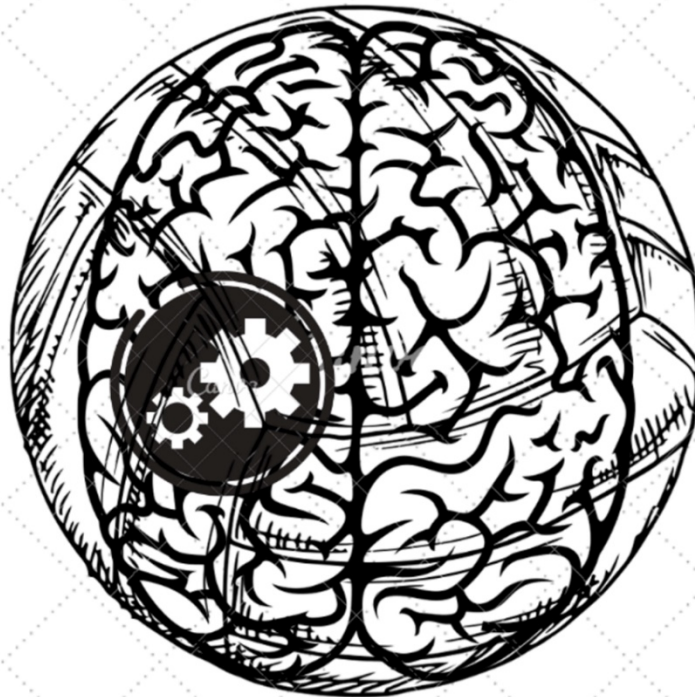




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

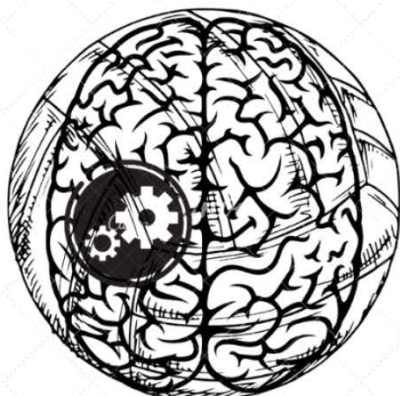
CAPACITY BUILDING IN THE FIELD OF YOUTH

**ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗ ΝΕΟΛΑΙΑ
ΩΣ ΦΟΡΕΙΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ
ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**



WAYWARD

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

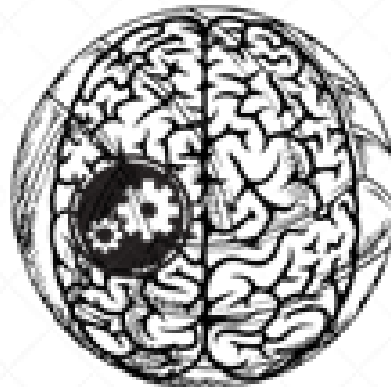


WAYWARD

Εγχειρίδιο



Δουλεύοντας για την προσέγγιση των εργαζομένων στη νεολαία ως φορείς ανταπόκρισης στην αναπηρία



WAYWARD

Εγχειρίδιο

Κωδικός έργου:

608448-EPP-1-2019-1-EL-EPPKA2-CBY-ACPALA

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Αυτό το Εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί από τη ΜΚΟ «Mine Vaganti».

INDEX

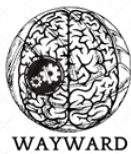
Εισαγωγή	5
Επιπτώσεις	11
1. Εισαγωγή Εγχειρίδιου	13
2. Το έργο	14
2.1 Εταίροι του έργου	16
2.2 Τι είναι η Μη Τυπική Εκπαίδευση (NFE)	18
2.3 Εκπαίδευση Μέσω του Αθλητισμού (ETS)	19
3. Τοπικές Δραστηριότητες	20
3.1 Εκπαιδευτικά σεμινάρια Εκπαίδευσης μέσω του Αθλητισμού, για νεαρά άτομα με νοητικές αναπηρίες	20
3.2 Εκπαιδευτικά εργαστήρια για τη μεταφορά γνώσης	82
3.3 Συνάντηση με τους Ενδιαφερόμενους Φορείς	89
4. Έκθεση Τοπικών Εργαστηρίων	96
5. Έκθεση Φωτογραφίας από τοπικά εργαστήρια	97
6. Συμπεράσματα	103
7. Βιβλιογραφικές πηγές	104

Εισαγωγή

Το δικαίωμα στη σωματική και ψυχική υγεία συνδέεται στενά με την πραγματοποίηση άλλων ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Για παράδειγμα, ο καθένας θα πρέπει να έχει το δικαίωμα πρόσβασης σε ένα ευρύ φάσμα πόρων και υπηρεσιών για την επίτευξη βέλτιστης υγείας. Δυστυχώς, όταν οι άνθρωποι δεν έχουν πρόσβαση στις προαναφερθείσες επιλογές λόγω στιγματισμού ή διακρίσεων, επηρεάζεται η σωματική και ψυχική τους υγεία. Επιπλέον, τα άτομα με αναπηρίες αντιμετωπίζουν συχνά κοινωνικά εμπόδια, καθώς, σε πολλές χώρες, οι αναπηρίες συνδέονται με προκαταλήψεις και διακρίσεις και ως εκ τούτου αντιμετωπίζουν εμπόδια σε όλες τις πτυχές της ζωής τους. Αυτά τα εμπόδια μπορεί να κυμαίνονται από εμπόδια στο εκπαιδευτικό περιβάλλον σε εμπόδια στο επαγγελματικό περιβάλλον. Εκτός από τα παραπάνω, τα άτομα με αναπηρία συχνά αποκλείονται από πολλές δραστηριότητες στις κοινότητές τους και από προγράμματα που στοχεύουν στην ανάπτυξη των ικανοτήτων τους, όπως ο αθλητισμός για ανάπτυξη σε διάφορα πλαίσια (OHE, 2019). Παραδόξως, περίπου το 15% του παγκόσμιου πληθυσμού εκτιμάται ότι ζουν με μίας μορφής αναπηρία και ως εκ τούτου, αποκλείεται από πολλές δραστηριότητες στις κοινότητές τους.

Σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό, τα άτομα με αναπηρία συνήθως δεν απολαμβάνουν την ίδια πρόσβαση σε ευκαιρίες για υπηρεσίες υγείας, εκπαίδευση και απασχόληση, γεγονός που αυξάνει την πιθανότητα να ζουν σε συνθήκες φτώχειας. Επιπλέον, δεδομένου ότι τα άτομα με αναπηρίες συχνά θεωρούνται ανίσχυρα και χωρίς ικανότητες σε πολλές κοινωνίες είναι λιγότερο πιθανό σε σύγκριση με τα άτομα που δεν αντιμετωπίζουν κάποια αναπηρία να ασχοληθούν με αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες (WHO, 2011, Mitra, Posarac, & Vick, 2013, Brittain & Wolff, 2015). Επιπλέον, μελέτες που αφορούν άτομα με σωματικές αναπηρίες δείχνουν ότι η συμμετοχή σε αξιολογες δραστηριότητες μπορεί να ενισχυθεί με την απλή άρση των περιβαλλοντικών εμποδίων (Law et al., 2015). Η έλλειψη προσαρμοσμένων επιλογών (όπως δραστηριότητες που προσφέρονται σε κατάλληλες ώρες, σε πολλά επίπεδα τεχνολογίας και προσβάσιμοι χώροι), η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης και υποστήριξης συντρόφων, η έλλειψη πόρων και η αντίληψη του στίγματος και των διακρίσεων σε χώρους αναψυχής είναι μερικά παραδείγματα αυτών των περιβαλλοντικών εμποδίων (Smyth, Harries, & Dorer, 2011; DeHerdt et al., 2013; Iwasaki, Coyle, Shank, Messina, & Porter, 2013). Τα εμπόδια ωστόσο, για τα άτομα με νοητικές και αναπτυξιακές αναπηρίες δεν περιορίζονται μόνο σε εμπόδια στο φυσικό περιβάλλον, αλλά μπορεί να περιλαμβάνουν βοήθεια με την οργάνωση, τον προγραμματισμό και τη χρηματοδότηση καθώς και υποστήριξη για τη συμμετοχή σε ένα άθλημα (Lante et al. 2014). Άλλα μοναδικά φυσικά εμπόδια περιλαμβάνουν την αδυναμία να βρισκεται το άτομο κοντά σε φίλους, να αντιμετωπίζει προβλήματα μετακίνησης, να μην έχει αρκετό χρόνο ή χρήματα, να φοβάται να βγει έξω, να έχει προβλήματα υγείας και να μην λαμβάνει αρκετή υποστήριξη (Emerson & Hatton 2014).

Επιπλέον, η άγνοια των ατόμων χωρίς αναπηρία σχετικά με την κατάλληλη ένταξη των ατόμων με αναπηρία σε ομάδες, καθώς και η έλλειψη προοπτικών, προγραμμάτων εκπαίδευσης και αγώνων, και η έλλειψη προσβάσιμων εγκαταστάσεων για άτομα με



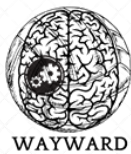
WAYWARD



προβλήματα προσβασιμότητας προσθέτουν στα υπάρχοντα εμπόδια (DePauw & Gavron, 2005). Παρόμοια ευρήματα έχουν βρεθεί σε μελέτες των McConkey et al. (2007) και Abells et al. (2008) όπου τα άτομα με αναπηρία αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις λόγω των διαχωρισμένων ρυθμίσεων διαβίωσής τους, των οικονομικών τους συνθηκών, της ικανότητάς τους να προσαρμοστούν στις υπάρχουσες συνθήκες, της πρόσβασής τους σε προσβάσιμα μέσα μαζικής μεταφοράς και της έλλειψης πρόσθετων συστημάτων υποστήριξης. Εκτός από εξωτερικά και φυσικά εμπόδια, τα άτομα με αναπηρίες αντιμετωπίζουν εσωτερικά εμπόδια. Αυτά τα εμπόδια περιλαμβάνουν σκέψεις, συναισθήματα και αντιλήψεις που μπορεί να αποτρέψουν τη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες, όπως υποστηρίζουν οι Carter-Morris και Faulkner (2003). Για παράδειγμα, τα άτομα με ψυχικές διαταραχές συχνά βιώνουν εξάντληση, κατάθλιψη ή άγχος που προκαλείται από τα πλήθη, γεγονός που τους καθιστά δύσκολο να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με άλλα άτομα (Craik & Pieris, 2006; Roberts & Bailey, 2011). Συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι αυτά τα άτομα ασχολούνται πολύ λιγότερο με τον αθλητισμό, σε σύγκριση με άλλα άτομα (Jong, Vanreusel, & Driel, 2011).

Όταν η πρόσβαση στον αθλητισμό απαγορεύεται, παρεμποδίζεται ή περιορίζεται, τα άτομα με αναπηρίες δεν μπορούν να επωφεληθούν από τη συμμετοχή που είναι διαθέσιμη σε άλλες δημογραφικές ομάδες (Driver & Bruns, 1999). Σε σύγκριση με τα άτομα χωρίς νοητική αναπηρία, τα άτομα με νοητικές αναπηρίες έχουν χειρότερη σωματική και ψυχική υγεία, τείνουν να είναι λιγότερο δραστήριοι, τείνουν να έχουν μια ανθυγιεινή διατροφή και να ακολουθούν ένα πιο καθιστικό τρόπο ζωής (Emerson & Hatton 2014; Lante et al., 2014). Αυτό υποστηρίζεται σε έρευνα των McGuire et al. (2007) οι οποίοι διαπίστωσαν ότι ένα σημαντικό ποσοστό των ατόμων με νοητική αναπηρία είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα και ότι είναι πιο πιθανό να σχετίζονται με διαβήτη, υπέρταση και καρδιαγγειακές παθήσεις. Δεν υπάρχει αμφιβολία για τη σχέση μεταξύ της καθιστικής ζωής, χρόνιων νοσημάτων και της αναπηρίας. Για τα άτομα με νοητικές αναπηρίες, πολλοί από τους παράγοντες που συμβάλλουν σε χρόνια νοσήματα είναι εντελώς μεταβλητοί (Davis et al. 2014).

Ομοίως, τα προαναφερθέντα ευρήματα υποστηρίζονται από ερευνητές στην Ελλάδα, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι λόγω του γεγονότος ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τη φτώχεια και την ανεργία, τις περιορισμένες ευκαιρίες πρόσβασης σε υγειονομική περίθαλψη, εκπαίδευση ή επαγγελματική κατάρτιση, προσβάσιμες μεταφορές και υποστηρικτικές τεχνολογίες, τα άτομα με αναπηρία είναι μεταξύ εκείνων που κινδυνεύουν περισσότερο να εμφανίσουν, μεταξύ άλλων, παχυσαρκία και χρόνιες ασθένειες (Ασονίτου, Κουτσούκη & Χαρίτου, 2010; Καλύβας, Κουτσούκη, Σκορδίλης, 2011; Μαγούλιος & Τριχοπούλου, 2012). Δυστυχώς, πολλά άτομα με αναπηρίες μεγαλώνουν στη φτώχεια και ως εκ τούτου η απομόνωσή τους από τις κοινωνικές δραστηριότητες στις κοινότητές τους επιδεινώνεται. Η νοητική λειτουργία και η προσαρμοστική συμπεριφορά είναι γνωστό ότι είναι σημαντικά περιορισμένες σε άτομα με νοητικές αναπηρίες και αυτοί οι περιορισμοί συχνά ξεκινούν πριν από την ηλικία των 18 ετών, όπως διαπιστώθηκε σε έρευνα από τους Schalock et al. (2010). Επιπλέον, σε έρευνα που διεξήχθη από τους Verdonshot et al. (2009), έχει βρεθεί ότι τα άτομα με νοητική αναπηρία, ακόμη και σε πιο εύπορες χώρες με τα προνοιακά τους επιδόματα και τα συστήματα υποστήριξης, έχουν χαμηλά επίπεδα κοινωνικής συμμετοχής και έλλειψη φίλων.



WAYWARD

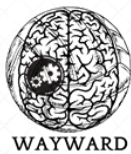


Άλλες μελέτες για τον αθλητισμό και τις αναπηρίες επικεντρώνονται σε πτυχές όπως η ανθρώπινη απόδοση και οι αναπηρίες (Burkett, 2010), η τεχνολογία του σώματος και οι αναπηρίες (Lutgendorf, Mason, van der Woude, & Goosey-Tolfrey, 2009), τα ψυχολογικά κίνητρα και οι αναπηρίες (Lundberg, Groff, & Zabriskie, 2010), η αποκατάσταση (van Langeveld et al., 2011), ενώ οι Vanner et al. (2008) έχουν επικεντρωθεί στην ποιότητα ζωής σε σχέση με τη συμμετοχή των ανθρώπων στον αθλητισμό. Είναι αυτονόητο ότι η διαχείριση της συμμετοχής, η υποστήριξη και η διευκόλυνση των αθλητικών εμπειριών απαιτεί συνειδητοποίηση των εμποδίων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία κατά τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό (Σωτηριάδου & Wicker, 2014). Είναι γενικά γνωστό ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό μπορεί να αλλάξει τις αντιλήψεις της κοινωνίας για τα άτομα με αναπηρίες, αναδεικνύοντας τα δυνατά σημεία των τελευταίων και μειώνοντας την τάση να τονιστεί η αναπηρία, αντί να εστιαστεί στο άτομο. Μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων σε οποιοδήποτε κατάλληλο περιβάλλον, τα άτομα χωρίς αναπηρία μπορούν να συνδεθούν με θετικό τρόπο με άτομα με αναπηρίες, γεγονός που μπορεί να τους προκαλέσει να επαναξιολογήσουν τα στερεότυπά τους για τα ταλέντα των ατόμων με αναπηρία.

Είναι υψίστης σημασίας να τονιστεί ότι τα άτομα με αναπηρία μεταμορφώνονται από τον αθλητισμό με εξίσου σημαντικό τρόπο, καθώς τους δίνεται η ευκαιρία να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους και να υποστηρίξουν την κοινωνική αλλαγή. Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι όσοι συμμετέχουν συχνά σε αθλήματα μπορούν να αναπτύξουν θετικές δεξιότητες ζωής, αυτονομία και ικανότητα να επηρεάζουν την αλλαγή. Ο αθλητισμός διδάσκει στους ανθρώπους τη σημασία της συνεργασίας, της ομαδικής εργασίας και του σεβασμού προς τους άλλους καθώς και πώς να μιλάνε με συνοχή. Η σωματική και πνευματική ενδυνάμωση μέσω του αθλητισμού μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με αναπηρίες να γίνουν πιο ανεξάρτητα. Δυστυχώς, οι γυναίκες με αναπηρίες είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν διπλή προκατάληψη με βάση τόσο το φύλο όσο και την αναπηρία τους, καθιστώντας τη μεταμορφωτική επίδραση του αθλητισμού ιδιαίτερα σημαντική για αυτές. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, η συμμετοχή στον αθλητισμό μπορεί να βοηθήσει στην αλλαγή των στερεοτύπων σχετικά με το φύλο και να μειώσει τις αρνητικές αντιλήψεις για τις γυναίκες με αναπηρία, επιτρέποντάς τους να λάβουν μέρος και να επιδείξουν τις αθλητικές τους δεξιότητες.

Ομοίως, όπως φαίνεται στην έρευνα του Coalter (2010) σχετικά με την κύρια αθλητική έρευνα για μειονεκτούντες πληθυσμούς όπως οι έφηβοι και οι μετανάστες, η συμμετοχή σε αθλήματα για άτομα με διανοητική αναπηρία ωφελεί την ένταξή τους στην κοινωνία. Αν και αναφέρθηκε στη Λευκή Βίβλο για τον Αθλητισμό, όπως εκδόθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2007), η οποία υπογράμμισε επίσης θέματα σχετικά με την πρόσβαση ατόμων σε αθλητικούς χώρους με την ιδιότητα του θεατή ή ενός αθλητή, παρόμοια ευρήματα έχουν βρεθεί σε έρευνες που έχουν διεξήχθη από τον Liu (2009). Ειδικότερα, ο ερευνητής υποστήριξε ότι υπάρχει μια υφιστάμενη ανισότητα όσον αφορά την πρόσβαση σε αθλητικούς χώρους από άτομα με αναπηρία.

Επιπλέον, και εκτός από τη Λευκή Βίβλο για τον Αθλητισμό που ασχολήθηκε με ζητήματα προσβασιμότητας στον αθλητισμό, η πρώτη διεθνής συμφωνία που αφορούσε τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία και τον αθλητισμό είναι η Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD), η οποία επικυρώθηκε από μεγάλο



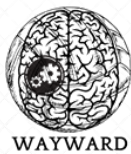
WAYWARD



αριθμός κρατών μελών των Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ, 2006). Έτσι, τα Ηνωμένα Έθνη έχουν αναγνωρίσει ότι ο αθλητισμός έχει μοναδικά χαρακτηριστικά που μπορούν να υποστηρίξουν τη διαδικασία της κοινοτικής ανάπτυξης, κάτι που υποστηρίζεται επίσης από τα ευρήματα των Milner και Kelly (2009) ότι οι πολιτικοί και διανοούμενοι έχουν μιλήσει εκτενώς για την ένταξη στο πλαίσιο διαφορετικών σφαιρών ύπαρξης, όπως η κοινότητα γενικότερα.

Σχετικά με τα θέματα που καλύπτονται στο άρθρο 30 της Σύμβασης για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (ΟΗΕ, 2006), όλα τα μέλη που έχουν υπογράψει τη σύμβαση «...αναγνωρίζουν το δικαίωμα των ατόμων με αναπηρία να συμμετέχουν σε ισότιμη βάση με άλλοι στην πολιτιστική ζωή», η οποία ορίζεται ως συμμετοχή στην αναψυχή όπως συζητήθηκε από τους Gray, Zimmerman και Rimmer (2012), τον ελεύθερο χρόνο (Singleton & Darcy 2013), τις τέχνες και τον αθλητισμό (Thomas & Smith 2008). Το CPPD βασίζεται σε κοινωνικές προσεγγίσεις της αναπηρίας που βασίζονται σε κοινωνικά μοντέλα που χρησιμοποιούνται τώρα σε περισσότερες από 160 χώρες. Επιπλέον, η CRPD περιέχει το όραμα της κοινωνικής ένταξης για τα άτομα με αναπηρία σε πολλά άρθρα, συμπεριλαμβανομένων των άρθρων 9 και 30, το οποίο περιλαμβάνεται επίσης σε πολλά έγγραφα πολιτικής διαφορετικών κυβερνήσεων. Όπως συζητήθηκε από τους Emerson et al. (2008), η δυσκολία έγκειται στη μετάφραση του οράματος της κοινωνικής ένταξης σε πραγματικές πολιτικές και υπηρεσίες που θα απευθύνονται σε άτομα με διανοητική αναπηρία, τα οποία παραμένουν μεταξύ εκείνων που είναι οι πιο αποκλεισμένοι σε πολλές κοινωνίες σε όλο τον κόσμο. Είναι επίσης σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι, σύμφωνα με την CRPD, η αναπηρία είναι μια διαρκώς μεταβαλλόμενη έννοια που προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων που έχουν μακροχρόνιες αναπηρίες και περιβαλλοντικά εμπόδια που εμποδίζουν τα άτομα να συμμετέχουν στην κοινωνία σε ισότιμη βάση και με πλήρη ικανότητα.

Σε έρευνα που διεξήχθη από τον Menear (2007), παρά τα αυξανόμενα στοιχεία που υποστηρίζουν τη συμμετοχή σε προγράμματα αναψυχής που προσφέρονται σε κοινότητες για άτομα με νοητικές αναπηρίες, αυτά τα άτομα συνεχίζουν να αγωνίζονται για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής επειδή δεν έχουν κίνητρο για άσκηση. Τα περισσότερα από αυτά τα στοιχεία, τα οποία μόλις πρόσφατα άρχισαν να συντίθενται, υποστηρίζουν ότι υπάρχουν πολλές διαφορετικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες της κοινότητας που ενισχύουν τη σωματική δραστηριότητα, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τις δημιουργικές επιδιώξεις και οι οποίες μπορεί να ενισχύσουν τη σωματική υγεία και να μειώσουν τα συμπτώματα της ψυχικής ασθένειας όπως έχει βρεθεί σε μελέτες των Penedo και Dahn (2005), Sylvia et al. (2013) και Conn (2010a, 2010b). Άλλα οφέλη από τη συμμετοχή των ατόμων με νοητική αναπηρία σε αθλητικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν οφέλη σχετικά με τη σωματική ευεξία και τη φυσική κατάσταση, την οστεογένεση, τη βελτίωση της καρδιαγγειακής και αναπνευστικής απόδοσης και τον καλύτερο έλεγχο της διαχείρισης βάρους. Επιπλέον, σε μελέτες των Ogg-Groenendaal et al. (2014), Mastebroek et al. (2014) και McGarty et al. (2018) έχει βρεθεί ότι η συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες προκαλεί επίσης οφέλη στην αυτοεκτίμηση, την αυτοαποτελεσματικότητα και τη θετική αυτοαντίληψη, τα οποία όλα συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχολογικής ευεξίας λόγω της κοινωνικής ένταξης και των βελτιωμένων επιπέδων ανεξαρτησίας.



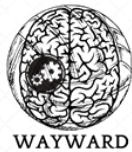
WAYWARD



Πέραν των παραπάνω, μελέτες που πραγματοποιήθηκαν από τους McDevitt et al. (2006), Street et al. (2007) και Sylvia et al. (2013) έχουν επικεντρωθεί στον εντοπισμό των πλεονεκτημάτων ψυχολογικής και σωματικής υγείας από την ενασχόληση σε δραστηριότητες οργανωμένης σωματικής αναψυχής και έχουν βρει παρόμοια ευρήματα. Ως εκ τούτου, η σωματική δραστηριότητα έχει συσχετιστεί με μια ποικιλία πλεονεκτημάτων, όπως ενισχυμένη καρδιαγγειακή υγεία, υψηλότερα επίπεδα ενέργειας, ισχυρότερο αίσθημα κοινότητας, και μείωση των σημείων και συμπτωμάτων της ψυχικής ασθένειας. Όπως έχει βρεθεί από τους Bonsaksen & Lerdal (2012), τα προγράμματα που στοχεύουν στη βελτίωση της σωματικής ευεξίας των ατόμων με νοητικές αναπηρίες είναι πολύ σημαντικά δεδομένου ότι τα άτομα αυτά συχνά επιλέγουν ένα καθιστικό τρόπο ζωής και ως εκ τούτου κινδυνεύουν να γίνουν υπέρβαροι και διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να υποφέρουν από χρόνιες παθήσεις όπως η υπέρταση, ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές παθήσεις.

Επιπλέον, έχει υποστηριχθεί από τους Cooper et al. (2015) και Emerson et al. (2016) ότι τα άτομα με νοητική αναπηρία θα αντιμετωπίσουν χειρότερα αποτελέσματα για την υγεία τους σε σύγκριση με τα άτομα χωρίς νοητική αναπηρία. Συγκεκριμένα, σε έρευνα που έγινε από τους Matson & Matson (2015) και Kinnear et al. (2018), τα άτομα με νοητική αναπηρία έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβλήματα όρασης που μπορεί να περιορίσει ή να αποτρέψει σε κάποιο βαθμό τη σωματική τους δραστηριότητα. Ομοίως, σε έρευνα που έγινε από τους Segal et al. (2016), υποστηρίχθηκε ότι λόγω των υψηλών επιπέδων αδράνειας σε συνδυασμό με την αύξηση του βάρους ως αρνητική επίδραση των ψυχοδραστικών φαρμάκων, τα άτομα με νοητικές αναπηρίες είναι πιο επιρρεπή από τον συνολικό πληθυσμό στο να είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

Επιπλέον, είναι σύνηθες για τα άτομα με νοητική αναπηρία σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό να αντιμετωπίζουν μοναξιά, ψυχικές ασθένειες και κοινωνική απομόνωση, όπως διαπιστώθηκε από τους Schützwohl et al. (2016) και Wilson et al. (2017). Επιπλέον, και σύμφωνα με έρευνα που έγινε από τους Buxbaum et al. (2016), τα άτομα με νοητική αναπηρία είναι πιο πιθανό να διαγνωστούν με διαταραχές σε όλο το φάσμα του αυτισμού εκτός από την εμφάνιση αυξημένης επικίνδυνης συμπεριφοράς, όπως επιθετική ή αυτοκαταστροφική συμπεριφορά προς άλλους ή άλλους ή κοινωνικά εντυπωσιακή συμπεριφορά που στενοχωρεί, βλάπτει, ή θέτει σε μειονεκτική θέση το άτομο ή άλλους. Συλλογικά, αυτές οι συννοσηρότητες και πολλές διαταραχές θα αλλάξουν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα με διανοητική αναπηρία συμμετέχουν σε δραστηριότητες αναψυχής, πώς αισθάνονται μετά την ενασχόλησή τους με αυτές και πώς οι ερευνητές ερμηνεύουν αυτή την έκφραση ευημερίας. Σε έρευνα που διεξάχθηκε από τον Scarpa (2011), βρέθηκε ότι τα άτομα με αναπηρίες που συμμετέχουν σε αθλήματα εκφράζουν αισθήματα ολοκλήρωσης, βελτιωμένη αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση, βελτιωμένες κοινωνικές ικανότητες και αυξημένη ελευθερία και κινητικότητα. Ενώ αυτά τα πλεονεκτήματα ισχύουν τόσο για τα άτομα με αναπηρίες όσο και για τα άτομα χωρίς αναπηρίες, πιστεύεται ότι τα πλεονεκτήματα για τα άτομα με αναπηρίες είναι πιο σημαντικά δεδομένης της έλλειψης συμπερίληψης σε δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα σε κοινοτικά περιβάλλοντα και ειδικότερα σε τέτοια περιβάλλοντα με περιορισμένους πόρους (Dudfield & Kaye, 2013).



WAYWARD

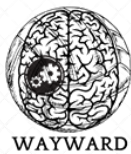


Απαιτείται περισσότερη έρευνα για να καταδειχθεί πώς ο αθλητισμός για ανάπτυξη μπορεί να προωθήσει τα δικαιώματά τους και να ενθαρρύνει τη συμμετοχή τους σε κοινότητες και αναπτυξιακές πρωτοβουλίες (Brittain & Wolff, 2015; Ηνωμένα Έθνη, 2006; Sanders, 2015) και όλες οι διεθνείς αναπτυξιακές πρωτοβουλίες πρέπει να επιτρέπουν τη συμπερίληψη και πρόσβαση ατόμων με αναπηρία, σύμφωνα με το άρθρο 32 του CRPD. Επιπλέον, σύμφωνα με το άρθρο 30, τα κράτη μέλη πρέπει να υιοθετήσουν τα κατάλληλα μέτρα για να ενθαρρύνουν και να προωθήσουν τη συμμετοχή, στο μέγιστο δυνατό βαθμό, των ατόμων με αναπηρία στις κύριες αθλητικές δραστηριότητες σε όλα τα επίπεδα. Ομοίως, η CRPD υποχρεώνει τα κράτη μέλη να στοχεύουν στο να καταστήσουν τις εγκαταστάσεις άθλησης και αναψυχής προσβάσιμες στα άτομα με αναπηρία υπό την ιδιότητά τους ως θεατές και ενεργοί συμμετέχοντες. Αυτό προϋποθέτει ότι τα παιδιά με ειδικές ανάγκες λαμβάνουν την «βέλτιστη δυνατή ένταξη» στη φυσική αγωγή στα σχολεία και έχουν ίση πρόσβαση σε «παιχνίδι, χαλάρωση, αναψυχή και αθλητικές δραστηριότητες».

Επιπτώσεις

Γίνεται προφανές ότι ο αθλητισμός παρέχει μια μοναδική πλατφόρμα για την υπέρβαση των γλωσσικών, πολιτιστικών και κοινωνικών εμποδίων, καθιστώντας τα μια εξαιρετική επιλογή για μεθόδους ένταξης και προσαρμογής. Επιπλέον, ο αθλητισμός επιτρέπει την προώθηση της ένταξης και της συνολικής ευημερίας των ατόμων με αναπηρίες λόγω της δημοτικότητάς του και των θετικών επιπτώσεων που έχει στη σωματική, κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη. Ως εκ τούτου, μια αναθεωρημένη αθλητική ατζέντα που μετατοπίζεται από την έμφαση στις ατομικές ελλείψεις στην κατανόηση της πολυπλοκότητας των αθλητικών τεχνικών χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση κοινωνικού μοντέλου για την αναπηρία έχει προταθεί ως ένας τρόπος για την προώθηση πρακτικών περιεκτικότητας και την αντίσταση στις ιστορικές πιέσεις (Misener & Darcy, 2014). Επιπλέον στη σημαντική μείωση της μοναξιάς τους (Stancliffe et al. 2014; Wilson et al. 2015). Για τα άτομα με αναπηρίες, το να ζουν έναν πιο σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής έχει θετικά αποτελέσματα στην ποιότητα ζωής, στις δια βίου ικανότητες και στη συμμετοχή τους στα κοινά. Ως εκ τούτου, η συνεχής σωματική δραστηριότητα έχει βρεθεί ότι συμβάλλει στη γνωστική ενίσχυση, ενώ παράλληλα προάγει την ψυχική ευεξία των ανθρώπων. Ένα πιθανό εξωτερικό κίνητρο σε αυτό το δημογραφικό πληθυσμό είναι η κοινωνική υποστήριξη. Ωστόσο, η πλήρης αποδοχή των ατόμων με νοητική αναπηρία δεν έχει επιτευχθεί πλήρως, όπως διαπιστώνεται σε μια μελέτη των Siperstein et al. (2009).

Για τον παραπάνω λόγο, προγράμματα αθλητικής παρέμβασης (SIPs) που στοχεύουν στην απόκτηση θετικών αποτελεσμάτων για μη τυπικούς πληθυσμούς, όπως εκείνοι με νοητική αναπηρία μέσω προσαρμοσμένης σωματικής δραστηριότητας έχουν υποστηριχθεί σε διάφορες μελέτες (Kahn, 2002; Bailey, 2005; Allender, Cowburn, G & Foster, 2005· Murphy & Carbone, 2008· Bodde & Seo, 2009· Heath et al., 2013· Dairo et al., 2016). Μπορεί να υποστηριχθεί ότι αυτά τα προγράμματα είναι μια υποκατηγορία προσαρμοσμένων σωματικών δραστηριοτήτων καθώς επικεντρώνονται σε μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της κολύμβησης, των πολεμικών τεχνών, της ποδηλασίας, του χορού και προωθούν δεξιότητες που απαιτούν δύναμη, ευκινησία και ισορροπία. Αυτά χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο σε συνδυασμό με τυπικές τεχνικές φυσιοθεραπείας ή φαρμακευτικές θεραπείες σε άτομα με νοητική αναπηρία (Simplican et al., 2015; Rafferty et al., 2016; Tercedor et al., 2017) και διαφορετικοί τύποι αυτών καθορίζονται από τις ιδιαιτερότητες μιας συγκεκριμένης δυσλειτουργίας. Τα θαλάσσια σπορ, για παράδειγμα, θεωρούνται ως κατάλληλη μορφή άσκησης για παιδιά με διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού (D'isanto & Di Tore, 2016; Spieth et al., 2016; Raudenbush, 2018), ενώ τα πιο δημοφιλή προγράμματα αθλητικής παρέμβασης για τα άτομα με σύνδρομο Down περιλαμβάνουν δραστηριότητες που προάγουν την κίνηση, τη δύναμη και την ευκινησία και την προπόνηση ισορροπίας (Funk, 2017). Γενικά, ο αθλητισμός είναι μια πλατφόρμα που προωθεί φυσικά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και τις σύνθετες συμπεριφορές, ενώ λειτουργεί και ως κατάλληλο πλαίσιο για τη συνεργατική συμπεριφορά (Verschuren, 2007; Humphrey et al., 2013).



WAYWARD



Επιπλέον, είναι επιτακτική όμως η κατανόηση της διάκρισης μεταξύ σωματικής και προσαρμοστικής σωματικής δραστηριότητας. Έτσι, το πρώτο βασίζεται στην ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών ικανοτήτων και περιγράφεται ως οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες που χρειάζονται ενεργειακή δαπάνη που μπορεί να κυμαίνεται από δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου που περιλαμβάνουν περπάτημα, πιάσιμο, τρέξιμο ή ρίψη, όπως έχει βρεθεί στο μελέτες των Andriolo et al. (2011) και Chow et al. (2016). Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ένωση Έρευνας για την Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα, η προσαρμοσμένη σωματική δραστηριότητα είναι μια διεπιστημονική συσσώρευση έρευνας που επικεντρώνεται στις αναπηρίες και στους περιορισμούς άσκησης και συμμετοχής στη σωματική δραστηριότητα. Επιπλέον, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) παρέχει συστάσεις για ασκήσεις μέτριας ένταξης για άτομα χωρίς αναπηρία, ωστόσο, οι συστάσεις του δεν ανταποκρίνονται σε εκείνες για τα άτομα με αναπηρία (Grondhuis & Aman, 2014).

Έχει αποδειχθεί σημαντική διαφορά μεταξύ των προγραμμάτων Special Olympics και των μη ανταγωνιστικών αθλητικών προγραμμάτων, με εξαίρεση τις γνωστές περιπτώσεις σωματικών δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχουν άτομα με αναπηρία (όπως αυτές στους Special Olympics). Για τη βελτίωση των καθημερινών επιπέδων φυσικής κατάστασης και την ενθάρρυνση των ατόμων με νοητική αναπηρία για τακτική άσκηση στο σπίτι και στο σχολείο, πρέπει να δημιουργηθούν και να εφαρμοστούν στην πράξη δράσεις παρέμβασης και εκπαιδευτικές μέθοδοι (Bota et al., 2011). Είναι επίσης σημαντικό να σημειωθεί ότι τα Special Olympics έχουν δημιουργήσει το πρόγραμμα Unified Sport, το οποίο είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης (McConkey et al. 2013) και το οποίο περιλαμβάνει άτομα με και χωρίς αναπηρία που εκπαιδεύονται και αγωνίζονται ως ομάδες. Ένας άλλος τομέας πολιτικής που πρέπει να εξετάσουν τα κράτη μέλη των Ηνωμένων Εθνών είναι να επικεντρωθούν στην εγκατάσταση και την ένταξη μεταναστών. Η ικανότητα ενός νεοφερμένου να συνδέεται με άλλους σε μια αθλητική ομάδα και να αναπτύσσει φίλους μπορεί να επηρεαστεί σημαντικά από τις αθλητικές δραστηριότητες. Αυτές οι σχέσεις μπορούν να βελτιώσουν την αίσθηση της ένταξης στην κοινότητα και να βοηθήσουν τους μετανάστες να εγκατασταθούν μόνιμα εκεί.

Οι οργανισμοί εποικισμού μερικές φορές δεν γνωρίζουν πώς οι συνεργασίες και τα προγράμματα για τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσουν στην ενσωμάτωση των μεταναστών στις νέες κοινότητές τους. Με την ίδια έννοια, τα κράτη μέλη θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να προσφέρουν προγράμματα μετά το σχολείο σε περιοχές με μεγάλη ανάγκη, σε κοινότητες που φιλοξενούν μεγάλο αριθμό μεταναστών, αλλοδαπών, παιδιών ή ατόμων που κινδυνεύουν. Τέτοιες πολιτικές θα βοηθήσουν τους περιθωριοποιημένους πληθυσμούς στις πόλεις και τις κωμοπόλεις μας, προωθώντας την κοινωνική ένταξη για τους ανθρώπους που ζουν σε υποεξυπηρετούμενες γειτονιές. Είναι όλες, χωρίς αμφιβολία, σημαντικές προσεγγίσεις για την άρση των θεσμικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών εμποδίων στην ένταξη που επηρεάζουν τα άτομα με αναπηρία. Παραδείγματα θεσμικών εμποδίων περιλαμβάνουν ανεπαρκή νομοθεσία, κανονισμούς, διαδικασίες ή πρωτοβουλίες που είναι επιβλαβείς για τα άτομα με αναπηρία, όπως περιορισμοί στην απασχόληση και την κοινωνική υποστήριξη (Chabot, 2013· Kiurppis, 2018· Ηνωμένα Έθνη, 2019).

1. Εισαγωγή Εγχειρίδιου

Αυτό το εγχειρίδιο θα χρησιμεύσει ως υλικό υποστήριξης για οργανώσεις νέων και φορείς των οποίων η εργασία απευθύνεται σε νέους με νοητικές αναπηρίες. Οι αναπτυγμένες δραστηριότητες κατάρτισης έχουν προσαρμοστεί ως τοπικά εργαστήρια σε κάθε χώρα εταίρο και έχουν εφαρμοστεί. Όσον αφορά τα υποστηρικτικά υλικά, τα τοπικά εργαστήρια που παράγονται από την κοινοπραξία και όλα τα εργαστήρια υλοποιούνται σε τοπικό επίπεδο. Οι υλοποιήσεις τοπικών εργαστηρίων έγιναν ως εξής:

- 1) Εκπαιδευτικά εργαστήρια “Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού” (ETS) για νέους με νοητική αναπηρία
- 2) Συναντήσεις με τοπικούς ενδιαφερόμενους φορείς για την παρουσίαση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος
- 3) Εκπαιδευτικά εργαστήρια για την εκπαίδευση φορέων τοπικών ΜΚΟ και αθλητικών ενώσεων
- 4) Συναντήσεις με τοπικούς ενδιαφερόμενους φορείς για την παρουσίαση του WAYWARD και της τοπικής φάσης εργασίας
- 5) Εκπαιδευτικά εργαστήρια “Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού” (ETS) για νέους με νοητική αναπηρία
- 6) Εκπαιδευτικά εργαστήρια “Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού” (ETS) για νέους με νοητική αναπηρία

Κατά τη φάση υλοποίησης συμμετείχαν τόσο άμεσες όσο και έμμεσες ομάδες προκειμένου να αποκτήσουν γνώσεις και ικανότητες μέσω της μεθοδολογίας “Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού” (ETS). Η “Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού” (ETS), συνδυάζοντας σε μια θετική συνέργεια τις δυνατότητες χωρίς αποκλεισμούς του ETS και του Αθλητισμού παρέχει στις οργανώσεις βάσης ένα ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση των κινήτρων των νέων με αναπηρία να συμμετέχουν στην κοινωνία, αντιμετωπίζοντας ταυτόχρονα φαινόμενα κοινωνικού στίγματος μέσω της θετικής ευαισθητοποίησης και παρέχοντας στους νέους που αντιμετωπίζουν νοητική αναπηρία ένα πλήθος δεξιοτήτων για επιτυχή ένταξη σε όλους τους τομείς της εκπαίδευσης, κοινωνία και, προοπτικά, αγορά εργασίας.

Η άσκηση της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού παρέχει πολλαπλά οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία, συμβάλλει επίσης στην οικοδόμηση υγιεινών τρόπων ζωής, συμβάλλοντας στην ποιότητα ζωής και μειώνοντας τους κινδύνους για την υγεία.

Τα εργαστήρια σε τοπικό επίπεδο προωθούν την κοινωνική ένταξη των νέων με νοητική αναπηρία βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, εκμεταλλευόμενοι τις δυνατότητες εκπαιδευτικής και κοινωνικής ένταξης που είναι εγγενείς στον αθλητισμό. Τα τοπικά εργαστήρια που παράγονται σε αυτό το πλαίσιο απευθύνονται στην ομάδα-στόχο και τα εργαστήρια που υλοποιούνται συνάδουν με την Ευρωπαϊκή Στρατηγική για την Αναπηρία.

Η ανάγκη συνεργασίας στο ευρωπαϊκό και διεθνές πλαίσιο για το πρόβλημα της αναπηρίας υποστηρίζεται από ορατά στατιστικά στοιχεία. Παρατηρήθηκαν διαφορές

μεταξύ των τοπικών εργαστηρίων μεταξύ της Κοινοπραξίας και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε άλλες χώρες εταίρους.

2. Το έργο

Το «Δουλεύοντας για την προσέγγιση των εργαζομένων στη νεολαία ως φορείς ανταπόκρισης στην αναπηρία» (WAYWARD) είναι ένα έργο για τη δημιουργία ικανοτήτων για τη νεολαία που περιλαμβάνει 7 οργανισμούς - εταίρους από την Ελλάδα, την Ιρλανδία, την Ιταλία, τη Βουλγαρία, τις Φιλιππίνες, το Βιετνάμ και το Μεξικό με κύριο στόχο την ενδυνάμωση της προσωπικής ανάπτυξης, υπέρβαση στερεοτύπων και κοινωνική ένταξη των νέων (ηλικίας 18-25 ετών) με νοητική αναπηρία στις χώρες εταίρους μέσω της ενδυνάμωσης των εργαζομένων για νέους και των ΜΚΟ όσον αφορά την κατανόηση και το σύνολο μεθοδολογικών εργαλείων με βάση τη μεθοδολογία ETS (Εκπαίδευση μέσω Αθλητισμού).

Η Παγκόσμια Τράπεζα υπολογίζει συνολικά ένα δισεκατομμύριο (15% του παγκόσμιου πληθυσμού) τα άτομα με κάποια μορφή αναπηρίας στον κόσμο. Ως φαινόμενο, τονίζει η Παγκόσμια Τράπεζα, η αναπηρία είναι διαδεδομένη στις αναπτυσσόμενες χώρες και γενικά συνοδεύεται από δυσμενή κοινωνικοοικονομικά αποτελέσματα όπως χαμηλότερα ποσοστά εκπαίδευσης, φτωχότερα αποτελέσματα υγείας, χαμηλότερα επίπεδα απασχόλησης και υψηλότερα ποσοστά φτώχειας.

Όπως υπογραμμίζεται από την Παγκόσμια Έκθεση για την Αναπηρία (ΠΟΥ, 2011), οι συνθήκες ψυχικής υγείας στιγματίζονται ιδιαίτερα, με αρκετές κοινές πτυχές σε αυτό το στίγμα να υπάρχουν σε διαφορετικά γεωγραφικά περιβάλλοντα. Όπως αναφέρεται στην έκθεση αυτή, οι αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές έχουν αρνητικές επιπτώσεις σε παιδιά και ενήλικες με αναπηρίες, οδηγώντας σε αρνητικές συνέπειες όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση και μειωμένη συμμετοχή.

Η έρευνα EHSIS της Ευρωπαϊκής Στατιστικής Υπηρεσίας (2012) αναφέρει ότι από τα 70 εκατομμύρια νέους με αναπηρία ηλικίας άνω των 15 ετών στην Ευρώπη (17,6% του συνολικού πληθυσμού), το 25,6% ανέφερε αναπηρία που σχετίζεται με την εκπαίδευση και την κατάρτιση, 38,6 % στην απασχόληση και 60% στις δραστηριότητες αναψυχής.

Ο ΠΟΥ (2013) σημειώνει ότι τα παιδιά με αναπηρίες είναι λιγότερο πιθανό να φοιτήσουν στο σχολείο, αντιμετωπίζοντας έτσι περιορισμένες ευκαιρίες για σχηματισμό ανθρώπινου κεφαλαίου και αντιμετωπίζοντας μειωμένες ευκαιρίες απασχόλησης και μειωμένη παραγωγικότητα στην ενήλικη ζωή. Όπως φαίνεται από το Ευρωβαρόμετρο (2014), η αναπηρία ή η ασθένεια είναι ένας από τους κύριους λόγους για τη μη συμμετοχή στον αθλητισμό στον γενικό πληθυσμό.

Ταυτόχρονα, όπως φαίνεται από την ακαδημαϊκή έρευνα, η συμμετοχή στον αθλητισμό συνδέεται θετικά με ένα σύνολο θετικών αποτελεσμάτων (βλ. Weiss, J., Diamond, T., Demark, J., & Lovald, B., 2003).

Στόχοι του έργου /υποστηρίζει τις καθορισμένες προτεραιότητες ως εξής:

- a) Προσδιορισμός των υφιστάμενων εμποδίων των νέων με νοητική αναπηρία στις χώρες εταίρους σχετικά με την ένταξη στον Αθλητισμό, την εκπαίδευση και την κοινωνία καθώς και σύγκριση των τελευταίων με την υπάρχουσα στοχευμένη προσφορά του ETS.
- b) Δημιουργία Μορφότυπου Εκπαίδευσης με βάση το ETS που επιτρέπει στους νέους εργαζόμενους να καλύψουν το κενό μεταξύ των υφιστάμενων αναγκών και της υπάρχουσας προσφοράς μέσω της παροχής προγράμματος ETS που απευθύνεται σε ένα πλήθος νέων με νοητική αναπηρία.
- c) Δοκιμή των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων που επιτεύχθηκαν στους φορείς εκμετάλλευσης στο πλαίσιο μιας συντονισμένης φάσης τοπικών δραστηριοτήτων όπου οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα επιδιώξουν άμεσο εκπαιδευτικό αντίκτυπο στους νέους της περιοχής με νοητική αναπηρία, ενώ ταυτόχρονα θα διεξάγουν δραστηριότητες ευαισθητοποίησης και μεταφοράς γνώσεων με τα ενδιαφερόμενα μέρη, προωθώντας έτσι τη διάδοση και την αναπαραγωγή της γνώσης.
- d) Σύγκριση και ενσωμάτωση της συμβολής των τοπικών δραστηριοτήτων σε όλες τις χώρες εταίρους για τους σκοπούς της ανάπτυξης υλικού μεθοδολογικής καθοδήγησης (εγχειρίδιο) και διαδικτυακής εκπαίδευσης (μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας) για εξωτερικούς φορείς, που θα εφαρμόζεται πέρα από γεωγραφικούς φραγμούς και θα βασίζεται στην εμπειρία που έχει αποκτηθεί σε τοπικό επίπεδο.
- e) Θέτοντας τις βάσεις για επέκταση της συνεργασίας μέσω της προετοιμασίας περαιτέρω έργων που διερευνούν τη σύνδεση μεταξύ του ETS, της προσωπικής ανάπτυξης και της κοινωνικής ένταξης των νέων με νοητική αναπηρία

Παραδοτέα του WAYWARD:

- 1) Πρόγραμμα κατάρτισης που δίνει τη δυνατότητα στους φορείς που δραστηριοποιούνται στον τομέα της νεολαίας να ενθαρρύνουν τα κίνητρα, τις δεξιότητες και το δυναμικό κοινωνικής ένταξης στο επίπεδο των νέων με νοητική αναπηρία μέσω του ETS.
- 2) Εγχειρίδιο, το οποίο θα χρησιμεύσει ως υποστηρικτικό υλικό για οργανώσεις νεολαίας και φορείς, στην εργασία τους, έχοντας σαν εξειδικευμένο στόχο τους νέους με νοητική αναπηρία.
- 3) Πολύγλωσση Ψηφιακή Πλατφόρμα με την οποία παρέχεται πρόσβαση σε δραστηριότητες/υλικά του έργου, ευκαιρίες ηλεκτρονικής μάθησης σε εξωτερικούς φορείς μέσω διαδικτυακών εκπαιδευτικών ενοτήτων καθώς και ενημέρωση σχετικά με μελλοντικές δραστηριότητες που θα υλοποιηθούν από τους εταίρους του έργου σε διεθνείς και τοπικές εκδηλώσεις.

Σε ποιους απευθύνεται το έργο:

- Άμεση ομάδα στόχου: άτομα ηλικίας 18-25 ετών με νοητική αναπηρία, νέοι εργαζόμενοι σε ΜΚΟ που ενδιαφέρονται για τη μεθοδολογία ETS.

- Έμμεση ομάδα στόχου: το ευρύ κοινό της νεολαίας και οι νέοι εργαζόμενοι, νέοι με νοητική αναπηρία που δεν συμμετέχουν στο πρόγραμμα, ΜΚΟ και ενδιαφερόμενοι φορείς.

2.1 Εταίροι του έργου



Mine Vaganti ΜΚΟ – Η «Mine Vaganti» είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που δημιουργήθηκε στη Σαρδηνία το 2009. Η MVNGO (σε συντομογραφία) διαθέτει 4 γραφεία στο Sassari, Uri, Olbia και Tempio Pausania που καλύπτουν όλο το βόρειο τμήμα της Σαρδηνίας με άλλα παραρτήματα στην υπόλοιπη Ιταλία. Αποστολή: Η αποστολή της οργάνωσης είναι η προώθηση του διαπολιτισμικού διαλόγου, την κοινωνική ένταξη μέσω του αθλητισμού και την προστασία του περιβάλλοντος χρησιμοποιώντας τη μη τυπική εκπαίδευση. Η MVNGO είναι μέλος 3 διεθνών δικτύων όπως το YEE, το ISCA και το MV International. Υπηρεσίες: Η MVNGO είναι πάροχος εκπαιδευτικής κατάρτισης σε τοπικό και ευρωπαϊκό επίπεδο και έχει ρόλο συμβούλου για δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς για την προώθηση και ανάπτυξη ευρωπαϊκών και διηπειρωτικών έργων.

ΑΕΤΟΙ Θεσσαλονίκης – Οι βασικοί στόχοι των ΑΕΤΩΝ Θεσσαλονίκης (ΑΕΤΟΙ) είναι η υποστήριξη ατόμων με αναπηρία. Ο οργανισμός μας συνεργάζεται άμεσα με περίπου 80 παιδιά και ενήλικες με αναπηρία, μαζί για τον κοινό στόχο της κοινωνικής συμμετοχής και ένταξης. Το κυρίως προσωπικό στον οργανισμό μας είναι γυμναστές και συνεργαζόμαστε με ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευτικούς κ.λπ. Εκτός από το διοικητικό συμβούλιο, πολλά άτομα προσφέρουν εθελοντική εργασία. Στόχος μας για το προσωπικό μας είναι να μάθει περαιτέρω άτυπες και μη τυπικές εκπαιδευτικές τεχνικές και να βελτιώσει τις τεχνικές τους για την προώθηση του εθελοντισμού και την υποστήριξη της κοινωνικής ένταξης.



Βουλγαρική Ένωση Αθλητικής Ανάπτυξης (BSDA) – Η Βουλγαρική Ένωση Αθλητικής Ανάπτυξης ιδρύθηκε το 2010 και είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός κοινωφελούς χαρακτήρα αφιερωμένος στην ανάπτυξη του βουλγαρικού αθλητισμού και στη βελτίωση της αθλητικής κουλτούρας στη Βουλγαρία! Η ομάδα μας είναι δημιουργική και γεμάτη καινοτόμο πνεύμα και εργάζεται για την ανάπτυξη του βουλγαρικού αθλητισμού και την ενίσχυση της αθλητικής κουλτούρας στη Βουλγαρία με επιθυμία και κίνητρο. Η συμμετοχή στον οργανισμό (BSDA) είναι εθελοντική και η ένωση περιλαμβάνει φυσικά και νομικά πρόσωπα που είναι πρόθυμα να βοηθήσουν στην ανάπτυξη του αθλητισμού με χρόνο, ιδέες, προσπάθεια ή οικονομική υποστήριξη. Διοργανώνουμε επίσης διάφορες εκδηλώσεις στους τομείς: επιχειρηματικότητα, ιθαγένεια και ενεργός κοινωνία. Η ομάδα του οργανισμού αποτελείται από επαγγελματίες από διαφορετικούς τομείς όπως: ειδικοί στον αθλητισμό, ειδικοί στα μέσα ενημέρωσης, τουρισμός και φιλοξενία, εκπαίδευση, μάρκετινγκ και άλλα.

Love and Care for People – Το "LCP" είναι ένας μη κερδοσκοπικός εγγεγραμμένος φιλανθρωπικός οργανισμός με έδρα την Ιρλανδία. Το LCP είναι μια ολοκληρωμένη και ολιστική υπηρεσία που παρέχει ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι γυναίκες και οι νέοι, ειδικά όσοι ζουν σε δυσκολίες, κοινωνικά αποκλεισμένοι, θύματα κακοποίησης και όσοι έχουν λιγότερες ευκαιρίες, μπορούν να βιώσουν τη χαρά, το γέλιο και την ασφάλεια που πρέπει να αποτελούν μέρος του καθημερινή ζωή. Το LCP παρέχει εργαλεία αυτάρκειας, ευκαιρίες για αριστεία και πόρους για την ανάπτυξη του πλήρους δυναμικού των ανθρώπων την ανοικοδόμηση ζώων, τη βελτίωση των οικονομικών συνθηκών και τη δημιουργία του δικού τους μέλλοντος.



Το Κέντρο Μελετών Αειφόρου Ανάπτυξης (CSDS) – Το CSDS ιδρύθηκε το 2009 ως νομίμως εγγεγραμμένος τοπικός μη κυβερνητικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός. Η μέση απασχόληση στον οργανισμό φτάνει τα 20 άτομα. Το CSDS στοχεύει στην προώθηση της εκπαίδευσης για βιώσιμη ανάπτυξη μέσω της οικοδόμησης της ικανότητας ανθρώπων και οργανισμών να αντιμετωπίσουν τις αναπτυξιακές προκλήσεις στο Βιετνάμ. Χρησιμοποιούμε την εκπαίδευση και την κατάρτιση ως το πρωταρχικό μέσο για την ενδυνάμωση ατόμων και οργανισμών να επιδιώξουν τη βιώσιμη ανάπτυξη. Εστιάζουμε επίσης στον εθελοντισμό, ιδιαίτερα στον εθελοντισμό νέων, καθώς αυτός παρέχει ένα πλαίσιο για μάθηση και πρακτική, καθώς και έναν πόρο για την παροχή των προγραμμάτων και των έργων μας.

Η Μεξικανική Ένωση Διεθνών Εθελοντών A.C. δημιουργήθηκε στις 5 Δεκεμβρίου 2014, με πρωτοβουλία Μεξικανών εθελοντών και επαγγελματιών που ήθελαν να συμμετάσχουν στη μεταμόρφωση της χώρας μέσω της ενσωμάτωσης του Διεθνούς Εθελοντισμού σε έργα που διοργανώθηκαν στο Μεξικό από ενώσεις πολιτών, δημοτικά συμβούλια, κοινότητες και οργανωμένες ομάδες, καθώς και με την αποστολή Μεξικανών σε έργα στο εξωτερικό με την ιδέα ότι με αυτή την εμπειρία μπορούν, με την επιστροφή τους στη χώρα, να εμπλακούν πιο ενεργά στο έργο της κοινότητας.



2.2 Τι είναι η Μη Τυπική Εκπαίδευση (NFE)

Η μη τυπική εκπαίδευση (NFE) μπορεί να οριστεί ως η συνολική προσέγγιση όλων των εκπαιδευτικών πρακτικών που δεν περιλαμβάνονται στο επίσημο σύστημα εκπαίδευσης. Το NFE μπορεί να απευθύνεται σε διαφορετικές συγκεκριμένες ομάδες-στόχους, από νέους έως ηλικιωμένους, με ή χωρίς αναπηρίες, που λαμβάνουν χώρα σε διαφορετικά περιβάλλοντα και πλαίσια.

Οι μαθησιακές δραστηριότητες εντός ενός μη τυπικού πλαισίου δημιουργούνται για να καλύψουν τις ανάγκες, τις φιλοδοξίες και τα ενδιαφέροντα των νέων σε εθελοντική βάση και με επίκεντρο τον μαθητή. Οι μεθοδολογίες μάθησης που χρησιμοποιούνται στο NFE είναι ποικίλες και επικεντρώνονται κυρίως στη δημιουργία πλαισίων που βασίζονται στην εμπιστοσύνη και στην ανταλλαγή εμπειριών.

«Η μη τυπική εκπαίδευση είναι μια οργανωμένη εκπαιδευτική διαδικασία που λαμβάνει χώρα παράλληλα με τα κύρια συστήματα εκπαίδευσης και κατάρτισης και συνήθως δεν οδηγεί σε πιστοποίηση. Τα άτομα συμμετέχουν σε εθελοντική βάση και ως εκ τούτου, το άτομο αναλαμβάνει ενεργό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία. Η μη τυπική εκπαίδευση δίνει στους νέους τη δυνατότητα να αναπτύξουν τις αξίες, τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους άλλες από αυτές που αναπτύσσονται στο πλαίσιο της επίσημης εκπαίδευσης. Αυτές οι δεξιότητες (ονομάζονται επίσης «διαπροσωπικές δεξιότητες») περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα ικανοτήτων, όπως διαπροσωπικές, ομαδικές, οργανωτικές δεξιότητες και διαχείριση συγκρούσεων, διαπολιτισμική επίγνωση, ηγεσία, προγραμματισμός, οργάνωση, συντονισμός και πρακτικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, ομαδική εργασία, αυτοπεποίθηση, πειθαρχία και υπευθυνότητα. Το ιδιαίτερο με τη μη τυπική εκπαίδευση είναι ότι τα άτομα, οι συμμετέχοντες είναι οι φορείς που εμπλέκονται ενεργά στη διαδικασία εκπαίδευσης/μάθησης.

Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στοχεύουν στο να δώσουν στους νέους τα εργαλεία για να αναπτύξουν περαιτέρω τις δεξιότητες και τις στάσεις τους. Η μάθηση είναι η συνεχής διαδικασία, ένα από τα κρίσιμα χαρακτηριστικά της είναι η μάθηση μέσω της πράξης. Η «μη τυπική» δεν συνεπάγεται με μη δομημένη, η διαδικασία της μη τυπικής μάθησης μοιράζεται και σχεδιάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε να δημιουργεί ένα περιβάλλον στο οποίο ο εκπαιδευόμενος είναι ο αρχιτέκτονας της ανάπτυξης δεξιοτήτων». (Βιβλίο Μη Τυπικής Εκπαίδευσης)

Για να συνοψίσουμε, οι κύριες διαφορές μεταξύ της τυπικής εκπαίδευσης, της άτυπης εκπαίδευσης και της μη τυπικής εκπαίδευσης είναι:

- **Τυπική εκπαίδευση:** το ιεραρχικά δομημένο, χρονολογικά διαβαθμισμένο «εκπαιδευτικό σύστημα», από το δημοτικό σχολείο μέχρι το πανεπιστήμιο και περιλαμβάνει εξειδικευμένα προγράμματα για ακαδημαϊκές σπουδές, επαγγελματική και επαγγελματική κατάρτιση.
- **Άτυπη εκπαίδευση:** η δια βίου διαδικασία κατά την οποία κάθε άτομο αποκτά στάσεις, αξίες, δεξιότητες και γνώσεις από την καθημερινή εμπειρία και τις εκπαιδευτικές επιρροές και πόρους στο περιβάλλον διαβίωσής του - οικογένεια, εργασία, σχολείο, μέσα μαζικής ενημέρωσης κ.λπ.
- **Μη Τυπική Εκπαίδευση:** οποιαδήποτε εκπαιδευτική δραστηριότητα εκτός του καθιερωμένου επίσημου συστήματος - είτε λειτουργεί χωριστά είτε ως σημαντικό

χαρακτηριστικό κάποιας ευρύτερης δραστηριότητας - που προορίζεται να εξυπηρετήσει αναγνωρίσιμα μαθησιακά πελατεία και μαθησιακούς στόχους.

2.3 Εκπαίδευση Μέσω του Αθλητισμού (ETS)



Η ETS είναι μια μη τυπική εκπαιδευτική προσέγγιση που λειτουργεί με αθλητικές και σωματικές δραστηριότητες και η οποία αναφέρεται στην ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων των ατόμων και των ομάδων προκειμένου να συμβάλει στην προσωπική ανάπτυξη και βιώσιμο κοινωνικό μετασχηματισμό (Andonova, Acs, & Holmes, 2013). Η ETS, συνδυάζοντας σε μια θετική συνέργεια τις δυνατότητες χωρίς αποκλεισμούς της ETS και του Αθλητισμού, παρέχει στις οργανώσεις βάσης ένα ισχυρό εργαλείο για την ενίσχυση των κινήτρων των νέων με αναπηρία να συμμετέχουν στην κοινωνία, αντιμετωπίζοντας ταυτόχρονα φαινόμενα κοινωνικού στίγματος μέσω της θετικής ευαισθητοποίησης και παρέχοντας στους νέους που αντιμετωπίζουν νοητική αναπηρία ένα πλήθος δεξιοτήτων για επιτυχή ένταξη σε όλους τους τομείς της εκπαίδευσης, κοινωνία και την αγορά εργασίας.

3. Τοπικές Δραστηριότητες

3.1. Εκπαιδευτικά σεμινάρια Εκπαίδευσης μέσω του Αθλητισμού, για νεαρά άτομα με νοητικές αναπηρίες





Τίτλος της δραστηριότητας:	Επιτραπέζια Αντισφαίριση για Όλους
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Η επιτραπέζια αντισφαίριση είναι ένα άθλημα που απευθύνεται σε άτομα με αρκετά καλές δεξιότητες. Ωστόσο, ένα πλεονέκτημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης είναι ότι οι συμμετέχοντες βελτιώνουν τα αντανακλαστικά τους και τις λεπτές κινητικές τους δεξιότητες.</p> <p>Για την υλοποίηση αυτής της δράσης ο εκπαιδευτής συγκεντρώνει άτομα με ψυχική αναπηρία με υψηλή λειτουργικότητα και άτομα χωρίς αναπηρίες για να συμμετάσχουν σε κάποιες ασκήσεις και αγώνες επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Κατά τη διάρκεια της υλοποίησης της δράσης λαμβάνεται υπόψη η όλη ένταξη και η εκπαίδευση μέσω αθλητικών τεχνικών.</p> <p>Δραστηριότητα:</p> <p>Η δραστηριότητα ξεκινά με ασκήσεις διατάσεων για τα χέρια και τα πόδια. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής εξηγεί τους βασικούς κανόνες του παιχνιδιού της επιτραπέζιας αντισφαίρισης και αξιολογεί τις ικανότητες κάθε συμμετέχοντα σε αυτό το άθλημα. Στη συνέχεια, ανάλογα με το επίπεδο του κάθε συμμετέχοντα, ο προπονητής προσαρμόζει τους κανόνες του παιχνιδιού για να κάνει τη δραστηριότητα πιο ανταγωνιστική.</p>
Εξοπλισμός:	Τραπέζια επιτραπέζιας αντισφαίρισης, μπάλες επιτραπέζιας αντισφαίρισης, ρακέτες επιτραπέζιας αντισφαίρισης.
Διάρκεια:	2 ώρες
Προετοιμασία:	Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει οργανώσει έναν ασφαλή και λειτουργικό χώρο για τους συμμετέχοντες.

<p>Στόχοι δραστηριότητας:</p>	<p>Τόσο οι συμμετέχοντες με νοητικές αναπηρίες όσο και εκείνοι χωρίς αναπηρίες θα επωφεληθούν από αυτή τη δράση. Από τη μία πλευρά, τα άτομα με νοητική αναπηρία θα βιώσουν τη χαρά της ένταξης, της επικοινωνίας και της αναγνώρισης, ενώ τα άτομα χωρίς επικοινωνία θα βιώσουν τις ικανότητες και τις δυνατότητες των ατόμων με νοητική αναπηρία.</p>
<p>Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:</p>	<p>Ο εκπαιδευτής μπορεί να αξιολογήσει τη δράση παρατηρώντας την εξέλιξη των συμμετεχόντων.</p>
<p>Χρήση εργαλείων:</p>	<p>Δεν απαιτείται ιδιαίτερο εργαλείο.</p>
<p>Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:</p>	<p>World Intellectual Impairment Sports https://www.virtus.sport</p>
<p>Φωτογραφίες:</p>	 



Τίτλος της δραστηριότητας:	WAYWARD δρόμοι
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	Ο στίβος αποτελεί μια κατηγορία αθλημάτων στα οποία μπορούν να συμμετέχουν όλα τα άτομα με νοητικές αναπηρίες, ανεξαρτήτως ικανοτήτων και δυνατοτήτων. Άτομα με μεγαλύτερη ευκινησία μπορούν να συμμετάσχουν σε αθλήματα δρόμου ενώ άτομα με περισσότερη δύναμη μπορούν να συμμετάσχουν σε αθλήματα ρίψης. Ο Εκπαιδευτής συγκεντρώνει άτομα με νοητικές αναπηρίες μαζί με άτομα που ασχολούνται με την εκπαίδευση ατόμων με νοητική αναπηρία και παρουσιάζει το έργο WAYWARD καθώς και τεχνικές εκπαίδευσης σε αθλήματα στίβου.
Εξοπλισμός:	Εξοπλισμός στίβου όπως μπλοκ εκκίνησης, κώνοι δείκτη, επίπεδοι δείκτες κ.λπ.
Διάρκεια:	2 ώρες
Προετοιμασία:	Ο εκπαιδευτής πρέπει να βρει το κατάλληλο είδος αθλήματος για κάθε συμμετέχοντα.
Στόχοι δραστηριότητας:	Τόσο οι συμμετέχοντες με νοητικές αναπηρίες όσο και εκείνοι χωρίς αναπηρίες θα επωφεληθούν από αυτή τη δράση. Από τη μία πλευρά, τα άτομα με νοητική αναπηρία θα βιώσουν τη χαρά της ένταξης, της επικοινωνίας και της αναγνώρισης, ενώ τα

	<p>άτομα χωρίς επικοινωνία θα βιώσουν τις ικανότητες και τις δυνατότητες των ατόμων με νοητική αναπηρία.</p>
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	<p>Ο εκπαιδευτής μπορεί να αξιολογήσει τη δράση παρατηρώντας την εξέλιξη των συμμετεχόντων.</p>
Χρήση εργαλείων:	<p>Δεν απαιτείται ιδιαίτερο εργαλείο.</p>
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	<p>World Intellectual Impairment Sports https://www.virtus.sport</p>
Φωτογραφίες:	 

Τίτλος της δραστηριότητας:	WAYWARD ρίψεις
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	Ο στίβος είναι μια κατηγορία αθλημάτων στα οποία μπορούν να συμμετέχουν όλα τα άτομα με νοητικές αναπηρίες, ανεξαρτήτως ικανοτήτων και δυνατοτήτων. Άτομα με μεγαλύτερη ευκινησία μπορούν να συμμετάσχουν σε αθλήματα δρόμου ενώ άτομα με περισσότερη δύναμη μπορούν να συμμετάσχουν σε αθλήματα ρίψης. Ο εκπαιδευτής συγκέντρωσε άτομα με νοητικές αναπηρίες παρουσία ατόμων που ασχολούνται με την εκπαίδευση ατόμων με νοητική αναπηρία και παρουσίασε το έργο WAYWARD καθώς και τεχνικές εκπαίδευσης μέσω αθλητισμού σε αθλήματα στίβου.
Εξοπλισμός:	Σφαίρες, δίσκοι, ακόντιοι
Διάρκεια:	2 ώρες
Προετοιμασία:	Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να βρει το κατάλληλο είδος αθλήματος για κάθε συμμετέχοντα.
Στόχοι δραστηριότητας:	Τόσο οι συμμετέχοντες με νοητικές αναπηρίες όσο και εκείνοι χωρίς αναπηρίες θα επωφεληθούν από αυτή τη δράση. Από τη μία πλευρά, τα άτομα με νοητική αναπηρία θα βιώσουν τη χαρά της ένταξης, της επικοινωνίας και της αναγνώρισης, ενώ τα άτομα χωρίς επικοινωνία θα βιώσουν τις ικανότητες και τις δυνατότητες των ατόμων με νοητική αναπηρία.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Ο εκπαιδευτής μπορεί να αξιολογήσει τη δράση παρατηρώντας την εξέλιξη των συμμετεχόντων.
Χρήση εργαλείων:	Δεν απαιτείται ιδιαίτερο εργαλείο.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	World Intellectual Impairment Sports https://www.virtus.sport
Φωτογραφίες:	




**Τίτλος της
δραστηριότητας:**

**Κατηγορία της
δραστηριότητας:**

Πιάσε το μικρό πουλί

Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.

Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Ξεκινήστε τη συνεδρία με προθέρμανση των μυών και του σώματος και ετοιμαστείτε για τις επερχόμενες δραστηριότητες.</p> <p>Βήμα 1ο: Ο εκπαιδευτής/συντονιστής δημιουργεί έναν κύκλο με τους συμμετέχοντες και δίνει οδηγίες. Ξεκινήστε με το δεξί χέρι κουνώντας το προς όλες τις κατευθύνσεις μετρώντας μέχρι το 10, μετά συνεχίστε με το αριστερό, κάνοντας την ίδια ενέργεια μέχρι το 10, με το δεξί πόδι και μετά με το αριστερό και τέλος με όλο το σώμα.</p> <p>Βήμα 2ο: Επαναλάβετε το βήμα 1 αλλά τώρα πιο γρήγορα και μετρήστε μέχρι το 9, μετά έως το 8 και ούτω καθεξής μέχρι να φτάσετε στο νούμερο 1.</p> <p>Δραστηριότητα</p> <p>Βήμα 1ο: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες και τακτοποιήστε τους σε μια σειρά ο ένας μπροστά από τον άλλο.</p> <p>Βήμα 2ο: Και οι δύο ομάδες έχουν δύο υφάσματα σε διαφορετικά χρώματα για κάθε ομάδα και κάθε συμμετέχων πρέπει να έχει ένα.</p> <p>Και οι δύο ομάδες είναι τοποθετημένες η μία μπροστά στην άλλη, αφήνοντας περίπου 2 μέτρα μεταξύ τους και μετά το σήμα του προπονητή, δύο από τα μέλη που βρίσκονται στη σειρά στις ομάδες τους πρέπει να πετάξουν το ύφασμα στον αέρα όσο πιο ψηλά γίνεται πάνω από τα κεφάλια τους και να τρέξουν να πιάσουν το ύφασμα της αντίπαλης ομάδας χωρίς να το αφήσει να πέσει στο έδαφος.</p> <p>Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία με όλα τα μέλη της ομάδας.</p> <p>Βήμα 3ο: Η ομάδα που έχει πιάσει τα περισσότερα υφάσματα χωρίς να τα αφήσει να πέσουν στο έδαφος ανακηρύσσεται η νικήτρια ομάδα.</p>
Εξοπλισμός:	Χώρος δραστηριότητας και δίχρωμα υφάσματα
Διάρκεια:	30 λεπτά
Προετοιμασία:	Δεν χρειάζονται προετοιμασίες
Στόχοι δραστηριότητας:	Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει την ενεργοποίηση του σώματος και του νου. Οι συμμετέχοντες, εκτός από ψυχαγωγία, θα έχουν την ευκαιρία να εξασκήσουν τον συντονισμό τους.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Η αξιολόγηση θα γίνει μέσω των φιγούρων (emoji), όπου ο κάθε συμμετέχων θα υπογραμμίσει αν του αρέσει η δραστηριότητα και πώς ένιωσε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Χρήση εργαλείων:	Ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι προσεκτικός και να βλέπει τις δεξιότητες των ατόμων στην ομάδα και να προσαρμόζει τη ροή των δραστηριοτήτων με βάση τις ανάγκες τους. Αν χρειάζονται χρόνο, δώστε τους περισσότερο χρόνο.

Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	N/A
Φωτογραφίες:	

Τίτλος της δραστηριότητας:	Κέρλινγκ
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Βήμα 1^ο: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες και δώστε οδηγίες για το παιχνίδι.</p> <p>Οι συμμετέχοντες έχουν μια μικρή μπάλα και, από απόσταση, πρέπει να πετάξουν την μπάλα και η μπάλα πρέπει να σταματήσει κοντά στους στόχους. Ο παίκτης που θα καταφέρει να ρίξει την μπάλα πιο κοντά στον στόχο κερδίζει. Αυτό το παιχνίδι είναι προσαρμοσμένο από το παιχνίδι γνωστό ως "Curling".</p> <p>Βήμα 2^ο: Αφού κάνει σήμα ο προπονητής, ξεκινήστε το παιχνίδι όπου δύο παίκτες θα διαγωνιστούν μεταξύ τους για να δουν ποιος κατάφερε να πετάξει την μπάλα πιο κοντά στον στόχο.</p> <p>Η ομάδα που θα καταφέρει να πλησιάσει όσο το δυνατόν περισσότερο τον στόχο ανακηρύσσεται η νικήτρια ομάδα.</p>
Εξοπλισμός:	Μικρές μπάλες, χώρος δραστηριότητας και ένας κώνος για να βάλετε ως στόχο
Διάρκεια:	45 λεπτά
Προετοιμασία:	Δεν χρειάζονται προετοιμασίες

<p>Στόχοι δραστηριότητας:</p>	<p>Αυτή η δραστηριότητα είναι πολύ καλή για συμμετέχοντες με αναπηρίες γιατί τους βοηθά στη σωματική τους δραστηριότητα και τους ωθεί να προσπαθήσουν να επιτύχουν τον στόχο. Μετά από κάθε φορά που το επαναλαμβάνουν, προσπαθούν περισσότερο διεγείροντας τον εαυτό τους να βελτιώσει τον εαυτό τους.</p>
<p>Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:</p>	<p>Η αξιολόγηση θα γίνει μέσω των φιγούρων (emoji), όπου ο κάθε συμμετέχων θα υπογραμμίσει αν του αρέσει η δραστηριότητα και πώς ένιωσε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</p>
<p>Χρήση εργαλείων:</p>	<p>Ο εκπαιδευτής πρέπει να είναι προσεκτικός και να βλέπει τις δεξιότητες των ατόμων στην ομάδα και να προσαρμόζει τη ροή των δραστηριοτήτων με βάση τις ανάγκες τους. Αν χρειάζονται χρόνο, δώστε τους περισσότερο χρόνο.</p>
<p>Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:</p>	<p>N/A</p>
<p>Φωτογραφίες:</p>	

Τίτλος της δραστηριότητας:	Γρήγοροι και συνεργατικοί!
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια ETS για νέους με νοητική αναπηρία
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Κατά την εκκίνηση, ο συμμετέχων θα κάνει κάποιες δραστηριότητες προθέρμανσης (10 λεπτά τρέξιμο κτλ.)</p> <p>Στη συνεδρία ο εκπαιδευτής θα χωρίσει τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα θα έχει το ίδιο χρώμα μπάλας. (δηλ. Ομάδα 1: Κίτρινη, Ομάδα 2: Πράσινο).</p> <p>Οι συμμετέχοντες χωρισμένοι σε δύο ομάδες θα κληθούν να παραταχθούν. Στόχος κάθε ομάδας θα είναι να παραδώσει τις μπάλες στην άλλη πλευρά με τον πιο γρήγορο και συνεργάσιμο τρόπο. Όταν ένας συμμετέχων φτάσει στην αντίθετη πλευρά, ο άλλος συμμετέχων θα φέρει την μπάλα από την αντίθετη πλευρά. Έτσι, κάθε ομάδα θα μεταφέρει τις μπάλες στην αντίθετη πλευρά. Αφού μετακινηθούν όλες οι μπάλες, οι μπάλες θα ανταλλάσσονται με την αντίπαλη ομάδα και οι μπάλες θα επιστραφούν στο σημείο όπου ξεκίνησαν με τον ίδιο τρόπο. Η πρώτη ομάδα που θα επιστρέψει τις μπάλες θα είναι η νικήτρια του παιχνιδιού.</p>
Εξοπλισμός:	Τι εξοπλισμό θα χρειαστεί ο εκπαιδευτής για να υλοποιήσει αυτή τη δραστηριότητα/συνεδρία;
Διάρκεια:	Πόσο θα διαρκέσει η δραστηριότητα/συνεδρία;
Προετοιμασία:	Ο εκπαιδευτής θα διασφαλίσει ότι η περιοχή είναι οργανωμένη πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής πρέπει πάντα να είναι υποστηρικτικός και έτοιμος να ανταποκριθεί σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
Στόχοι δραστηριότητας:	Ο στόχος της δραστηριότητας είναι ότι οι σωματικές δραστηριότητες των συμμετεχόντων θα μοιραστούν τον ενθουσιασμό της ομαδικής εργασίας. Θα διασφαλιστεί ότι κατανοούν ότι μπορούν να εργαστούν ως ομάδα και να είναι επιτυχημένοι παρά την ευαισθητοποίησή τους.
Αξιολόγηση/εκμάθησης:	<p>Έλεγχος</p> <p>Ο εκπαιδευτής θα χρησιμοποιήσει τις ακόλουθες ερωτήσεις για να λάβει πληροφορίες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πως ήταν το παιχνίδι? - Καταφέρατε να δουλέψετε άνετα σε συνεργασία; - Πώς σας έκανε να νιώθετε που έχετε ευθύνη στη δραστηριότητα; - Ποιες είναι οι διαφορές που βλέπετε μεταξύ ατομικής και ομαδικής εργασίας; - Ήταν εύκολη η επικοινωνία με την ομάδα; <p>Ο εκπαιδευτής θα γράψει όλα τα σχόλια σε ένα πίνακα.</p>
Χρήση εργαλείων:	Μπάλες, κώννοι, δείκτες, σαλιάρες, Flipcharts
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	N/A

Φωτογραφίες:



Τίτλος της δραστηριότητας:

Κατηγορία της δραστηριότητας:

Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:

Ποιος είσαι!

Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.

Σε αυτή τη σεζόν, όπου ο αθλητισμός χρησιμοποιείται ως εκπαιδευτικό εργαλείο, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να εκπληρώσουν κάποια κάποιες ασκήσεις μέσω του ποδοσφαίρου.

Κατα την εκκίνηση, ο συμμετέχων θα κάνει κάποιες δραστηριότητες προθέρμανσης (10 λεπτά τρέξιμο κ.λπ.)

	<p>Βήμα 1^ο: Ο εκπαιδευτής θα αναθέσει έναν ρόλο σε κάθε συμμετέχοντα και θα τον γράψει στην κάρτα. Αυτοί οι ρόλοι θα δείξουν πώς θα συμπεριφερθεί ο συμμετέχων στον ποδοσφαιρικό αγώνα ή ποια δικαιώματα έχει.</p> <p>Βήμα 2^ο: Ο προπονητής θα χωρίσει πρώτα την ομάδα στα δύο και το παιχνίδι θα ξεκινήσει με το σφύριγμα.</p> <p>Βήμα 3^ο: Όταν οι συμμετέχοντες αρχίσουν να παίζουν, ο εκπαιδευτής θα πει έναν ρόλο και ο συμμετέχων θα ενεργήσει σύμφωνα με την αναγκαιότητα του ρόλου. Εν τω μεταξύ, άλλοι συμμετέχοντες θα προσπαθήσουν να μαντέψουν τον ρόλο.</p> <p>Κανόνες: Κάθε συμμετέχων θα αγγίξει την μπάλα μία φορά και θα υπάρχουν μερικοί κώνοι κατά τη διάρκεια του αγώνα. Και οι συμμετέχοντες θα απαγορεύεται να αγγίζουν αυτούς τους κώνους.</p>
Εξοπλισμός:	Μπάλες, κώνοι, χώρος δραστηριοτήτων, κάρτες ρόλων, πίνακας
Διάρκεια:	2 ώρες
Προετοιμασία:	Ο εκπαιδευτής θα ετοιμάσει τις κάρτες ρόλων πριν από τη δραστηριότητα και θα τις αναθέσει τυχαία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Στόχοι δραστηριότητας:	Ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα μπορούν να βοηθήσουν στην ενδυνάμωση των νέων, ιδιαίτερα εκείνων που ζουν σε ένα περιορισμένο περιβάλλον, και να ενισχύσουν τους κοινωνικούς τους δεσμούς. Υπό αυτή την έννοια, θα είναι επίσης ωφέλιμο να ενισχυθούν οι δεξιότητες σκέψης κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Η φάση της αξιολόγησης θα πραγματοποιηθεί από τον εκπαιδευτή με αντιπροσωπευτικά στοιχεία στο πίνακα. Θα τους ζητηθεί να ζωγραφίσουν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
Χρήση εργαλείων:	Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει πώς να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία και θα καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	n/a
Φωτογραφίες:	

Τίτλος της δραστηριότητας:	Ομαδικό πνεύμα!
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Βήμα 1ο - Προθέρμανση</p> <p>Βήμα 2ο - Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε 2 ομάδες. Οι ομάδες θα σχηματίσουν έναν μικτό κύκλο. Κάθε συμμετέχων θα κληθεί να έχει κατά νου τον συμμετέχοντα που είναι στην ομάδα του.</p> <p>Βήμα 3ο - Τουλάχιστον 5 λέξεις θα εκχωρηθούν σε κάθε ομάδα από τον εκπαιδευτή. Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να εξηγήσουν αυτές τις λέξεις με χειρονομίες χωρίς να μιλήσουν. Και θα τους ζητηθεί να μάθουν αυτές τις λέξεις από τα μέλη της ομάδας τους. Ο συμμετέχων που γνωρίζει τη λέξη θα πάρει μια μπάλα στη μέση του κύκλου και θα αφήσει μια περιοχή που προορίζεται για την ομάδα του έξω από τον κύκλο. Με αυτόν τον τρόπο, κάθε ομάδα θα συνεχίσει να εξηγεί μέχρι να τελειώσουν οι λέξεις που δίνονται. Στο τέλος θα κερδίσει η ομάδα που θα μαζέψει τις περισσότερες μπάλες στη γωνία της.</p>
Εξοπλισμός:	Μπάλες, πίνακας, χώρος δραστηριοτήτων
Διάρκεια:	2 ώρες
Προετοιμασία:	Δεν χρειάζεται προετοιμασία.
Στόχοι δραστηριότητας:	Σε αυτή τη δραστηριότητα, η ομαδική εργασία και η αλληλοκατανόηση και η δημιουργία ομαδικού πνεύματος είναι σημαντικές.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	<p>Ο εκπαιδευτής θα θέσει τις ακόλουθες ερωτήσεις στους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Διασκέδασες στο παιχνίδι; Δυσκολευτήκατε να καταλάβετε ο ένας τον άλλον χωρίς να μιλήσετε; - Το να είσαι γρήγορος είναι σημαντικός παράγοντας; - Έπιασες το ομαδικό πνεύμα; - Είναι πιο άνετο να ενεργείς ατομικά ή ομαδικά;
Χρήση εργαλείων:	n/a
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	n/a
Φωτογραφίες:	

Τίτλος της δραστηριότητας:	Run catch!
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Οι συμμετέχοντες θα σχηματίσουν έναν κύκλο και ο εκπαιδευτής θα σταθεί στη μέση του κύκλου.</p> <p>Βήμα 1ο - Ο εκπαιδευτής θα δώσει θεωρητικές πληροφορίες στους συμμετέχοντες σχετικά με τα οφέλη του αθλητισμού και των σωματικών δραστηριοτήτων.</p> <p>Βήμα 2ο - Έγχρωμες κάρτες θα επικολληθούν σε ορισμένα μέρη της περιοχής δραστηριότητας. Στους συμμετέχοντες θα δοθεί μια μπάλα και ένας θα κρατήσει την μπάλα και θα πει ένα χρώμα. (Ο εκπαιδευτής θα αλλάζει συνεχώς τη θέση των χρωμάτων.) Άλλοι συμμετέχοντες θα τρέξουν στην περιοχή δραστηριότητας για να βρουν αυτό το χρώμα και θα βρουν αυτό το χρώμα. Εν τω μεταξύ, ο συμμετέχων που κρατά την μπάλα θα τρέξει στον συμμετέχοντα προσπαθώντας να βρει το χρώμα με την μπάλα και να αγγίξει την μπάλα σε αυτόν. Με αυτόν τον τρόπο, ο επόμενος συμμετέχων θα πει ξανά ένα χρώμα και η δραστηριότητα θα συνεχιστεί με αυτόν τον τρόπο.</p>
Εξοπλισμός:	Μπάλες, κάρτες, πίνακας
Διάρκεια:	2 ώρες
Προετοιμασία:	Δεν χρειάζεται προετοιμασία
Στόχοι δραστηριότητας:	Οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν για τα οφέλη του αθλητισμού και των σωματικών δραστηριοτήτων και θα ενημερωθούν ότι θα πραγματοποιηθούν διασκεδαστικές και αθλητικές δραστηριότητες.
Αξιολόγηση/ εκμάθησης:	<p>Έλεγχος</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα σχηματίσουν έναν κύκλο και ο εκπαιδευτής θα ηγηθεί της συνεδρίας απολογισμού και αξιολόγησης.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σας άρεσε η συνεδρία/δραστηριότητα; • Ήταν χρήσιμη; • Βρίσκετε τον τρόπο ζωής σας ενεργό ή καθιστικό; • Πώς μπορείτε να μετατρέψετε την καθιστική ζωή σας σε μια πιο ενεργή ζωή στην καθημερινότητά σας;
Χρήση εργαλείων:	n/a
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	n/a
Φωτογραφίες:	



<p>Τίτλος της δραστηριότητας:</p>	<p>“Περιήγηση σε φυσικό χώρο”</p>
<p>Κατηγορία της δραστηριότητας:</p>	<p>Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.</p>
<p>Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:</p>	<p>Η δραστηριότητα συνίσταται στη γνώση ενός χώρου που είναι προσβάσιμος σε όλους, όπου μπορείτε να μάθετε για τη χλωρίδα και την πανίδα που υπάρχει στο περιβάλλον όπου</p>

	αναπτύσσεται. Και στο τέλος του, κάντε έναν απολογισμό για αυτά που έχετε μάθει.
Εξοπλισμός:	Δεν χρειάζεται εξοπλισμός, μόνο έχοντας τη γνώση του χώρου που θα πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα.
Διάρκεια:	1 ώρα και μισή
Προετοιμασία:	Βρείτε έναν χώρο που είναι προσβάσιμος σε όλους τους ανθρώπους, όπου οι διαφορετικές αισθήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να εκτιμήσουν τη χλωρίδα και την πανίδα του περιβάλλοντος όπου βρίσκονται. Προθέρμανση πριν από την έναρξη της δραστηριότητας.
Στόχοι δραστηριότητας:	Ο συμμετέχων θα μάθει για τη σημασία της γνώσης του περιβάλλοντος στο οποίο ζούμε ή του τόπου που θα επισκεφτούμε, μέσα από τη χλωρίδα και την πανίδα που μας περιβάλλει, κάνοντάς μας να συνειδητοποιήσουμε πόσο έχει σημασία η φροντίδα για το περιβάλλον μας και πόσο σημαντικό είναι για το σώμα μας να βγαίνει έξω, να βλέπει άλλα μέρη και να κινείται.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Στο τέλος της δραστηριότητας, κλείνει με έναν κύκλο όπου οι συμμετέχοντες αναλογίζονται αυτά που έμαθαν.
Χρήση εργαλείων:	Δεν απαιτούνται εργαλεία, απλά φροντίστε ο χώρος να είναι προσβάσιμος σε όλους και αν δεν είναι, βρείτε τρόπο να διευκολύνετε την πρόσβαση σε όσους τον χρειάζονται.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Κινηθείτε και μάθετε
Φωτογραφίες:	 



Τίτλος της δραστηριότητας:	“Χειροσφαίριση”
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Η δραστηριότητα πραγματοποιείται με τη δημιουργία 2 ομάδων, δίνοντας χρόνο σε κάθε ομάδα να οργανώσει πώς θα παίξει.</p> <p>Απαιτείται τερματοφύλακας και ο μέγιστος αριθμός παικτών θα εξαρτηθεί από τον διαθέσιμο χώρο. Σε αυτή τη δραστηριότητα ήμασταν 10 παίκτες.</p> <p>Το παιχνίδι συνίσταται στην προσπάθεια εισαγωγής της μπάλας στον τέρμα της αντίπαλης ομάδας αφού έχει κάνει τουλάχιστον 3 πάσες στην ομάδα της.</p>
Εξοπλισμός:	<p>Τι εξοπλισμό θα χρειαστεί ο εκπαιδευτής για να υλοποιήσει αυτή τη δραστηριότητα/συνεδρία;</p> <p>1 μπάλα ή μπαλόνι</p> <p>2 τέρματα</p>
Διάρκεια:	<p>Πόσο θα διαρκέσει η δραστηριότητα/συνεδρία;</p> <p>1 ώρα και μισή</p>
Προετοιμασία:	<p>Τι χρειάζεται να προετοιμάσει ο εκπαιδευτής για να εφαρμόσει αυτή τη δραστηριότητα/συνεδρία;</p> <p>Κάντε έναν κύκλο για να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας εκείνη τη στιγμή. Προθέρμανση πριν την έναρξη του παιχνιδιού. Έχετε τον εξοπλισμό στη διάθεσή σας για να τον χρησιμοποιήσετε μετά το ζέσταμα.</p>
Στόχοι δραστηριότητας:	<p>Τι θα μάθουν οι συμμετέχοντες από αυτή τη δραστηριότητα/συνεδρία;</p> <p>Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να εργάζονται ως ομάδα, να αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας και να διασκεδάζουν.</p>

Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:

Πώς θα ελέγξει ο εκπαιδευτής τα μαθησιακά επιτεύγματα των συμμετεχόντων;

Πριν ξεκινήσετε το παιχνίδι, είναι σημαντικό να κάνετε σαφείς τις οδηγίες και να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αμφιβολίες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, και εάν υπάρχουν, πείτε το.

Και στο τέλος της δραστηριότητας, βάλτε τους συμμετέχοντες σε έναν κύκλο, όπου οι συμμετέχοντες θα αναλογιστούν αυτά που έμαθαν.

Χρήση εργαλείων:

Απαιτεί η δραστηριότητα/συνεδρία κάποιο συγκεκριμένο εργαλείο; Τι είναι αυτό? Πως χρησιμοποιείται?

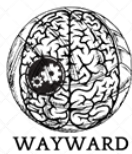
Δεν απαιτούνται εργαλεία.

Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:

Κινηθείτε και μάθετε

Φωτογραφίες:





WAYWARD



Τίτλος της δραστηριότητας:	“Tochito”
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Οι οδηγίες πρέπει να είναι σαφείς και γραμμένες σαν να μην έχει προηγούμενη γνώση του θέματος όποιος πρόκειται να υλοποιήσει τη συνεδρία/δραστηριότητα.</p> <p>Κάθε μία από τις ομάδες θα επιλέξει το χρώμα των κορδελών που θέλει να φορέσει στο παντελόνι της. Υπάρχουν 2 κορδέλες για κάθε συμμετέχοντα.</p> <p>Όταν ο προπονητής ξεκινά το παιχνίδι, κάθε συμμετέχων πρέπει να προσπαθήσει να αφαιρέσει τις κορδέλες από την αντίπαλη ομάδα.</p> <p>Όποιος ξεμείνει από κορδέλες φεύγει από το παιχνίδι.</p> <p>Η ομάδα της οποίας αφαιρέθηκαν οι κορδέλες προτείνει ένα άλλο παιχνίδι ή γίνεται ένας ακόμη γύρος.</p> <p>*Μπορεί να παιχτεί με ή χωρίς μπάλα.</p>
Εξοπλισμός:	<p>2 κορδέλες για κάθε συμμετέχοντα, περίπου 40 εκατοστά η καθεμία.</p> <p>2 χρώματα κορδέλες για να διαφοροποιήσετε τις ομάδες</p> <p>*Μπορεί να παιχτεί με ή χωρίς μπάλα</p>
Διάρκεια:	1 ώρα και μισή
Προετοιμασία:	Πρέπει να κόψετε τις κορδέλες και να τις χωρίσετε ανά χρώμα
Στόχοι δραστηριότητας:	Οι συμμετέχοντες θα διαφοροποιήσουν την ομάδα τους με βάση το χρώμα που θα επιλέξουν και θα μάθουν για το θέμα που μίλησε η ομάδα που πήρε λιγότερες κορδέλες.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	<p>Πριν ξεκινήσετε το παιχνίδι, είναι σημαντικό να κάνετε σαφείς τις οδηγίες και να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αμφιβολίες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, και εάν υπάρχουν, πείτε το.</p> <p>Και στο τέλος της δραστηριότητας, βάλτε τους συμμετέχοντες σε έναν κύκλο, όπου οι συμμετέχοντες θα αναλογιστούν αυτά που έμαθαν.</p>
Χρήση εργαλείων:	Δεν απαιτούνται εργαλεία
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Κινηθείτε και μάθετε
Φωτογραφίες:	



Τίτλος της δραστηριότητας:	Προσαρμοσμένο μπέιζμπολ
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	Είναι ένα προσαρμοσμένο παιχνίδι μπέιζμπολ. Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες μπορούν ακόμη και να παίξουν σε αναπηρικό αμαξίδιο. Όσοι αντέχουν κλωτσούν την μπάλα, όσοι είναι σε αναπηρικό αμαξίδιο τη ρίχνουν με τα χέρια τους. Νέοι χωρίς αναπηρία συμμετέχουν επίσης για να βοηθήσουν με τους κανόνες και τα αναπηρικά αμαξίδια. Ενώ η μία ομάδα ρίχνει/κλωτσάει τη μπάλα, η άλλη καλύπτει τις τρεις βάσεις, αν η μπάλα φτάσει στη βάση πρώτη από τον ρίπτη/κλωτσά, αυτός/αυτή είναι άουτ. Όποιος φτάσει στις βάσεις τις περισσότερες φορές κερδίζει.
Εξοπλισμός:	Σταθμός για ενυδάτωση. Κουτί πρώτων βοηθειών. Ένα μπαλόνι με ένα κουδούνι μέσα, όχι πολύ φουσκωμένο, προστατευτικά για τις βάσεις.
Διάρκεια:	Διάρκεια 1 ώρα και 30 λεπτά. Καλωσόρισμα 15 λεπτών, εισαγωγή στη δραστηριότητα και εξήγηση του παιχνιδιού. 1 ώρα παιχνιδιού. 15 λεπτά ενυδάτωσης και ξεκούρασης.
Προετοιμασία:	Προετοιμασία της ομάδας εθελοντών υποστήριξης για τον στόχο της δραστηριότητας που είναι η συμμετοχή και η σωματική ενεργοποίηση. Βρείτε ένα κατάλληλο και προσβάσιμο μέρος για τους συμμετέχοντες.
Στόχοι δραστηριότητας:	Ότι η συμπερίληψη είναι δυνατή και διασκεδαστική. Τα οφέλη του αθλητισμού. Ανοιχτοί προσβάσιμοι δημόσιοι χώροι για να αθλούνται τα άτομα με αναπηρία.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Στο τέλος της δραστηριότητας και κατά τη διάρκεια της ενυδάτωσης, δώστε ανατροφοδότηση για να μάθετε τι βίωσαν όλοι οι συμμετέχοντες.
Χρήση εργαλείων:	Παιχνίδια ένταξης στην αρχή της δραστηριότητας για να γνωρίσετε και να εξοικειωθείτε με τα ονόματα των συμμετεχόντων.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Ως πηγή, μπορείτε να αναζητήσετε σχολεία και συλλόγους για νέους με αναπηρίες που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες καθώς και να ζητήσετε υποστήριξη από την τοπική αυτοδιοίκηση.
Φωτογραφίες:	



Τίτλος της δραστηριότητας:	Ποδηλασία
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	Η πρόσκληση είναι για ένταξη, επομένως κάθε νέος με ή χωρίς αναπηρία θα πρέπει να προσκληθεί να συμμετάσχει σε μια βόλτα με ρόδες, μπορεί να είναι ποδήλατο, τρίκυκλο ή αναπηρικό αμαξίδιο. Απαιτείται πιστοποιημένος οδηγός ποδηλασίας βουνού για να δώσει όλες τις οδηγίες ασφαλείας στους συμμετέχοντες. Επίσης φυσικοθεραπευτής που εργάζεται με άτομα με αναπηρία για υποστήριξη.
Εξοπλισμός:	Για τους συμμετέχοντες απαιτείται καθίσματα, τραπέζι με νερό και φρούτα. Κουτί πρώτων βοηθειών. Απαραίτητος εξοπλισμός για επισκευή ελαστικών, αντλία αέρα, μπαλώματα κτλ. Ένα όχημα υποστήριξης για την παραλαβή όσων δεν μπορούν να συνεχίσουν το ποδήλατο.
Διάρκεια:	Ο χρόνος για τη δραστηριότητα θα είναι 1 ώρα και 30 λεπτά. 15 λεπτά επεξήγησης της διαδρομής, 1 ώρα ποδηλασίας και 15 λεπτά ενυδάτωσης και κατανάλωσης σνακ.
Προετοιμασία:	Περιγραφή οδηγού δραστηριοτήτων με τους ρόλους των εθελοντών υποστήριξης, επαφές του προσωπικού της τοπικής αυτοδιοίκησης για υποστήριξη στους δρόμους. Ζητήστε ένα παραϊατρικό προσωπικό. Ένα άτομο με τουλάχιστον εμπειρία στην εργασία με άτομα με αναπηρίες στον τομέα του αθλητισμού ή της φυσιοθεραπείας.
Στόχοι δραστηριότητας:	Οι μικροί συμμετέχοντες ανακαλύπτουν ότι η συνύπαρξη της ένταξης σε μια αθλητική δραστηριότητα είναι εφικτή και διασκεδαστική. Θα μάθουν να καταρρίπτουν τα εμπόδια επικοινωνίας και προκατάληψης μεταξύ των νέων με και χωρίς αναπηρία.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Στο τέλος, θα δοθεί ανατροφοδότηση κατά την ενυδάτωση. Θα δοθούν επίσης σχόλια αργότερα με το προσωπικό που συμμετέχει στην εκδήλωση.
Χρήση εργαλείων:	Η ομάδα υποστήριξης θα πραγματοποιηθεί μια συνεδρία για τον στόχο της δραστηριότητας, όπου κάθε άτομο θα συνεισφέρει την άποψή του για να καλλιεργήσει τη δραστηριότητα με την εμπειρία του.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Η ομάδα υποστήριξης πρέπει να είναι εξοικειωμένη με το έργο που έχει πραγματοποιηθεί εντός του συλλόγου, προκειμένου να εξασφαλιστεί η συνέχεια και να προχωρήσει σε ανάλογες δράσεις.

Φωτογραφίες:



Τίτλος της δραστηριότητας:	Συμπεριληπτική Πεζοδρομία
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	Η πρόσκληση θα απευθύνεται σε νέους με ή χωρίς αναπηρία, και αν είναι δυνατόν με την οικογένεια και τους φίλους. Ένα προσβάσιμο μέρος θα επιλεγεί για τη βόλτα. Θα πρέπει κατά προτίμηση να είναι δάσος ή πάρκο με δέντρα. Ένας φυσιοθεραπευτής ή αθλητικός εκπαιδευτής με εμπειρία εργασίας με άτομα με αναπηρίες θα δείξει τις ομαδικές ασκήσεις προθέρμανσης πριν από τη δραστηριότητα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φορούν κατάλληλα ρούχα και παπούτσια για τη βόλτα. Κάντε μια αναγνώριση του τόπου πριν από τη δραστηριότητα για να το σχολιάσετε κατά τη διάρκεια της βόλτας.
Εξοπλισμός:	Τραπέζι και καθίσματα για ενυδάτωση και ξεκούραση. Κουτί πρώτων βοηθειών. Ένα παραϊατρικό προσωπικό. Οι γονείς των συμμετεχόντων θα πρέπει να έχουν δώσει τη γονική τους εξουσιοδότηση, πριν από την έναρξη της δραστηριότητας. Σύμφωνα με τον αριθμό των ατόμων μια ομάδα υποστήριξης εθελοντών.
Διάρκεια:	Η δραστηριότητα θα διαρκέσει μιάμιση ώρα. 15 λεπτά καλωσόρισμα και ζέσταμα. 1 ώρα πεζοπορία. 15 λεπτά ενυδάτωσης, σνακ και ανατροφοδότησης.
Προετοιμασία:	Ανίχνευση του μονοπατιού για τη δραστηριότητα. Έρευνα για την περιοχή, οτιδήποτε μπορεί να ειπωθεί κατά τη διάρκεια της βόλτας για την ιστορία του τόπου. Διοργανώστε μια συνάντηση με την ομάδα υποστήριξης για να αναφέρετε τον στόχο της δραστηριότητας και τη συνέχεια. Σύντομη παρουσίαση των πλεονεκτημάτων του αθλητισμού.
Στόχοι δραστηριότητας:	Ότι ο αθλητισμός ωφελεί το σώμα, το μυαλό και είναι μια ευκαιρία για συνύπαρξη. Ανάλογα με τον τόπο, μπορείτε να αυξήσετε την ευαισθητοποίηση σχετικά με το περιβάλλον και τη διατήρησή του για να παρακινήσετε τους νέους να δραστηριοποιηθούν στην κοινότητά τους.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Στο τέλος, κατά τη διάρκεια της ενυδάτωσης και της κατανάλωσης σνακ, δώστε σχόλια ρωτώντας τους συμμετέχοντες τη γνώμη τους για τη δραστηριότητα και αν άλλαξε η άποψή τους για την πεζοπορία.
Χρήση εργαλείων:	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προτείνουν άλλα μέρη και ερευνήστε τα για μελλοντικούς περιπάτους.

Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:

Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τους στόχους των δραστηριοτήτων με νέους με αναπηρίες στην ομάδα υποστήριξης, ώστε να εμπλακούν στην ανάπτυξη μελλοντικών δραστηριοτήτων.

Φωτογραφίες:





Τίτλος της δραστηριότητας:	Μπάλες και κώνοι
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια (Εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Σημειώστε τον χώρο της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι το μέρος είναι ασφαλές και ασφαλές. Προετοιμάστε όλα τα απαραίτητα υλικά και εξοπλισμό για τη σωστή και αποτελεσματική διεξαγωγή της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Εξηγήστε τους κανόνες της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.</p> <p>Βήμα 1^ο</p> <p>Ξεκινήστε τη συνεδρία με την απαιτούμενη προθέρμανση όλων των σημαντικών αρθρώσεων και μυϊκών ομάδων του ανθρώπινου σώματος - λαιμός, ώμοι, αγκώνες, γοφοί, πόδια και αστραγάλοι.</p> <p>Βήμα 2^ο</p> <p>Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε πολλές ομάδες των 5-6 συμμετεχόντων ανά ομάδα. Τοποθετήστε έναν κώνο εξάσκησης 10 μέτρα μπροστά από κάθε ομάδα. Κάθε συμμετέχων πρέπει να φτάσει στον κώνο ντριμπλάροντας μια μπάλα μπάσκετ και να την τοποθετήσει στον κώνο έτσι ώστε η μπάλα να είναι σταθερή στον κώνο. Στη συνέχεια, το συντομότερο δυνατό, πρέπει να επιστρέψει στην ομάδα του και να δώσει ένα χέρι σε έναν συμπαίκτη που πρέπει, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, να φτάσει στον κώνο, να σηκώσει την μπάλα, να επιστρέψει ντριμπλάροντάς</p>

	<p>την και να αγγίξει το χέρι ενός συμπαίκτη. Αυτή η άσκηση τελειώνει όταν όλοι οι συμμετέχοντες έχουν περάσει τον κώνο τουλάχιστον 2 φορές. Η ομάδα που διέσχισε τη διαδρομή στο συντομότερο χρόνο κερδίζει έναν βαθμό. Η συνεδρία συνεχίζεται έως ότου μια από τις ομάδες δεν σκοράρει 10 πόντους.</p> <p>Βήμα 3^ο</p> <p>Συζήτηση μεταξύ της ομάδας σχετικά με τη συνεδρία με τον απαιτούμενο χρόνο για ερωτήσεις και απαντήσεις, απολογισμό και αξιολόγηση.</p>
Εξοπλισμός:	Μπάλες μπάσκετ /τουλάχιστον 5/, γήπεδο μπάσκετ, έγχρωμοι κώνοι /τουλάχιστον 5/, ασφαλής χώρος για την εκτέλεση της προπονητικής δραστηριότητας ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας.
Διάρκεια:	90-120 λεπτά
Προετοιμασία:	Σημειώστε τον χώρο της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι το μέρος είναι ασφαλές.
Στόχοι δραστηριότητας:	Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Συζήτηση μεταξύ της ομάδας, απολογισμός και αξιολόγηση.
Χρήση εργαλείων:	Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει τις δεξιότητες, την εμπειρία και τη φυσική ικανότητα των συμμετεχόντων στην εκπαιδευτική συνεδρία και, εάν είναι απαραίτητο, να τις προσαρμόσει στους συμμετέχοντες.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	N/A
Φωτογραφίες:	



Τίτλος της δραστηριότητας:

Σκυταλοδρομία

Κατηγορία της δραστηριότητας:

Εκπαίδευση μέσω Αθλητισμού (ETS) για νέους με νοητική αναπηρία

Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:

Σημειώστε τον χώρο της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι το μέρος είναι ασφαλές. Προετοιμάστε όλα τα απαραίτητα υλικά και εξοπλισμό για τη σωστή και αποτελεσματική διεξαγωγή της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Εξηγήστε τους κανόνες της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.

Βήμα 1°

Ξεκινήστε τη συνεδρία με την απαιτούμενη προθέρμανση όλων των σημαντικών αρθρώσεων και μυϊκών ομάδων του ανθρώπινου σώματος - λαιμός, ώμοι, αγκώνες, γοφοί, πόδια και αστραγάλοι.

Βήμα 2°

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 2 ομάδες των 8-10 συμμετεχόντων ανά ομάδα. Τοποθετήστε διαφορετικά εμπόδια κώνους, στεφάνια, εμπόδια στίβου κ.λπ., σύμφωνα με τους συμμετέχοντες στη συνεδρία την εμπειρία, τις σωματικές, συναισθηματικές, διανοητικές και ψυχικές ιδιότητες και ικανότητές τους. Οι συμμετέχοντες στη συνεδρία πρέπει να περάσουν από διάφορα εμπόδια, να βάλουν έναν πόντο βάζοντας την μπάλα σε ένα στεφάνι μπάσκετ, να χτυπήσουν έναν

	<p>στόχο, να βάλουν μια μπάλα μπάσκει σε ένα στεφάνι. Αφού σημειώσει έναν πόντο, την ίδια μπάλα σηκώνει ένας άλλος συμμετέχων που περνάει μέσα από τα εμπόδια και προσπαθεί να σημειώσει έναν πόντο. Κάθε συμμετέχων της ομάδας πρέπει να περάσει τη διαδρομή με εμπόδια τουλάχιστον 2 φορές και να συγκεντρώσει τουλάχιστον 2 βαθμούς. Η πρώτη ομάδα που θα σκοράρει 20 πόντους είναι η νικήτρια. Το να ξεπεράσετε τα εμπόδια μπορεί να γίνει με ντρίμπλα, περπάτημα ή τρέξιμο ανάλογα με τις ικανότητες της ομάδας.</p> <p>Βήμα 3^ο</p> <p>Συζήτηση μεταξύ της ομάδας σχετικά με τη συνεδρία με τον απαιτούμενο χρόνο για ερωτήσεις και απαντήσεις, απολογισμό και αξιολόγηση.</p>
Εξοπλισμός:	Μπάλες για καλοθσοφαίριση (τουλάχιστον 2), γήπεδο μπάσκει, έγχρωμοι κώνοι, στεφάνια, εμπόδια στίβου, ασφαλής χώρος για την εκτέλεση της προπονητικής δραστηριότητας ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας.
Διάρκεια:	90-120 λεπτά
Προετοιμασία:	<p>Σημειώστε τον χώρο της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι το μέρος είναι ασφαλές. Να είστε βέβαιοι ότι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επαναλάβετε τις οδηγίες καθαρά και αργά. • Δώστε απλές οδηγίες. <p>Δώστε κίνητρο για μικρούς στόχους (ντρίπλα, σκοράρισμα)</p>
Στόχοι δραστηριότητας:	Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Συζήτηση μεταξύ της ομάδας, απολογισμός και αξιολόγηση.
Χρήση εργαλείων:	Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει τις δεξιότητες, την εμπειρία και τη φυσική ικανότητα των συμμετεχόντων στην εκπαιδευτική συνεδρία και, εάν είναι απαραίτητο, να τις προσαρμόσει στους συμμετέχοντες
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	<p>Adaptive sports & mental health https://athletesconnected.umich.edu/adaptive-sports-mental-health/</p>
Φωτογραφίες:	



Τίτλος της δραστηριότητας:	Ταιριάζετε το χρώμα
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαίδευση Μέσω Αθλητισμού (ETS) για νέα άτομα με νοητικές αναπηρίες
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Σημειώστε τον χώρο της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι το μέρος είναι ασφαλές. Προετοιμάστε όλα τα απαραίτητα υλικά και εξοπλισμό για τη σωστή και αποτελεσματική διεξαγωγή της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Εξηγήστε τους κανόνες της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.</p> <p>Βήμα 1^ο Ξεκινήστε τη συνεδρία με την απαιτούμενη προθέρμανση όλων των σημαντικών αρθρώσεων και μυϊκών ομάδων του ανθρώπινου σώματος - λαιμός, ώμοι, αγκώνες, γοφοί, πόδια και αστραγάλοι.</p> <p>Βήμα 2^ο</p> <p>Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 4 ομάδες των 5-6 συμμετεχόντων ανά ομάδα. Τοποθετήστε στεφάνια διαφορετικού χρώματος /κίτρινο, πράσινο, κόκκινο και μπλε/, κάθετα μπροστά από κάθε ομάδα - αφήστε τα στεφάνια να απέχουν τουλάχιστον 10 μέτρα από την αρχική θέση. Μοιράστε χρωματιστές μπάλες αφρού /κίτρινες, πράσινες, κόκκινες και μπλε/, σε κάθε ομάδα - τουλάχιστον 2 μπάλες σε κάθε συμμετέχοντα.</p> <p>Σε αυτό το στάδιο της προπόνησης, ο στόχος είναι να κερδίσετε έναν βαθμό όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Για το σκοπό αυτό, κάθε συμμετέχων φτάνει στα στεφάνια και τοποθετεί μια μπάλα</p>

σε αυτά (ανεξάρτητα από το χρώμα της μπάλας/στεφάνης). Στη συνέχεια, όσο το δυνατόν γρηγορότερα, πρέπει να επιστρέψει στην ομάδα του και να δώσει ένα χέρι σε έναν συμπαίκτη ο οποίος πρέπει, όσο το δυνατόν γρηγορότερα να φτάσει στα στεφάνια και να τοποθετήσει μια μπάλα σε αυτά. Αυτή η άσκηση τελειώνει όταν όλοι οι συμμετέχοντες έχουν περάσει το μάθημα τουλάχιστον 2 φορές. Η ομάδα που διέσχισε τη διαδρομή στο συντομότερο χρόνο κερδίζει έναν βαθμό. Η συνεδρία συνεχίζεται έως ότου μια από τις ομάδες δεν σκοράρει 8 πόντους.

Σε αυτό το στάδιο της προπόνησης, στόχος είναι να κερδίσεις έναν βαθμό. Για το σκοπό αυτό, κάθε συμμετέχων φτάνει στα στεφάνια και τοποθετεί μια μπάλα σε αυτά, αλλά τώρα πρέπει να τοποθετήσει τη συγκεκριμένη έγχρωμη μπάλα στο συγκεκριμένο χρωματιστό στεφάνι. Εάν η μπάλα και το στεφάνι δεν ταιριάζουν στο χρώμα, πρέπει να πάρει την μπάλα και να επιστρέψει στην αρχική θέση και να κάνει άλλη μια προσπάθεια. Σε περίπτωση επιτυχίας πρέπει όσο το δυνατόν γρηγορότερα, να επιστρέψει στην ομάδα του και να δώσει ένα χέρι σε έναν συμπαίκτη που πρέπει, όσο το δυνατόν γρηγορότερα να φτάσει στους κρίκους και να τοποθετήσει μια συγκεκριμένη έγχρωμη μπάλα στο συγκεκριμένο χρωματιστό στεφάνι. Αυτή η άσκηση τελειώνει όταν όλοι οι συμμετέχοντες έχουν περάσει το μάθημα τουλάχιστον 2 φορές. Η ομάδα που διέσχισε τη διαδρομή στο συντομότερο χρόνο κερδίζει έναν βαθμό. Η συνεδρία συνεχίζεται έως ότου μια από τις ομάδες δεν σκοράρει 8 πόντους.

Εάν το επίπεδο εμπειρίας στην ομάδα το επιτρέπει, μπορείτε να βάλετε διάφορα εμπόδια κατά μήκος της πίστας - μεταξύ των θέσεων εκκίνησης και των χρωματιστών στεφανιών.

Βήμα 3^ο

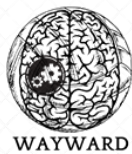
Συζήτηση μεταξύ της ομάδας σχετικά με τη συνεδρία με τον απαιτούμενο χρόνο για ερωτήσεις και απαντήσεις, απολογισμός και αξιολόγηση.

Εξοπλισμός:	Χρωματιστά στεφάνια και μπάλες αφρού (σε κίτρινο, πράσινο, κόκκινο και μπλε χρώμα), ένας ασφαλής χώρος για την εκτέλεση της προπονητικής δραστηριότητας ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας.
Διάρκεια:	90-120 λεπτά
Προετοιμασία:	Σημειώστε τον χώρο της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι το μέρος είναι ασφαλές και ασφαλές.
Στόχοι δραστηριότητας:	Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Συζήτηση μεταξύ της ομάδας, απολογισμός και αξιολόγηση.
Χρήση εργαλείων:	Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει τις δεξιότητες, την εμπειρία και τη σωματική ικανότητα των συμμετεχόντων στην εκπαιδευτική συνεδρία και, εάν είναι απαραίτητο, να την προσαρμόσει στους συμμετέχοντες.

Ιστορικό/Βιβλιογραφικές
παραπομπές/Πηγές:
Φωτογραφίες:

N/A





WAYWARD



Τίτλος της δραστηριότητας:	Παιχνίδι με τα χρώματα
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαίδευση Μέσω Αθλητισμού (ETS) για νέα άτομα με νοητικές αναπηρίες
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Σημειώστε τον χώρο της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι το μέρος είναι ασφαλές. Προετοιμάστε όλα τα απαραίτητα υλικά και εξοπλισμό για τη σωστή και αποτελεσματική διεξαγωγή της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Εξηγήστε τους κανόνες της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.</p> <p>Βήμα 1°</p> <p>Ξεκινήστε τη συνεδρία με την απαιτούμενη προθέρμανση όλων των σημαντικών αρθρώσεων και μυϊκών ομάδων του ανθρώπινου σώματος - λαιμός, ώμοι, αγκώνες, γοφοί, πόδια και αστραγάλοι.</p> <p>Βήμα 2°</p> <p>Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 3-4 ομάδες των 5-6 συμμετεχόντων ανά ομάδα. Δώστε στους συμμετέχοντες μπάλες αφρού με διαφορετικά χρώματα, τουλάχιστον 2 διαφορετικά χρώματα σε κάθε συμμετέχοντα.</p> <p>ΜΕΡΟΣ 1°</p> <p>Οι συμμετέχοντες στη συνεδρία πρέπει να περάσουν από διάφορα εμπόδια, για να κερδίσουν έναν πόντο - να βάλουν μια μπάλα αφρού σε έναν χρωματιστό κώνο. Αφού σκοράρει έναν πόντο, ο συμμετέχων παίρνει μια μπάλα μπάσκετ και με ντρίμπλα περνά μέσα από τα εμπόδια πίσω στην ομάδα του/της, στη συνέχεια ένας συμπαίκτης προσπαθεί να κερδίσει έναν πόντο με τον ίδιο τρόπο. Κάθε συμμετέχων της ομάδας πρέπει να περάσει τη διαδρομή με εμπόδια τουλάχιστον 2 φορές και να συγκεντρώσει τουλάχιστον 2 βαθμούς. Η πρώτη ομάδα που θα σκοράρει 20 πόντους είναι η νικήτρια.</p> <p>ΜΕΡΟΣ 2°</p> <p>Ο στόχος είναι να κερδίσετε έναν πόντο, για το σκοπό αυτό, κάθε συμμετέχων φτάνει στους κώνους και τοποθετεί μια μπάλα σε αυτούς, αλλά τώρα πρέπει να τοποθετήσει τη συγκεκριμένη χρωματική μπάλα στον συγκεκριμένο κώνο χρώματος. Εάν η μπάλα και ο κώνος δεν ταιριάζουν στο χρώμα, πρέπει να πάρει την μπάλα και να επιστρέψει στην αρχική θέση και να κάνει άλλη μια προσπάθεια. Σε περίπτωση επιτυχίας πρέπει να πάρει μια μπάλα μπάσκετ και ντρίμπλάροντας, περνώντας τα εμπόδια όσο το δυνατόν γρηγορότερα, να επιστρέψει στην ομάδα του και να δώσει ένα χέρι σε έναν συμπαίκτη που πρέπει, όσο το δυνατόν γρηγορότερα να φτάσει στους κώνους και να τοποθετήσει μια συγκεκριμένη έγχρωμη μπάλα στο συγκεκριμένο χρωματικό κώνο. Αυτή η άσκηση τελειώνει όταν όλοι οι συμμετέχοντες έχουν</p>

	<p>περάσει το μάθημα τουλάχιστον 2 φορές. Η ομάδα που διέσχισε τη διαδρομή στο συντομότερο χρόνο κερδίζει έναν βαθμό. Η συνεδρία συνεχίζεται έως ότου μια από τις ομάδες δεν σκοράρει 10 πόντους.</p> <p>Βήμα 3^ο</p> <p>Συζήτηση μεταξύ της ομάδας σχετικά με τη συνεδρία με τον απαιτούμενο χρόνο για ερωτήσεις και απαντήσεις, απολογισμό και αξιολόγηση.</p>
Εξοπλισμός:	<p>Μπάλες μπάσκετ /τουλάχιστον 2/, γήπεδο μπάσκετ, έγχρωμες σαλιάρες, κώνοι, εμπόδια στίβου, ασφαλής χώρος για την εκτέλεση της προπονητικής δραστηριότητας ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας.</p>
Διάρκεια:	<p>90-120 λεπτά</p>
Προετοιμασία:	<p>Σημειώστε τον χώρο της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι το μέρος είναι ασφαλές και ασφαλές. Να είστε βέβαιοι ότι:</p> <p>Δώστε απλές οδηγίες.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επαναλάβετε τις οδηγίες καθαρά και αργά. • Κάντε μια επίδειξη της άσκησης μπροστά στους συμμετέχοντες. • Δώστε κίνητρο με μικρούς στόχους (ντρίπλα, σκοράρισμα κ.λπ.).
Στόχοι δραστηριότητας:	<p>Να αναπτύξουν λεπτές κινητικές δεξιότητες και να βελτιώσουν την ανάπτυξη στρατηγικής, την επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων.</p>
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	<p>Συζήτηση μεταξύ της ομάδας, απολογισμός και αξιολόγηση</p>
Χρήση εργαλείων:	<p>Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει τις δεξιότητες, την εμπειρία και τη φυσική ικανότητα των συμμετεχόντων στην εκπαιδευτική συνεδρία και, εάν είναι απαραίτητο, να τις προσαρμόσει στους συμμετέχοντες.</p>
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	<p>N/A</p>
Φωτογραφίες:	



Τίτλος της δραστηριότητας:	Δραστηριότητες με μπάλα
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικό εργαστήριο (ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Η δραστηριότητα χωρίζεται σε 2 συνεδρίες με διαφορετικό επίπεδο δυσκολίας. Στη πρώτη (ευκολότερη) συνεδρία οι συμμετέχοντες παίζουν τις μπάλες με τα χέρια. Στη δεύτερη (πιο δύσκολη) συνεδρία οι συμμετέχοντες παίζουν τις μπάλες με πόδια.</p> <p>Συνεδρία 1^η:</p> <p>Ένας αρχηγός ομάδας στέκεται στο κέντρο, οι υπόλοιποι στέκονται γύρω, κάνοντας έναν κύκλο. Ο αρχηγός χρησιμοποιεί τα χέρια του/της για να πετάξει την μπάλα ο ένας στον άλλο, προσπαθώντας να μην αφήσει την μπάλα να πέσει στο έδαφος. Ξεκινήστε με μία μπάλα και μετά με 2-3 μπάλες στο παιχνίδι κάθε φορά. Στην αρχή ο κύκλος μπορεί να έχει διάμετρο 3 μέτρα. Στη συνέχεια, κάντε τον κύκλο λίγο μεγαλύτερο και μεγαλύτερο.</p> <p>Συνεδρία 2^η:</p> <p>Ο κανόνας είναι παρόμοιος με τη συνεδρία 1, εκτός από το ότι τα παιδιά θα παίζουν τις μπάλες με τα πόδια και όχι με τα χέρια, κάτι που το κάνει λίγο πιο δύσκολο. Ο διοργανωτής προσαρμόζει τη διάμετρο του κύκλου για να τον κάνει κατάλληλο με την ικανότητα των παιδιών.</p>
Εξοπλισμός:	Μπάλες διαφορετικών χρωμάτων
Διάρκεια:	15 λεπτά για την εισαγωγή 2 συνεδριών, 60 λεπτά και για τις δύο συνεδρίες και 15 λεπτά για ολοκλήρωση. Συνολικά 105 λεπτά με 15 λεπτά διάλειμμα ενδιάμεσα.
Προετοιμασία:	Προετοιμάστε τις μπάλες και μια ασφαλή επιφάνεια για να παίξουν τα παιδιά με ασφάλεια και άνεση.
Στόχοι δραστηριότητας:	<p>Συνεδρία 1^η: Συντονισμός ματιού-χεριού, δύναμη άνω άκρου και συγκέντρωση</p> <p>Συνεδρία 2^η: Συντονισμός ποδιών-ματιών, δύναμη κάτω άκρου και συγκέντρωση</p>
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Τα παιδιά απόλαυσαν τις δραστηριότητες και το γεγονός ότι δοκιμάστηκαν σε εύκολες σε πιο δύσκολες δραστηριότητες. Οι

	<p>δραστηριότητες τους βοήθησαν να βελτιώσουν τη συγκέντρωσή τους και τον συντονισμό ποδιού-ματιού/χεριού-ματιού.</p>
<p>Χρήση εργαλείων:</p>	<p>Μπάλες. Τα παιδιά χρησιμοποιούν μπάλες στα παιχνίδια με τα χέρια και τα πόδια τους.</p>
<p>Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:</p>	<p>Εγχειρίδια για παιδιά με νοητικές και σωματικές αναπηρίες που αναπτύχθηκαν και ενημερώθηκαν από το CSDS και τους εθελοντές/εκπαιδευτές του όλα αυτά τα χρόνια</p>
<p>Φωτογραφίες:</p>	



Τίτλος της δραστηριότητας:	Η Γάτα και το Ποντίκι
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικό εργαστήριο (ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	Όλοι κάθονται σε κύκλο. Ένα άτομο (το Ποντίκι) θα περπατά γύρω από τον κύκλο στην πίσω πλευρά του κύκλου. Όλοι θα τραγουδούν ένα τραγούδι. Το ποντίκι θα χτυπήσει κρυφά τον ώμο ενός ατόμου (της γάτας) και μετά το ποντίκι θα τρέξει γρήγορα μακριά και θα καθίσει στον κύκλο πριν τον/την πιάσει η Γάτα. Εάν η γάτα πιάσει το ποντίκι, τότε αυτό θα συνεχίσει ξανά το παιχνίδι μέχρι να χτυπήσει στον ώμο κάποιον άλλο (τη γάτα) και με τη σειρά της η Γάτα αποτύχει να τον/την πιάσει.
Εξοπλισμός:	Δεν χρειάζεται τίποτα
Διάρκεια:	10 λεπτά για τις οδηγίες. Από 30 – 45 λεπτά για το παιχνίδι και 10 λεπτά τέλος.
Προετοιμασία:	Προετοιμάστε μια ασφαλή επιφάνεια για να παίζουν τα παιδιά με ασφάλεια και άνεση.
Στόχοι δραστηριότητας:	Μαθησιακός στόχος: συνεργασία (Ποντίκια), προσοχή (Γάτες) Θεραπευτικός στόχος: αντοχή, συντονισμός, εκρηκτική δύναμη
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Τα παιδιά ανέπτυξαν τη συγκέντρωση και τις δεξιότητές τους
Χρήση εργαλείων:	Δεν χρειάζεται κάποιο εργαλείο
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Εγχειρίδια για παιδιά με νοητικές και σωματικές αναπηρίες που αναπτύχθηκαν και ενημερώθηκαν από το CSDS και τους εθελοντές/εκπαιδευτές του όλα αυτά τα χρόνια

Φωτογραφίες:



Τίτλος της δραστηριότητας:	Καλαθοσφαίριση
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικό εργαστήριο (ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 2 ομάδες και παίξτε 3 γύρους.</p> <p>Σε κάθε γύρο, κάθε ομάδα θα πρέπει να παραταχθεί και έχει 10 λεπτά στη σειρά για να ρίξει την μπάλα στο καλάθι που είναι γαντζωμένο στην κορυφή ενός στύλου. Μία μπάλα στο καλάθι παίρνει 1 πόντο.</p> <p>Μετά από κάθε γύρο, η ομάδα που έχει περισσότερες μπάλες στο καλάθι κερδίζει.</p> <p>Μετά από 3 γύρους, η ομάδα με περισσότερους γύρους θα είναι η νικήτρια.</p> <p>Μετά από κάθε γύρο υπάρχει ένα διάλειμμα 5 λεπτών για να ξεκουραστούν τα παιδιά και να συζητήσουν για τη στρατηγική εάν υπάρχει/χρειάζεται.</p> <p>Ο κριτής θα ανακοινώσει τη νικήτρια ομάδα μετά από κάθε γύρο και τον νικητή μετά από 3 γύρους.</p>
Εξοπλισμός:	Μπάλες καλαθοσφαίρισης, καλάθι κοντάρι, δώρα για τον νικητή .
Διάρκεια:	10 λεπτά για τις οδηγίες, 30 λεπτά για 3 γύρους, 10 λεπτά για διαλείμματα και 10 λεπτά για αναδίπλωση. Συνολικά περίπου 60 λεπτά.
Προετοιμασία:	Προετοιμάστε τις μπάλες του μπάσκετ, το κοντάρι του καλάθιού, δώρα για τις νικητές/νικητές ομάδες και μια ασφαλή επιφάνεια για να παίξουν τα παιδιά με ασφάλεια και άνεση.
Στόχοι δραστηριότητας:	Μαθησιακός στόχος: συγκέντρωση, αναμονή της σειράς τους Θεραπευτικός στόχος: συντονισμός χεριού-ποδιού, συντονισμός ματιού-χεριού
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Τα παιδιά απόλαυσαν τις δραστηριότητες και το γεγονός ότι είχαν την ευκαιρία να βελτιώσουν την απόδοσή τους σε 3 γύρους.
Χρήση εργαλείων:	Μπάλες καλαθοσφαίρισης, καλάθι κοντάρι.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Εγχειρίδια για παιδιά με νοητικές και σωματικές αναπηρίες που αναπτύχθηκαν και ενημερώθηκαν από το CSDS και τους εθελοντές/εκπαιδευτές του όλα αυτά τα χρόνια

Φωτογραφίες:





Τίτλος της δραστηριότητας:	Δραστηριότητα με μπάλες
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικό εργαστήριο (ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Υπάρχουν δύο ομάδες. Κάθε ομάδα στέκεται σε μια γραμμή στην αρχή μιας (παρόμοιας) διαδρομής με εμπόδια. Κάθε ομάδα έχει κάποιο εξοπλισμό δίπλα της (μικρές μπάλες, στεφάνια).</p> <p>Τα παιδιά φέρνουν όλο τον εξοπλισμό τους στην άλλη τοποθεσία ένα προς ένα. Το επόμενο παιδί μπορεί να ξεκινήσει όταν επιστρέψει το παιδί πριν από αυτό. Η πρώτη ομάδα που θα μεταφέρει όλο τον εξοπλισμό στην άλλη πλευρά είναι η νικήτρια ομάδα.</p> <p>Κάθε ομάδα έχει 3 ευκαιρίες να παίξει το παιχνίδι.</p> <p>Παραλλαγές:</p> <p>Κάντε το πιο δύσκολο: δημιουργήστε μια διαδρομή με περισσότερα εμπόδια και πιο δύσκολα εμπόδια, αφήστε τους να μεταφέρουν εξοπλισμό που είναι πιο δύσκολο να μεταφερθεί.</p> <p>Κάντε το πιο εύκολο: δημιουργήστε μια διαδρομή με λιγότερα εμπόδια και λιγότερο δύσκολα εμπόδια, αφήστε τους να μεταφέρουν εξοπλισμό που είναι πιο εύκολο να μεταφερθεί.</p>
Εξοπλισμός:	Εμπόδια, δώρα για τον νικητή.

Διάρκεια:	10 λεπτά για τις οδηγίες, 30 λεπτά για 3 γύρους, 10 λεπτά για διαλείμματα και 10 λεπτά για αναδίπλωση. Συνολικά περίπου 60 λεπτά
Προετοιμασία:	Ετοιμάστε όσο το δυνατόν περισσότερα κατάλληλα εμπόδια, δώρα για τη νικήτρια ομάδα και προετοιμάστε μια ασφαλή επιφάνεια για να παίξουν τα παιδιά με ασφάλεια και άνεση.
Στόχοι δραστηριότητας:	Μαθησιακός στόχος: να περιμένουν τη σειρά τους Θεραπευτικός στόχος: συντονισμός, λεπτός συντονισμός χεριών, σταθερότητα, δύναμη
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Τα παιδιά απόλαυσαν τις δραστηριότητες και το γεγονός ότι είχαν την ευκαιρία να βελτιώσουν την απόδοσή τους σε 3 γύρους
Χρήση εργαλείων:	Εμπόδια κάθε είδους που είναι κατάλληλα και ασφαλή για τα παιδιά.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Εγχειρίδια για παιδιά με νοητικές και σωματικές αναπηρίες που αναπτύχθηκαν και ενημερώθηκαν από το CSDS και τους εθελοντές/εκπαιδευτές του όλα αυτά τα χρόνια
Φωτογραφίες:	



Τίτλος της δραστηριότητας:	Αντιπτέριση
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικό εργαστήριο (ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Στην αρχή, τα παιδιά δημιουργούν ζευγάρια για να παίξουν το άθλημα της αντιπτέρησης. Μετά από 20 λεπτά άσκησης σε ζευγάρια, δημιουργούνται 2 ομάδες, η καθεμία στη μία πλευρά της παιδικής χαράς. Κάθε ομάδα θα προσπαθήσει να περάσει το μπαλάκι με φτερά στην άλλη πλευρά και να το χτυπήσει πίσω όταν αναπηδήσει. Η ομάδα που θα περάσει επιτυχώς και θα χτυπήσει το μπαλάκι με φτερά περισσότερες φορές θα κερδίσει.</p> <p>Ο διοργανωτής μπορεί να αυξήσει το επίπεδο δυσκολίας φτιάχνοντας ένα πλαίσιο στην παιδική χαρά που χρειάζονται οι ομάδες για να κρατήσουν το μπαλάκι με φτερά μέσα σε αυτό το πλαίσιο, αν δεν το κάνει θα αφαιρεθεί από το συνολικό σκορ.</p> <p>Και οι δύο ομάδες θα παίξουν 3 γύρους.</p>
Εξοπλισμός:	Μπαλάκι με φτερά, ρακέτες, δίχτυ και δώρα για τη νικήτρια ομάδα.

Διάρκεια:	10 λεπτά για τις οδηγίες, 30 λεπτά για 3 γύρους, 10 λεπτά για διαλείμματα και 10 λεπτά για αναδίπλωση. Συνολικά περίπου 60 λεπτά.
Προετοιμασία:	Προετοιμάστε μπαλάκια με φτερά, ρακέτες, δίχτυ και δώρα για τη νικήτρια ομάδα και παρέχετε μια ασφαλή επιφάνεια για να παίζουν τα παιδιά με ασφάλεια και άνεση.
Στόχοι δραστηριότητας:	Στόχος μάθησης: συγκέντρωση, ομαδική εργασία. Θεραπευτικός στόχος: μάτι-χέρι, βελτίωση της σωματικής υγείας
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Τα παιδιά απόλαυσαν τις δραστηριότητες και το γεγονός ότι είχαν την ευκαιρία να βελτιώσουν την απόδοσή τους σε 3 γύρους.
Χρήση εργαλείων:	Μπαλάκια με φτερά, ρακέτες, δίχτυ
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Εγχειρίδια για παιδιά με νοητικές και σωματικές αναπηρίες που αναπτύχθηκαν και ενημερώθηκαν από το CSDS και τους εθελοντές/εκπαιδευτές του όλα αυτά τα χρόνια
Φωτογραφίες:	 



Τίτλος της δραστηριότητας:	Αγαλματάκια ακούνητα
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικό εργαστήριο (ETS) για νέους με νοητική αναπηρία.
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Όλα τα παιδιά βρίσκονται στη μία πλευρά του δωματίου (γραμμή εκκίνησης), το ένα στην άλλη πλευρά (Γραμμή προορισμού). Αυτός στη γραμμή Προορισμού βλέπει στον τοίχο.</p> <p>Το παιδί με το πρόσωπό του προς τον τοίχο χτυπάει το πόδι του 3 φορές στο έδαφος. Κατά τη διάρκεια αυτής της κίνησης, τα άλλα παιδιά περπατούν ή τρέχουν προς το μέρος του. Μετά το 3ο χτύπημα, το παιδί κοιτάζει πίσω του/της.</p>

	<p>Όλοι πρέπει να μείνουν ακίνητοι. Όταν το παιδί βλέπει κάποιον να κινείται, πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή. Επαναλάβετε αυτή τη δραστηριότητα μέχρι το πρώτο παιδί να φτάσει στην άλλη πλευρά. Αυτός/αυτή είναι ο νικητής.</p> <p>Παραλλαγές: Κάντε το πιο δύσκολο: το παιδί θα χτυπάει το πόδι του στο έδαφος μόνο 2 φορές.</p> <p>Κάντε το πιο εύκολο: το παιδί θα χτυπάει το πόδι του στο έδαφος περισσότερο από 3 φορές.</p>
Εξοπλισμός:	Σχοινί ή κιμωλία για να επισημάνετε τις γραμμές Προορισμού και Έναρξης.
Διάρκεια:	10 λεπτά για τις εισαγωγές και την προθέρμανση. 30-45 λεπτά για να παίξετε. Συνολικά περίπου 40-60 λεπτά
Προετοιμασία:	Προετοιμάστε γραμμές εκκίνησης/προορισμού και παρέχετε μια ασφαλή επιφάνεια για να παίζουν τα παιδιά με ασφάλεια και άνεση.
Στόχοι δραστηριότητας:	Στόχος μάθησης: συγκέντρωση, συγχρονισμός Θεραπευτικός στόχος: σταθερότητα, συντονισμός
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Τα παιδιά απόλαυσαν τις δραστηριότητες. Έμαθαν πώς να ελέγχουν την κίνησή τους εγκαίρως. Τα παιδιά λάτρεψαν επίσης το γεγονός ότι είναι η δραστηριότητα ήταν λίγο ανταγωνιστική και κάθε ένα από αυτά θα μπορούσαν να νικήσουν.
Χρήση εργαλείων:	Τοποθετήστε ή δημιουργήστε γραμμές έναρξης/προορισμού στο σωστό μέρος.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Εγχειρίδια για παιδιά με νοητικές και σωματικές αναπηρίες που αναπτύχθηκαν και ενημερώθηκαν από το CSDS και τους εθελοντές/εκπαιδευτές του όλα αυτά τα χρόνια
Φωτογραφίες:	



Love and Care for People
Empowering & Developing People

Τίτλος της δραστηριότητας

Αλεξίπτωτο στο δημοτικό σχολείο ST BRENDAN, co. KERRY, IRELAND

Κατηγορία της Δραστηριότητας:

Νέοι με νοητική αναπηρία ηλικίας 6-9 ετών

Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:

Χρειάζεστε Ασφάλεια Αστικής Ευθύνης και ελέγχετε όλους τους εθελοντές της ESC για να διασφαλίσουμε την ασφάλεια των μαθητών.

Προετοιμασία όλων των απαραίτητων υλικών και εξοπλισμού για την ορθή και αποτελεσματική διεξαγωγή της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Εξηγήστε τους κανόνες της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Η λήψη φωτογραφίας ήταν ένα ζήτημα για εμάς, καθώς οι γονείς δεν συναίνεσαν

Βήμα 1°

Ξεκινήστε τη συνεδρία κάνοντας απαραίτητες συστάσεις για να γνωριστούν οι συμμετέχοντες, συνεχίστε με την απαιτούμενη προθέρμανση παίζοντας αφρικανικά ντραμς «DJEMBE» και τέλος εξηγήστε τους κανόνες του παιχνιδιού.

Βήμα 2°

Βάλτε τους μαθητές ομοιόμορφα απλωμένους γύρω από το αλεξίπτωτο και κρατήστε τις άκρες. Ζητήστε από όλους να τραβήξουν απαλά το αλεξίπτωτο, κρατώντας το χαμηλά μεταξύ

	<p>του επιπέδου του γόνατος και του εδάφους. Μετρώντας μέχρι το 3, ζητήσετε από τους μαθητές να σηκώσουν το αλεξίπτωτο προς τα πάνω για να γεμίσει με αέρα, δημιουργώντας ένα γιγαντιαίο "μανιτάρι". Εργαστείτε για να φτάσετε το μανιτάρι όσο το δυνατόν ψηλότερα, έχοντας κάθε παιδί να κάνει ένα ή δύο βήματα στο κέντρο, με σκοπό να τρέξει προς το κέντρο αυτού ενώ εξακολουθεί να κρατά το αλεξίπτωτο.</p> <p>Εάν όλοι οι μαθητές συγχρονιστούν και αφήσουν το αλεξίπτωτο στον αέρα, θα πρέπει να διατηρήσει το σχήμα του μανιταριού και να υψωθεί προς τα πάνω.</p> <p>Βήμα 3^ο</p> <p>Συζήτηση μεταξύ της ομάδας σχετικά με τη συνεδρία με τον απαιτούμενο χρόνο για ερωτήσεις και απαντήσεις, απολογισμό και αξιολόγηση</p>
Εξοπλισμός:	<p>Music in the background & Colourful Parachutes: (https://www.amazon.co.uk/Sonyabecca-Parachute-Handles-Cooperation%02Group/dp/B01LWODV9W/ref=sr_1_1_sspa?crid=1ZNA4I6F2ONIM&keywords=large+parachute+for+kids+20ft&qid=1657127973&srefix=large+parachutes%2Caps%2C125&sr=8-1-spons&psc=1&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUFMMN0IES EFUNjVQVTQmZW5jcnlwdGVkSWQ9QTA1Mzg1NzFUVjZNSjQ0UzVBSUgmZW5jcnlwdGVkQWRJZD1BMDg3MDQ4NjFOQUIwTUZI RzFaOFEmd2lkZ2V0TmFtZT1zcF9hdGYmYWN0aW9uPWNsaWNrUmVkaXJlY3QmZG9Ob3Rmb2dDbGljaz10cnVI)</p>
Διάρκεια:	15-45 λεπτά
Προετοιμασία:	Εξασφαλίστε την ασφάλεια όλων των μαθητών, βεβαιωθείτε ότι όλοι κατανοούν τις οδηγίες και τα χρώματα. Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν την ίδια γνωστική λειτουργία.
Στόχοι Δραστηριότητας:	Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας, διασκέδασης, ευεξίας, ομαδικού συντονισμού και συνεργασίας.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης :	Συζήτηση μεταξύ της ομάδας, απολογισμός και αξιολόγηση.
Χρήση εργαλείων:	Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει τις δεξιότητες, την εμπειρία και τη σωματική ικανότητα των συμμετεχόντων στην εκπαιδευτική συνεδρία και, εάν είναι απαραίτητο, να τις προσαρμόσει στις γνωστικές ικανότητες των συμμετεχόντων. Ελέγξτε το YouTube για έμπνευση.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	N/A
Φωτογραφίες:	



Τίτλος της δραστηριότητας:

Γκόλμπολ στο δημοτικό σχολείο ST BRENDAN, co. KERRY, IRELAND

Κατηγορία της δραστηριότητας:

Νέοι με προβλήματα όρασης ηλικίας 6-14 ετών

Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:

Χρειαζόμασταν Ασφάλεια Αστικής Ευθύνης και κάναμε έλεγχο σε όλους τους εθελοντές της ESC για να διασφαλίσουμε την ασφάλεια των μαθητών. Μερικοί γονείς αρνήθηκαν τη λήψη φωτογραφιών από τα παιδιά τους

Προετοιμάστε όλα τα απαραίτητα υλικά και εξοπλισμό για τη σωστή και αποτελεσματική διεξαγωγή της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Εξηγήστε τους κανόνες της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Αυτή η δραστηριότητα πραγματοποιήθηκε στο St Brendan Inclusive Sport Day που διοργανώθηκε από την Love and Care for People ως μέρος των τοπικών δραστηριοτήτων WAYWARD στις 16/06/2022 @ 11-13:00

Βήμα 1°

Ξεκινήστε τη συνεδρία κάνοντας απαραίτητες συστάσεις για να γνωριστούν οι συμμετέχοντες, συνεχίστε με την απαιτούμενη προθέρμανση, και εξηγήστε τους κανόνες του παιχνιδιού Goalball.

Βήμα 2°

Η φάση αυτή χωρίζεται σε τέσσερα μέρη: Αναγνώριση χώρου, Τερματοφύλακες- Επιτιθέμενοι παίκτες, Διαγωνισμός, Τελετή.

α) Επίγνωση Χώρου

Κάθε συμμετέχοντας έχει δεμένα τα μάτια και του ζητείται να εξερευνήσει τον αγωνιστικό χώρο. (Περπατώντας στις οριοθετημένες με κολλητική ταινία γραμμές, νιώθοντας τις οριοθετημένες με κολλητική ταινία γραμμές με πόδια και χέρια, μετρώντας πόσα βήματα είναι μεταξύ του ποδοσφαιρικού τέρματος και των θέσεων τους, κ.λπ.).

β) Τερματοφύλακες – Επιτιθέμενοι παίκτες

Η προπόνηση συνεχίζεται με ασκήσεις για τη βελτίωση των δεξιοτήτων των τερματοφυλάκων και των επιθετικών παικτών. (Υπεράσπισε το γκολ, πετάξτε την μπάλα κ.λπ.).

γ) Αγώνας



Δημιουργούνται ομάδες των 3 συμμετεχόντων για την έναρξη του διαγωνισμού. Το παιχνίδι αποτελείται από 2 αγώνες των 10 λεπτών ο καθένας. Η ομάδα που έχει στη κατοχή της τη μπάλα έχει μόνο 10 δευτερόλεπτα για να ρίξει την μπάλα στην αντίπαλη ομάδα. Βασική προϋπόθεση είναι να επικρατεί ησυχία κατά τη φάση της επίθεσης.

Τελετή Απονομής Διπλωμάτων

Ολοκληρώνεται με απονομή των 3 καλύτερων ομάδων και απονομή διπλώματος για όλους.

Βήμα 3°

Συζήτηση μεταξύ της ομάδας σχετικά με τη συνεδρία, με απαιτούμενο χρόνο για ερωτήσεις και απαντήσεις, απολογισμό και αξιολόγηση.


Εξοπλισμός:	Μπάλες goalball (Παρόμοιο με το μέγεθος του μπάσκετ με κουδούνια θορύβου), eyeshades, eye patches, τέρματα, μεγάλος χώρος.
Διάρκεια:	60-75 λεπτά
Προετοιμασία:	Εξασφαλίστε την ασφάλεια όλων των συμμετεχόντων, βεβαιωθείτε ότι όλοι κατανοούν τις οδηγίες. Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν την ίδια γνωστική λειτουργία.
Στόχοι δραστηριότητας:	Να αναπτύξουν δεξιότητες αφής, δεξιότητες σωματικού συντονισμού, επίγνωση χώρου, διασκέδαση, κατανόηση και ενσυναίσθηση.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Συζήτηση μεταξύ της ομάδας, απολογισμός και αξιολόγηση.
Χρήση εργαλείων:	Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει τις ψυχολογικές πτυχές που επηρεάζουν τα τυφλά άτομα και τα άτομα με προβλήματα όρασης, πρέπει να έχει εμπειρία και να μπορεί να προσαρμόσει τη δραστηριότητα στους συμμετέχοντες με διαφορετικές γνωστικές ικανότητες.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Thomas C. Weiss. (2015, November 6). The Sport of Goalball: Information and Rules. Disabled World. Retrieved July 8, 2022 from www.disabled-world.com/sports/goalball.php
Φωτογραφίες:	 

Τίτλος της δραστηριότητας:	Μποξ χωρίς επαφή με νέους στο φάσμα του αυτισμού και νέους με σύνδρομο down και παχυσαρκία στο MALLOW GAA, CORK COMPLEX
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Μη Τυπική Εκπαίδευση (NFE) με νέους με νοητική αναπηρία 14-19 ετών
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Εξηγήστε τους κανόνες της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνθηκαν να φορούν πάντα προστατευτικό για το στόμα, καθώς και προστατευτικούς επιδέσμους χεριών, σπασουάρ και τεχνικό ρουχισμό που απορροφά τον ιδρώτα. Το πάτωμα πρέπει να πάντα στεγνό.</p> <p>Βήμα 1°</p> <p>Ξεκινήστε τη συνεδρία με την απαιτούμενη προθέρμανση και sparring</p> <p>Βήμα 2°</p> <p>Μπροστινό δάχτυλο & πίσω φτέρνα στην κεντρική γραμμή. Κυρίαρχο χέρι στην πλάτη (αν είναι δεξιόχειρες, βάλτε το δεξί πίσω).</p> <p>Βάρος ομοιόμορφα καταμεμημένο και στα δύο πόδια. τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.</p> <p>Πόδια διαγώνια, λίγο πιο ανοιχτά από το πλάτος των ώμων, πίσω φτέρνα ανασηκωμένα.</p> <p>Αγκώνες κάτω, χέρια ψηλά.</p> <p>Το κεφάλι πίσω από τα γάντια τους, το πηγούνι ελαφρώς προς τα κάτω, τα μάτια βλέπουν πάνω από τα γάντια.</p> <p>Χαλαρώστε και αναπνεύστε!</p> <p>Κάντε ένα διάλειμμα 30 δευτερολέπτων, προσποιηθείτε ότι πυγμαχείτε έντονα, επαναλάβετε 5 φορές και, στη συνέχεια, σταματήστε</p> <p>Βήμα 3°</p> <p>Συζήτηση μεταξύ της ομάδας σχετικά με τη συνεδρία με απαιτούμενο χρόνο για ερωτήσεις και απαντήσεις, απολογισμό και αξιολόγηση.</p>
Εξοπλισμός:	Σάκος του μποξ, γάντια του μποξ, μπουκάλι νερό και στοματικοί προφυλακτήρες
Διάρκεια:	30-75 λεπτά με πολλά μικρής διάρκειας διαλείμματα
Προετοιμασία:	<p>Αναγνωρίστε τον χώρο της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι το μέρος είναι ασφαλές. Να είστε βέβαιοι ότι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επαναλάβετε τις οδηγίες καθαρά και αργά. • Δώστε απλές οδηγίες. <p>Δώστε κίνητρο για μικρούς στόχους συγκέντρωση, κίνηση</p>

	αριστερά και δεξιά, uppercut, μην χτυπάτε το κεφάλι
Στόχοι δραστηριότητας:	Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες και δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Συζήτηση μεταξύ της ομάδας, απολογισμός και αξιολόγηση
Χρήση εργαλείων:	Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει τις δεξιότητες πυγμαχίας, να έχει προπονητική εμπειρία σχετικά με νέους με νοητική αναπηρία, και εάν είναι απαραίτητο να την προσαρμόσει στους συμμετέχοντες. Λάβετε υπόψη ότι κάθε άτομο με νοητικές αναπηρίες είναι μοναδικό.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Προσαρμοσμένοι Αγώνες Πυγμαχίας για την προώθηση της ευημερίας και της θετικής ψυχικής υγείας
Φωτογραφίες:	



Τίτλος της δραστηριότητας:	Παιχνίδια με τα χρώματα στο St Brendan National School, co. Kerry
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαίδευση Μέσω του Αθλητισμού (ETS) για νέους με ΔΕΠΥ και άλλες μορφές νοητικών αναπηριών, ηλικίας 6-11 ετών
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Βήμα 3</p> <p>Συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων στην ομάδα σχετικά με τη συνεδρία, με τον απαιτούμενο χρόνο για ερωτήσεις και απαντήσεις, απολογισμό και αξιολόγηση.</p>
Εξοπλισμός:	<p>Χρωματιστά στεφάνια και μπάλες αφρού (λευκού, πράσινου, κόκκινου και μπλε χρώματος), ένας ασφαλής χώρος για την εκτέλεση της προπονητικής δραστηριότητας ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας.</p> <p>Βήμα πρώτο: Όταν ο συντονιστής υποδεικνύει ένα χρώμα, τότε οι συμμετέχοντες που εκπροσωπούν το χρώμα αυτό, τρέχουν προς τη μπάλα με το αντίστοιχο χρώμα και εκεί κλωτσάνε τη μπάλα προς το στεφάνι με το ίδιο χρώμα για να σκοράρουν.</p>
Διάρκεια:	15-45 λεπτά

Προετοιμασία:	Αναγνωρίστε τον χώρο της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι το μέρος είναι ασφαλές και ασφαλές.
Στόχοι δραστηριότητας:	Να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας ματιών.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Συζήτηση μεταξύ της ομάδας, απολογισμός και αξιολόγηση.
Χρήση εργαλείων:	Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει την προκλητική και επιθετική συμπεριφορά που μπορεί να έχουν ορισμένα παιδιά με σύνδρομο Asperger και για να μάθει τα παιδιά να παίζουν με βασικούς κανόνες, μπορεί να χρησιμοποιήσει παιχνίδια που είναι προσαρμοσμένοι στο επίπεδο των γνωστικών και σωματικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Οι ESC εθελοντές μας από την Τουρκία
Φωτογραφίες:	



Τίτλος της δραστηριότητας:

**Προσαρμοσμένο ποδόσφαιρο στο δημοτικό σχολείο ST
BRENDAN, co. KERRY, IRELAND**

**Κατηγορία της
Δραστηριότητας:**

Νέοι με σωματικές αναπηρίες (ημιπληγία) ηλικίας 6-14 ετών

Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:

Χρειαζόμαστε Ασφάλεια Αστικής Ευθύνης και κάνουμε έλεγχο σε όλους τους Εθελοντές της ESC για να διασφαλίσουμε την ασφάλεια των συμμετεχόντων.

Προετοιμάστε όλα τα απαραίτητα υλικά και εξοπλισμό για τη σωστή και αποτελεσματική διεξαγωγή της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Εξηγήστε τους κανόνες της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.

Βήμα 1°

Ξεκινήστε τη συνεδρία κάνοντας απαραίτητες συστάσεις για να γνωριστούν οι συμμετέχοντες, συνεχίστε με την απαιτούμενη προθέρμανση και επεξήγηση των κανόνων παιχνιδιού του Προσαρμοσμένου ποδοσφαίρου.

Βήμα 2°

α) Εξοικείωση με το αναπηρικό αμαξίδιο

Η εκπαίδευση ξεκίνησε στις 16/06/2022 με τη διαδικασία εξοικείωσης με το αναπηρικό αμαξίδιο. Κάθε συμμετέχων εξασκήθηκε με την κίνηση του αναπηρικού αμαξιδίου. (Εμπρός, πίσω, ταχύτητα, φρενάρισμα).

β) Συντονισμός αναπηρικού αμαξιδίου-μπάλας

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν προοδευτικές ασκήσεις για την εξάσκηση του συντονισμού αναπηρικής καρέκλας-μπάλας. (Ατομικές ασκήσεις, ασκήσεις μεταξύ 2 συμμετεχόντων, ομαδικές ασκήσεις).

γ) Αγώνας μεταξύ των ομάδων

Δημιουργήθηκαν δύο ομάδες των 7 ατόμων. Οι αγώνες διάρκεσαν δύο ημίχρονα των τριάντα λεπτών, με 15 λεπτά για το διάλειμμα του ημιχρόνου. Οι κανόνες του παιχνιδιού τονίζονταν κάθε 15 λεπτά για να διασφαλιστεί ότι όλοι καταλαβαίνουν καλά και καθιερώθηκε ένα εναλλαγή των ομάδων κάθε 7 γκολ.

δ) Τελετή απονομής βραβείων

Η συνεδρία ολοκληρώνεται με απονομή βραβείων για τις 3 καλύτερες ομάδες και πιστοποιητικό παρακολούθησης WAYWARD για όλους

Βήμα 3°


Συζήτηση μεταξύ της ομάδας σχετικά με τη συνεδρία, με τον απαιτούμενο χρόνο να δίνεται για ερωτήσεις και απαντήσεις, απολογισμό και αξιολόγηση.

Εξοπλισμός:

Μπάλα ποδοσφαίρου, αναπηρικά αμαξίδια, τέρματα ποδοσφαίρου, μεγάλος χώρος.

Διάρκεια:

60-75 λεπτά

<p>Προετοιμασία:</p>	<p>Εξασφαλίστε την ασφάλεια όλων των συμμετεχόντων, διασφαλίζοντας ότι όλοι κατανοούν τις οδηγίες. Βεβαιωθείτε ότι όλοι είχαν την ίδια γνωστική λειτουργία</p>
<p>Στόχοι Δραστηριότητας:</p>	<p>Να αναπτύξουν δεξιότητες αφής, δεξιότητες σωματικού συντονισμού, συνεργασία, κοινωνικές δεξιότητες, διασκέδαση, κατανόηση και ενσυναίσθηση.</p>
<p>Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:</p>	<p>Συζήτηση μεταξύ της ομάδας, απολογισμός και αξιολόγηση.</p>
<p>Χρήση εργαλείων:</p>	<p>Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει τις ψυχολογικές πτυχές της σωματικής αναπηρίας, πρέπει να έχει εμπειρία και πρέπει να είναι σε θέση να προσαρμόσει τη δραστηριότητα στους συμμετέχοντες με διαφορετικές γνωστικές ικανότητες.</p>
<p>Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:</p>	<p>Disabled World. (2022, April 10). Disability Football: 5 a Side, 7 a Side, Soccer. Disabled World. Retrieved July 8, 2022 from www.disabled-world.com/sports/football/</p>
<p>Φωτογραφίες:</p>	

Τίτλος της Δραστηριότητας:	Τένις στο δημοτικό σχολείο ST BRENDAN, co. KERRY, IRELAND
Κατηγορία της Δραστηριότητας:	Νέοι με τύφλωση ηλικίας 6-14 ετών
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Χρειαζόμασταν Ασφάλεια Αστικής Ευθύνης και κάναμε έλεγχο σε όλους τους Εθελοντές μας για να διασφαλίσουμε την ασφάλεια των μαθητών.</p> <p>Προετοιμάστε όλα τα απαραίτητα υλικά και εξοπλισμό για τη σωστή και αποτελεσματική διεξαγωγή της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Εξηγήστε τους κανόνες της εκπαιδευτικής δραστηριότητας.</p> <p>Βήμα 1^ο</p> <p>Ξεκινήστε τη συνεδρία κάνοντας απαραίτητες συστάσεις για να γνωριστούν οι συμμετέχοντες, συνεχίστε με την απαιτούμενη προθέρμανση, επεξήγηση των κανόνων της δραστηριότητας «Παίζοντας Τένις Τυφλών».</p> <p>Βήμα 2^ο</p> <p>Το Βήμα 2 χωρίζεται σε πέντε μέρη: Αναγνώριση χώρου, Δεξιότητες Ρακέτας, Συντονισμός μπάλας, χτυπήματα τένις και σερβίς, αγώνας.</p> <p>α) Αναγνώριση Χώρου</p> <p>Σε κάθε συμμετέχοντα καλύφθηκαν τα μάτια και του ζητήθηκε να εξερευνήσει τον αγωνιστικό χώρο. (Περπατώντας στην γραμμή από κολλητική ταινία, νιώθοντας τις απτικές γραμμές με τα πόδια και χέρια, μετρώντας πόσα βήματα υπάρχουν μεταξύ του φιλέ και των θέσεων τους κ.λπ.).</p> <p>β) Ικανότητες ρακέτας</p> <p>Η προπόνηση συνεχίζεται με ασκήσεις βελτίωσης των δεξιοτήτων της ρακέτας. (Πιάστε τη ρακέτα με λαβή σαν χειραψία, κρατήστε τη ρακέτα μπροστά από το σώμα, αναπήδηση της μπάλας με τη ρακέτα κ.λπ.).</p> <p>γ) Συντονισμός μπάλας</p> <p>Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν προοδευτικές ασκήσεις για την εξάσκηση του συντονισμού ρακέτας-μπάλας. (Πετάξτε ψηλά και αφήστε τη μπάλα να αναπηδήσει, ρίξτε μια μπάλα και πιάστε την, ρίξτε μια μπάλα σε έναν συμμετέχοντα και πιάστε την όταν σας την ρίξει πίσω κ.λπ.).</p> <p>δ) Χτυπήματα Τένις και Σερβίς</p> <p>Συνεχίστηκε με την εισαγωγή στις έννοιες της Προετοιμασίας, της Επαφής και της Παρακολούθησης. Με μια μπάλα στο πάτωμα, πραγματοποιείτε προοδευτικές ασκήσεις ώστε να μάθουν οι συμμετέχοντες τις παραπάνω έννοιες και να προετοιμαστούν</p>

	<p>Σχετικά με το "Σερβίς". (Σπρώξετε μια μπάλα με τη ρακέτα, και χρησιμοποιήστε ένα κώνο στο πάτωμα ως στόχο κ.λπ.). Η ρίψη με διαφορετικά είδη μπάλας θα βοηθούσε στην επίδειξη της ταλάντευσης (χτύπημα) που είναι απαραίτητη για το τένις. Στη συνέχεια διδάσκεται ότι το σερβίρισμα είναι παρόμοιο με το να ρίχνεις ένα αντικείμενο. Επομένως με ένα αντικείμενο (μήκος ρακέτας) οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να τα ρίξουν πάνω από το δίχτυ. Σημείωση: Διδάξτε στους συμμετέχοντες τη σωστή στάση, από το σημείο εκκίνησης (προετοιμασία) μέχρι την απελευθέρωση του αντικειμένου (επαφή) και το τελείωμα της κίνησης.</p> <p>ε) Αγώνας</p> <p>Τελειώνει με μια προσομοίωση ενός αγώνα τένις όπου ένας από τους συμμετέχοντες θα ρίξει το μπαλάκι του τένις και ο άλλος θα πρέπει να το αποκρούσει χτυπώντας το πίσω.</p> <p>Βήμα 3^ο</p> <p>Συζήτηση μεταξύ της ομάδας σχετικά με τη συνεδρία, με τον απαιτούμενο χρόνο να δίνεται για ερωτήσεις και απαντήσεις, απολογισμό και αξιολόγηση.</p>
Εξοπλισμός:	Ρακέτες, μπαλάκι τένις (θορυβώδης μπάλα από σφουγγάρι), δίχτυ και μεγάλος χώρος.
Διάρκεια:	45-60 λεπτά
Προετοιμασία:	Εξασφαλίστε την ασφάλεια όλων των συμμετεχόντων, βεβαιωθείτε ότι όλοι κατανοούν τις οδηγίες. Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν την ίδια γνωστική λειτουργία.
Στόχοι Δραστηριότητας:	Να αναπτύξουν δεξιότητες αφής, δεξιότητες σωματικού συντονισμού, αναγνώριση χώρου, ανεξαρτησία, κοινωνικές δεξιότητες, κατανόηση και ενσυναίσθηση.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Συζήτηση μεταξύ της ομάδας, απολογισμός και αξιολόγηση.
Χρήση εργαλείων:	Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει τις ψυχολογικές πτυχές που αντιμετωπίζουν τα άτομα χωρίς όραση και με προβλήματα όρασης, πρέπει να έχει εμπειρία και να μπορεί να προσαρμόσει τη δραστηριότητα στους συμμετέχοντες με διαφορετικές γνωστικές ικανότητες.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	<p>Ayako Matsui IBTA International Blind Tennis Association 26-27 Kuritsubo Hidaka Saitama, 350- 1245 Japan. E-mail:matsui-tennis@hanno.jp http://www.hanno.jp/matsui/</p> <p>Shuhei Sato (Research Associate Aoyama Gakuin University) 1117 Kitakaname, Hiratsuka-shi, Kanagawa, 259-1292 Japan E-mail:tsvkrv7q@jcom.home.ne.jp http://www.u-tokai.ac.jp/international/index.html</p> <p>Masayuki Sato (Professor Senshu University) 2-1-1, Higashimita, Tamaku, Kawasaki-shi, Kanagawa 214-8580, Japan. E-mail;qzu04642@nifty.com http://www.senshu-</p>

u.ac.jp/koho/Welcome.html

Φωτογραφίες:



3.2. Εκπαιδευτικά εργαστήρια για τη μεταφορά γνώσης

Τίτλος της δραστηριότητας:	Ράμπες για τους πρωταθλητές
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια για τη μεταφορά γνώσης
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει την εκπαίδευση δασκάλων και εκπαιδευτικών στο πρόγραμμα EducationThroughSports (ETS) μέσω του αθλήματος του boccia. Πιο συγκεκριμένα, ο εκπαιδευτής μας επικοινωνήσε με σχολεία ειδικής και τυπικής εκπαίδευσης για να τους ενημερώσει για το πρόγραμμα WAYWARD. Στη συνέχεια επισκέφτηκε τα σχολεία, μίλησε με τους ενδιαφερόμενους καθηγητές για το ETS και εφάρμοσε τεχνικές μέσα από το άθλημα του boccia και πιο συγκεκριμένα της κατηγορίας όπου οι αθλητές χρησιμοποιούν ράμπα για να πετάξουν την μπάλα. Ο λόγος που επιλέχθηκε το άθλημα του μπότσια με τη χρήση ράμπας είναι γιατί σε αυτή την κατηγορία συμμετέχουν ισότιμα άτομα με και χωρίς αναπηρία. Οι μαθητές των σχολείων συμμετείχαν στον αγώνα boccia υπό την επίβλεψη των δασκάλων μαζί με τους αθλητές του boccia.</p> <p>Δραστηριότητα</p> <p>Πρώτα, ο εκπαιδευτής δείχνει στους συμμετέχοντες μερικές ασκήσεις για τη προθέρμανση των χεριών. Στη συνέχεια εξηγεί τους κανόνες της boccia (www.worldboccia.com) και αρχίζουν να μετρούν τις μπάλες. Δηλαδή μετρούν την απόσταση που</p>

	<p>διανύει η μπάλα ανάλογα με το ύψος της ράμπας όπου είναι τοποθετημένη. Όταν ολοκληρωθούν οι μετρήσεις, διεξάγονται αγώνες μεταξύ των συμμετεχόντων τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο. Θα ήταν καλύτερα η επιφάνεια στην οποία διεξάγονται οι δραστηριότητες να είναι ομαλή. Καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτικοί αλληλεπιδρούν τόσο με τους μαθητές όσο και μεταξύ τους</p>
Εξοπλισμός:	<p>Ράμπες Boccia, boccia balls, headpointers, mouthpointers αναπηρικά αμαξίδια.</p>
Διάρκεια:	<p>4 ώρες / συνεδρία</p>
Προετοιμασία:	<p>Πριν από τη συνάντηση, ο εκπαιδευτής στέλνει ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για το ETS και το άθλημα της boccia σε όσους θα συμμετάσχουν στη δραστηριότητα.</p>
Στόχοι δραστηριότητας:	<p>Τόσο οι δάσκαλοι όσο και οι μαθητές θα γνωρίσουν καλύτερα το άθλημα της boccia καθώς και τις τεχνικές ένταξης σε όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.</p>
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	<p>Ο εκπαιδευτής μετά την παρουσίαση του αθλήματος της boccia δίνει την ευκαιρία στους υπόλοιπους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς να συμμετάσχουν σαν εκπαιδευτές.</p>
Χρήση εργαλείων:	<p>Για την υλοποίηση αυτής της δράσης χρειάζονται μια ράμπα boccia και ειδικές μπάλες boccia. Αυτός ο ειδικός εξοπλισμός έχει υψηλό κόστος.</p>
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	<p>Boccia International Sports Federation https://www.worldboccia.com/</p>
Φωτογραφίες:	



Τίτλος της Δραστηριότητας:	Εργαστήριο για καθηγητές Φυσικής Αγωγής
Κατηγορία της Δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια για τη μεταφορά γνώσης
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Οι καθηγητές φυσικής αγωγής είναι συνήθως αυτοί που ενδιαφέρονται περισσότερο για την εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού. Έτσι, πραγματοποιήθηκε ημερίδα με τη συμμετοχή καθηγητών φυσικής αγωγής μόνο για τη μεταφορά γνώσεων. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν τόσο για το έργο WAYWARD όσο και για τις αθλητικές τεχνικές προπόνησης. Ανταλλάχθηκαν απόψεις και παρουσιάστηκαν νέες ιδέες σε θέματα ένταξης και αθλητισμού για άτομα με αναπηρία. Οι συμμετέχοντες καθηγητές φυσικής αγωγής στη συνέχεια λειτούργησαν ως πολλαπλασιαστές στις δομές και τα σχολεία στα οποία εργάζονται.</p> <p>Πιο συγκεκριμένα το εργαστήριο πραγματοποιήθηκε σε 5 συνεδρίες.</p> <p>Συνεδρία 1^η: Παρουσίαση του έργου WAYWARD (έκθεση έρευνας, μορφή εκπαίδευσης)</p>

	<p>Συνεδρία 2^η: Ανασκόπηση των τοπικών δραστηριοτήτων που έχουν υλοποιηθεί μέχρι τώρα</p> <p>Συνεδρία 3^η: Αυτοπαρουσίαση και παρουσίαση των εμπειριών των συμμετεχόντων</p> <p>Συνεδρία 4^η: Καταιγισμός ιδεών και προτάσεις για νέες δραστηριότητες ETS</p> <p>Συνεδρία 5^η : Αξιολόγηση των δραστηριοτήτων και αναφορά για επιλεγμένες δραστηριότητες ETS.</p>
Εξοπλισμός:	Φυλλάδια, αφίσα
Διάρκεια:	2 ώρες
Προετοιμασία:	Ο εκπαιδευτής πρέπει να προετοιμάσει μια παρουσίαση για το έργο και την αθλητική εκπαίδευση.
Στόχοι Δραστηριότητας:	Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για το έργο και για την εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Στους συμμετέχοντες δόθηκε έντυπο αξιολόγησης για να συμπληρώσουν μετά το τέλος της συνάντησης.
Χρήση εργαλείων:	Δεν απαιτείται ιδιαίτερο εργαλείο.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Επίσημη ιστοσελίδα του προγράμματος WAYWARD https://wayward.myerasmus.net/
Φωτογραφίες:	

Τίτλος της δραστηριότητας:	Κατακτώντας την κορυφή!
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια για τη μεταφορά γνώσης
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Στόχος των εργαστηρίων μας είναι να ενδυναμώσουμε τους συμμετέχοντες μέσω του αθλητισμού και να εκπαιδεύσουμε τους συντονιστές δραστηριοτήτων στη χρήση του ETS, ενισχύοντας τη συμμετοχή της ομάδας που στοχεύει η δραστηριότητα στον αθλητισμό και στην κοινωνία γενικότερα. Ο εκπαιδευτής του Wayward, οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται με νέους με νοητική αναπηρία θα έχουν τη δυνατότητα να συζητήσουν σχετικά με το έργο Wayward και τα αποτελέσματά του.</p> <p>Επομένως, αυτό το τοπικό εργαστήριο θα αποτελείται από 2 συνεδρίες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Εισαγωγή στο πρόγραμμα Wayward 2. Κοινή χρήση γνώσεων <p>Η 1η συνεδρία θα είναι αποτελεί το θεωρητικό μέρος του έργου, οι δάσκαλοι/εκπαιδευτικοί θα ενημερωθούν για τα αποτελέσματα του έργου και θα τους ζητηθεί να μοιραστούν τις μαρτυρίες τους και να δώσουν σχόλια σχετικά με την ανατροφοδότηση.</p> <p>Στη 2η συνεδρία, ο εκπαιδευτής θα προσκαλέσει τους δασκάλους/εκπαιδευτικούς να συμμετάσχουν σε μια ανοιχτή συζήτηση προκειμένου να μοιραστούν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους από τη δουλειά με νέους με νοητική αναπηρία. Για να αισθάνονται άνετα οι νέοι με νοητική αναπηρία, οι συμμετέχοντες στη συνεδρία θα δημιουργήσουν ένα δέντρο για να απαριθμήσουν όλα τα σημαντικά σημεία συνεργασίας μαζί τους.</p>
Εξοπλισμός:	Παρουσίαση, πίνακας
Διάρκεια:	5 ώρες
Προετοιμασία:	Ο εκπαιδευτής θα προετοιμάσει τη παρουσίαση του προγράμματος Wayward και τις ερωτήσεις που θα ερωτηθούν κατά τη 2η συνεδρία.
Στόχοι δραστηριότητας:	Ο δάσκαλος και ο εκπαιδευτικός θα αποκτήσουν γνώση του Wayward Project και των αποτελεσμάτων του που θα τους είναι χρήσιμο να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων τους με νέους με νοητική αναπηρία. Δεύτερον, θα έχουν την ευκαιρία να ανταλλάξουν γνώσεις και θα δώσουν τις μαρτυρίες τους..
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Ο συντονιστής θα ηγείται της συνεδρίας απολογισμού και αξιολόγησης. Και ο συντονιστής θα κάνει στον εκπαιδευτικό/δάσκαλο τις ακόλουθες ερωτήσεις: Σας άρεσε το έργο; Ήταν χρήσιμο για νέους με νοητική αναπηρία; Ισχύει η μορφή εκπαίδευσης για εκπαιδευτικό/δάσκαλο που εργάζεται με νέους με νοητική αναπηρία;

	<p>Πώς αισθανθήκατε ? Πώς θα συνεισφέρατε στις δραστηριότητες Wayward; Είστε σε θέση να παρακολουθήσετε το Wayward; Πρόκειται να εφαρμόσετε αποτελέσματα Wayward; Οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτικοί θα κληθούν να συμπληρώσουν τη φόρμα αξιολόγησης.</p>
Χρήση εργαλείων:	Το υλικό της συνεδρίας θα προετοιμαστεί από τον συντονιστή/εκπαιδευτή.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Wayward draft Training Format / https://wayward.myerasmus.net/
Φωτογραφίες:	





Τίτλος της δραστηριότητας:	Προσαρμοσμένη καλαθοσφαίριση την παγκόσμια ημέρα ατόμων με σύνδρομο down
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Εκπαιδευτικά εργαστήρια για τη μεταφορά γνώσης
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Προετοιμάστε τον χώρο για την «ανοικτή προπόνηση» για άτομα με σύνδρομο down, τους γονείς τους, τους εθελοντές, τους προπονητές προσαρμοσμένης καλαθοσφαίρισης, άλλους γονείς και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Βεβαιωθείτε ότι το μέρος είναι ασφαλές.</p> <p>Βήμα 1° Ξεκινήστε την «Ανοικτή προπόνηση» με προθέρμανση.</p> <p>Ολυμπιακό παιχνίδι Το "Olympic Game" είναι ένα πολύ έντονο παιχνίδι ενεργοποίησης. Ο συντονιστής επικαλείται διαφορετικά αθλήματα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να τους μιμηθούν για τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα. Μετά από λίγο ο συντονιστής επιταχύνει το ρυθμό. Μερικές αθλητικές δεξιότητες που μπορεί να επισημάνει ο συντονιστής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μίμηση άλματος. • Παίζοντας με μπάλα ποδοσφαίρου. • Χορεύοντας σαν μπαλαρίνα. • Κτυπώντας ένα ρόπαλο μπέιζμπολ. • Μίμηση κτυπήματος με μπαστούνι γκολφ. • Σκι κατάβασης. • Χτύπημα μπάλας του τένις για σερβίς. • Εκτόξευση βέλους.

	<p>Βήμα 2°</p> <p>Διανείμετε τους εθελοντές (μπορούν να συμμετέχουν προπονητές και γονείς) και κάθε εθελοντής θα πρέπει να είναι υπεύθυνος για ένα άτομο με σύνδρομο Down. Στη συνέχεια, δείξτε τους βασικούς κανόνες και τις κινήσεις στο μπάσκετ, ξεκινώντας από το πιο εύκολο - ντρίμπλα στατικά με το δεξί χέρι, ντρίμπλα στατικά με το αριστερό χέρι, ντρίμπλα με κίνηση, βάδισμα, ντρίμπλα με κίνηση, αργό τρέξιμο, σουτ από όρθια, σουτ με κίνηση κ.λπ.</p> <p>Βήμα 3ο</p> <p>Συζήτηση μεταξύ της ομάδας σχετικά με τη συνεδρία, με τον απαιτούμενο χρόνο για ερωτήσεις και απαντήσεις, απολογισμό και αξιολόγηση.</p>
Εξοπλισμός:	Μπάλα μπάσκετ /για κάθε συμμετέχοντα/, γήπεδο μπάσκετ, ασφαλής χώρος για την εκτέλεση της προπονητικής δραστηριότητας ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας.
Διάρκεια:	90-120 λεπτά
Προετοιμασία:	Αναγνωρίστε τον χώρο της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι αυτός είναι ασφαλής. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν αρκετές μπάλες μπάσκετ για όλους τους συμμετέχοντες στη συνεδρία.
Στόχοι δραστηριότητας:	Να μάθετε περισσότερα για το τι είναι το σύνδρομο Down και να χρησιμοποιήσετε τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα ως εργαλείο κοινωνικοποίησης.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Απολογισμός και αξιολόγηση
Χρήση εργαλείων:	Ο συντονιστής πρέπει να γνωρίζει τις δεξιότητες, την εμπειρία και τις σωματικές ικανότητες των συμμετεχόντων στην ανοιχτή προπόνηση.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Sunny children with syndrome. Alternative view https://salcura.ru/en/solnechnye-deti-s-sindromom-alternativnyi-vzglyad-kak-diagnostiruetsya-geneticheskoe-zabolevanie.html
Φωτογραφίες:	



3.3. Συνάντηση με τους Ενδιαφερόμενους Φορείς

Τίτλος της δραστηριότητας:	Διαδίδοντας την είδηση
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Συνάντηση με τους ενδιαφερόμενους Φορείς
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Ο οργανισμός μας έστειλε ανοιχτή πρόσκληση σε όποιον ενδιαφέρεται να συμμετάσχει σε μια συνάντηση όπου θα παρουσιαζόταν το έργο WAYWARD και θα γινόταν ανοιχτή συζήτηση για θέματα που σχετίζονται με την εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού, της ένταξης και του αθλητισμού ατόμων με αναπηρία. Επιλέχθηκαν 20 συμμετέχοντες με βάση το πόσο θα διέδιδαν τις πληροφορίες για το έργο. Πιο συγκεκριμένα, πραγματοποιήθηκαν 4 συνεδρίες της δραστηριότητας αυτής.</p> <p>Συνεδρία 1η: Παρουσίαση του έργου WAYWARD (έκθεση έρευνας, μορφή εκπαίδευσης)</p> <p>Συνεδρία 2η: Παρουσίαση τη μεθοδολογίας «Εκπαίδευση Μέσω του Αθλητισμού» (ETS)</p> <p>Συνεδρία 3η: Ανοιχτή συζήτηση και εξεύρεση ιδεών για τις δραστηριότητες «Εκπαίδευσης Μέσω του Αθλητισμού» (ETS)</p> <p>Συνεδρία 4η: Αξιολόγηση δραστηριοτήτων «Εκπαίδευσης Μέσω του Αθλητισμού» (ETS).</p>
Εξοπλισμός:	Φυλλάδια, αφίσες, πανό, μάσκες Covid κ.λπ.
Διάρκεια:	3 ώρες
Προετοιμασία:	Θα πρέπει να επιλεγεί ένας κατάλληλος χώρος για τη συγκέντρωση ανθρώπων και την παρουσίαση του έργου.

Στόχοι δραστηριότητας:	Οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν για το έργο και θα μάθουν για την εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Όλοι οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν μια φόρμα αξιολόγησης μετά τη συνάντηση.
Χρήση εργαλείων:	Για την υλοποίηση της συνεδρίας χρειάζονται αίθουσα συσκέψεων και προβολέας.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	Επίσημη ιστοσελίδα του WAYWARD https://wayward.myerasmus.net/
Φωτογραφίες:	 





<p>Τίτλος της Δραστηριότητας:</p>	<p>Ημέρα Ενημέρωσης Wayward Νο1</p>
<p>Κατηγορία της Δραστηριότητας:</p>	<p>Συνάντηση με ενδιαφερόμενους φορείς, Μάρτιος 2022</p>
<p>Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:</p>	<p>Στόχος της δραστηριότητας είναι να παρουσιαστεί το WAYWARD και οι δραστηριότητές του στα ενδιαφερόμενα μέρη, καθώς και να εκπαιδεύσει τους συντονιστές σχετικά με τη χρήση του εκπαιδευτικού σχήματος WAYWARD στην εργασία τους με νέους με νοητική αναπηρία.</p> <p>Πραγματοποιήθηκαν 3 συνεδρίες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση του Wayward and της Μορφής Εκπαίδευσης 2. Ανταλλαγή γνώσεων 3. Προσωπικές εμπειρίες <p>Συνεδρία 1η - Η πρώτη συνεδρία επικεντρώνεται κυρίως στην εισαγωγή του έργου Wayward και στην παρουσίαση των αποτελεσμάτων του στους τοπικούς ενδιαφερόμενους φορείς.</p> <p>Συνεδρία 2η - Ως μέρος της συνεδρίας για την παρουσίαση του έργου, η ομάδα του έργου και οι συμμετέχοντες θα επικεντρωθούν στη συζήτηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους εργασία με νέους με νοητική αναπηρία και επίσης τις λύσεις που μπορούν να ληφθούν υπόψη.</p> <p>Συνεδρία 3η - Οι συμμετέχοντες προσκλήθηκαν να συμμετάσχουν σε τοπικό εργαστήριο για να συζητήσουν τις</p>

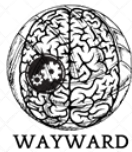
	προσωπικές τους εμπειρίες σχετικά με το πώς να αξιοποιήσετε στο έπακρο τους πόρους που παράγονται από το WAYWARD Project. Η συζήτηση θα γίνει μεταξύ τοπικών ενδιαφερομένων φορέων και συμμετεχόντων.
Εξοπλισμός:	Παρουσίαση PPT του Wayward, Ερευνητική έκθεση και μορφή εκπαίδευσης και πίνακας (για προσωπικές εμπειρίες)
Διάρκεια:	5 ώρες
Προετοιμασία:	Ο εκπαιδευτής/συντονιστής/διαχειριστής έργου θα πρέπει να προετοιμάσει την αίθουσα δραστηριοτήτων με προβολέα και άλλα υποστηρικτικά υλικά. Άλλα υλικά που αναφέρονται παραπάνω όπως η παρουσίαση PPT θα πρέπει να προετοιμαστεί.
Στόχοι Δραστηριότητας:	Οι τοπικοί ενδιαφερόμενοι φορείς και οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν το έργο και τις δραστηριότητές του. Οι τοπικοί ενδιαφερόμενοι φορείς που εργάζονται με νέους με νοητική αναπηρία θα ανταλλάξουν τις γνώσεις τους με άλλους τοπικούς ενδιαφερόμενους φορείς. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να δώσουν τις ιδέες τους σχετικά με τα αποτελέσματα του έργου.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Οι τοπικοί ενδιαφερόμενοι φορείς καλούνται να συμπληρώσουν τη φόρμα αξιολόγησης. Επιπλέον, για την ενημέρωση, ο Εκπαιδευτής χρησιμοποιεί τις ακόλουθες ερωτήσεις για ενημέρωση: <ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι η γνώμη σας για το θέμα του έργου; • Τι πιστεύετε για τη μεθοδολογία που χρησιμοποιούμε για τη μορφή εκπαίδευσης μέσω του Αθλητισμού (ETS)? • Πώς θα μπορούσατε να συνεισφέρετε στα αποτελέσματα του Wayward; • Πιστεύετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την εμπειρία (ανταλλάσσονται γνώσεις) στην καθημερινότητά σας; • Τι μάθατε?
Χρήση εργαλείων:	Πίνακας, προβολέας, φορητός ηλεκτρονικός υπολογιστής Τα εργαλεία θα τα χειρίζεται ο εκπαιδευτής.
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	https://wayward.myerasmus.net/
Φωτογραφίες:	

Τίτλος της δραστηριότητας:	Ημέρα Ενημέρωσης Wayward No1
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Συνάντηση με ενδιαφερόμενους φορείς
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Στόχος της δραστηριότητας είναι να παρουσιαστεί το WAYWARD και οι δραστηριότητές του στα ενδιαφερόμενα μέρη, καθώς και να εκπαιδεύσει τους συντονιστές σχετικά με τη χρήση του εκπαιδευτικού σχήματος WAYWARD στην εργασία τους με νέους με νοητική αναπηρία.</p> <p>Σε αυτό τη φάση, ο διαχειριστής του έργου του Wayward θα παρουσιάσει τη παρουσίαση PPT σχετικά με το Wayward και τον ιστότοπό του στους τοπικούς ενδιαφερόμενους. Η τοπική δραστηριότητα θα γίνει ως εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Συνεδρία 1η - Οι τοπικοί ενδιαφερόμενοι θα προσκληθούν να συμμετάσχουν σε μια ανοιχτή συζήτηση σχετικά με τους στόχους του έργου και τα αποτελέσματά του. - Συνεδρία 2η - Παρουσίαση των δραστηριοτήτων που υλοποιήθηκαν κατά τη φάση των τοπικών εργαστηρίων με νέους με νοητική αναπηρία. - Συνεδρία 3η - Ανταλλαγή ιδεών για τη μεθοδολογία Εκπαίδευσης Μέσω του Αθλητισμού (ETS). - Συνεδρία 4η - Αξιολόγηση & Απολογισμός
Εξοπλισμός:	Αίθουσα δραστηριοτήτων, Προβολέας, Πίνακας, παρουσίαση PPT
Διάρκεια:	4 ώρες
Προετοιμασία:	Ο εκπαιδευτής θα προετοιμάσει τη παρουσίαση (PPT) για το Wayward και όλες τις παρουσιάσεις (PPT) των τοπικών εργαστηρίων.
Στόχοι δραστηριότητας:	Κατά τη συνάντηση, οι τοπικοί ενδιαφερόμενοι φορείς θα ενημερωθούν για το έργο Wayward και την πρόοδο των τοπικών εργαστηρίων και αναμένεται να συνεισφέρουν στο έργο.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, ο διαχειριστής/εκπαιδευτής του έργου θα λάβει υπόψη τα σχόλια από τους τοπικούς ενδιαφερόμενους φορείς στο πίνακα. Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να σημειώσουν τα σημεία που θεωρούν σημαντικά σε ένα κομμάτι χαρτί.
Χρήση εργαλείων:	n/a
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	n/a
Φωτογραφίες:	



Τίτλος της δραστηριότητας:	Ημέρα Παρουσίασης του WAYWARD
Κατηγορία της δραστηριότητας:	Συνάντηση με ενδιαφερόμενους φορείς
Περιγραφή σταδίων της δραστηριότητας:	<p>Σκοπός της εκδήλωσης «Ημέρας WAYWARD» είναι να παρουσιάσει το έργο του WAYWARD και τους κύριους στόχους του - ενδυνάμωση της προσωπικής ανάπτυξης, υπέρβαση στερεοτύπων και κοινωνική ένταξη των νέων με νοητική αναπηρία, σε μαθητές, δασκάλους και διάφορους φορείς που εργάζονται με νέους με νοητική αναπηρία.</p> <p>Βήμα 1ο</p> <p>Παρουσίαση του έργου WAYWARD - στόχοι και σκοποί.</p> <p>Βήμα 2ο</p> <p>Παρουσίαση της επίσημης ιστοσελίδας του έργου WAYWARD .</p> <p>Βήμα 3</p> <p>Εκδήλωση του WAYWARD με τίτλο «Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ», για νέους με νοητική αναπηρία.</p>
Εξοπλισμός:	Αθλητική αίθουσα ή ελεύθερος ανοιχτός χώρος, προβολέας, πίνακας, παρουσίαση, αθλητικές μπάλες διαφορετικού τύπου, μπάλες αφρού διαφορετικού χρώματος, στεφάνια, κώνοι και μαντήλια.

Διάρκεια:	120 - 180 λεπτά
Προετοιμασία:	Παρουσίαση σχετικά με τους στόχους και τους σκοπούς του έργου.
Στόχοι δραστηριότητας:	Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης «Ημέρας WAYWARD», μαθητές, δάσκαλοι και διάφοροι συντονιστές που εργάζονται με νέους με νοητική αναπηρία θα ενημερωθούν σχετικά με τους στόχους και τους σκοπούς του έργου Wayward.
Αξιολόγηση/ Έλεγχος εκμάθησης:	Όλοι οι συμμετέχοντες θα κληθούν να αξιολογήσουν την εκδήλωση σε ένα πίνακα - τα δυνατά/αδύνατα σημεία και τις προτάσεις που σχετίζονται με το έργο.
Χρήση εργαλείων:	N/A
Ιστορικό/Βιβλιογραφικές παραπομπές/Πηγές:	N/A
Φωτογραφίες:	 



WAYWARD



4. Έκθεση Τοπικών Εργαστηρίων

Οι καθηγητές φυσικής αγωγής είναι συνήθως αυτοί που ενδιαφέρονται περισσότερο για την εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού. Έτσι, πραγματοποιήθηκε ημερίδα με τη συμμετοχή καθηγητών φυσικής αγωγής μόνο για τη μεταφορά γνώσεων. Ανταλλάχθηκαν απόψεις και παρουσιάστηκαν νέες ιδέες σε θέματα ένταξης και αθλητισμού για άτομα με αναπηρία. Οι συμμετέχοντες καθηγητές φυσικής αγωγής στη συνέχεια λειτούργησαν ως πολλαπλασιαστές στις δομές και τα σχολεία στα οποία εργάζονται.

Για την υλοποίηση αυτού του εργαστηρίου, ο συντονιστής/εκπαιδευτής συγκεντρώνει άτομα με νοητική αναπηρία με υψηλή λειτουργικότητα και άτομα χωρίς αναπηρίες για να συμμετάσχουν σε ορισμένες ασκήσεις και αγώνες επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Κατά τη διάρκεια της υλοποίησης της δράσης λαμβάνεται υπόψη η όλη ένταξη και η εκπαίδευση μέσω αθλητικών τεχνικών.

5. Έκθεση Φωτογραφίας από τοπικά εργαστήρια













6. Συμπεράσματα

Efforts to educate the general population about disabilities can alleviate attitudes toward bullying, social stereotyping, and prejudice. Efforts need to be made into making physical settings more accessible such as workplaces, social settings, and recreational venues. In recent years, there have been significant changes in the sport world. Where limits are often present, sports create bridges and tear down barriers. Sport may be understood by people of many ages, backgrounds, and religions. Regardless of your age, sexual orientation, gender identity, physical abilities or limitations, religion, race, or socioeconomic background, the sport may help you feel included in society. Creating secure, equitable, and inclusive sports environments is no longer a goal; it is a need, driven by demands from the government and society for good governance, integrity, equity, member safety, and child safeguarding.

7. Βιβλιογραφικές πηγές

Abells D., Burbidge J. & Minnes P. (2008). Involvement of adolescents with intellectual disabilities in social and recreational activities. *Journal on Developmental Disabilities*, 14(2), 88–94.

Allender, S., Cowburn, G., Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Educ. Res. Theory Pract.*, 21(6), 826–835.

Andriolo, R.B., El Dib, R.P., Ramos, L., Atallah, Á.N., & da Silva, E.M.K. (2011). Aerobic exercise training programmes for improving physical and psychosocial health in adults with Down Syndrome. *Cochrane Database Syst. Rev.* 12(5).

Asonitou, K., Koutsouki, D. & Charitou, S. (2010). Motor skills and cognitive abilities as a precursor of academic performance in children with and without DD/CD. *Research in Developmental Disabilities*, 33, 996–1005.

Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educ. Res. Rev.* 57(1), 71–90.

Bartels, S. J., Pratt, S. I., Aschbrenner, K. A., Barre, L. K., Jue, K., Wolfe, R. S., Mueser, K. T. (2013). Clinically significant improved fitness and weight loss among overweight persons with serious mental illness. *Psychiatric Services*, 64(8), 729–736.

Bodde, A.E. & Seo, D.C. (2009). A review of social and environmental barriers to physical activity for adults with intellectual disabilities. *Disabil. Health J.* 2(2), 57–66.

Bonsaksen, T., & Lerdal, A. (2012). Relationships between physical activity, symptoms and quality of life among inpatients with severe mental illness. *The British Journal of Occupational Therapy*, 75(2), 69–75.
doi:10.4276/030802212X13286281651036

Bota, A., Teodorescu, S., Kiss, K. & Stoicoviciu, A. (2012). Fitness status in subjects with intellectual disabilities: A comparative studies. *Proc. Soc. Behav. Sci.*, 46, 2078–2082.

Brittain I. & Wolff E. (2015). Disability Sport: Changing Lives, Changing Perspectives. *Journal of Sport for Development*, 3(5).

Burkett, B. (2010). Technology in Paralympic sport: performance enhancement or essential for performance? *British Journal of Sports Medicine*, 44(3), 215–220.

Buxbaum, J., Cicek, E., Devlin, B., Klei, L., Roeder, K., & De Rubeis, S. (2017). Combining Autism And ID Exome Data Implicates Disruption Of Neocortical Development In Both Disorders. *European Neuropsychopharmacology*, 27, S437.

Chow, B.C., Wendy, Y.J., Huang, W.Y.J., Choi, P.H.N. & Pan, C.-Y. (2016). Design and methods of a multi-component physical activity program for adults with intellectual disabilities living in group homes. *J. Exerc. Sci. Fit*, 14(1), 35–40.

Coalter F. (2010). Sport-for-development: going beyond the boundary? *Sport in Society*, 13, 1374–91.

Conn, V. S. (2010a). Anxiety outcomes after physical activity interventions: Meta-analysis findings. *Nursing Research*, 59(3). doi:10.1097/NNR.0b013e3181dbb2f8

Conn, V. S. (2010b). Depressive symptom outcomes of physical activity interventions: Meta-analysis findings. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(2), 128–138. doi:10.1007/s12160-010-9172-x

Cooper, S. A., McLean, G., Guthrie, B., McConnachie, A., Mercer, S., Sullivan, F., & Morrison, J. (2015). Multiple physical and mental health comorbidity in adults with intellectual disabilities: population-based cross-sectional analysis. *BMC family practice*, 16(1), 110.

Craik, C., & Pieris, Y. (2006). Without leisure...‘it wouldn’t be much of life’: the meaning of leisure for people with mental health problems. *British Journal of Occupational Therapy*, 69(5), 209–216.

Dairo, Y.M., Collett, J., Dawes, H. & Oskrochi, G.R. (2016). Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. *Prev. Med. Rep*, 4, 209–219.

Davis R., Proulx R. & van Schroyen Lantman-de Valk H. (2014), Health issues for people with intellectual disabilities: the evidence base. In: Health Promotion for People with Intellectual and Developmental Disabilities (eds L. Taggart & W. Cousins), pp. 7–16. Open University Press, Berkshire.

DeHerdt, A., Knapen, J., Vancampfort, D., DeHert, M., Brunner, E., & Probst, M. (2013). Social anxiety in physical activity participation in patients with mental illness: A cross-sectional multicenter study. *Depression and Anxiety*, 30(8), 757–762. doi:10.1002/da.22059

DePauw, K. P. & Gavron, S. J. (2005). *Disability and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

D’isanto, T. & Di Tore, P.A. (2016). Physical activity and social inclusion at school: A paradigm change. *J. Phys. Educ. Sport*, 16(2), 109–1102.

Driver, B. L. & Bruns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 349-369). State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Dudfield O. & Kaye T. (2013). *The Commonwealth guide to advancing development through sport*. Commonwealth Secretariat: London. Carter-Morris, P., & Faulkner,

G. (2003). A football project for service users: The role of football in reducing social exclusion. *Journal of Mental Health Promotion*, 2, 24–30.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport (Research Report). *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135.

Emerson E. & Hatton C. (2014). *Health Inequalities and People with Intellectual Disabilities*. Cambridge University Press, Cambridge.

Emerson E., McConkey R., Walsh P. N. & Felce D. (2008). Editorial: Intellectual disability in a global context. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 5, 79–80.

Emerson, E., Hatton, C., Baines, S., & Robertson, J. (2016). The physical health of British adults with intellectual disability: cross sectional study. *International Journal for Equity in Health*, 15(1), 11.

European Commission (2007). White Paper on Sport: The Societal Role of Sport. Brussels. Available at: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/LSU/?uri=celex:52007DC0391>

Funk, M. (2017). Physical Activity Interventions for Children with Down Syndrome: A Synthesis of the Research Literature. In *Kinesiology Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects*, 32.

Grondhuis, S.N. & Aman, M.G. (2014). Overweight and obesity in youth with developmental disabilities: A call to action. *J. Intellect. Disabil. Res*, 58(9), 787–799.

Gray, J. A., J. L. Zimmerman & Rimmer, J. H. (2012). Built Environment Instruments for Walkability, Bikeability, and Recreation: Disability and Universal Design Relevant?. *Disability and Health Journal*, 5(2), 87–101.

Heath, G.W., Parra, D.C., Sarmiento, O.L., Andersen, L.B., Owen, N. & Goenka, S. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world. *Phys. Act*, 3, 272–281.

Humphrey, N., Lendrum, A., Barlow, A., Wigelsworth, M. & Squires, G. (2013). Achievement for all: Improving psychosocial outcomes for students with special educational needs and disabilities. *Res. Dev. Disabil*, 34(4), 1210–1225.

Iwasaki, Y., Coyle, C., Shank, J., Messina, E., & Porter, H. (2013). Leisure-generated meanings and active living for persons with mental illness. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 57(1), 46–56. doi:10.1177/0034355213486359

Iwasaki, Y., Coyle, C., Shank, J.W., Messina, E., Porter, H., Salzer, M., Koons, G. (2014). Role of leisure in recovery from mental illness. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 17(2), 147–165.

Jong, R., Vanreusel, B., & Driel, R. (2011). Relationships between mainstream participation rates and elite sport success in disability sports. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 3(1), 18-29.

Kahn, E.B., Ramsey, L.T., Brownson, R.C., Heath, G.W., Howze, E.H., Powell, K.E., Stone, E.J., Rajab, M.W. & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity a systematic review. *Am. J. Prev. Med.*, 22, 72–107.

Kalyvas, V. A., Koutsouki, D., Skordilis, E. (2011). Attitudes of Greek physical education students towards participation in a disability-infusion curriculum. *Education Research Journal*, 1(2), 24- 30.

Kinnear, D., Morrison, J., Allan, L., Henderson, A., Smiley, E., & Cooper, S. A. (2018). Prevalence of physical conditions and multimorbidity in a cohort of adults with intellectual disabilities with and without Down syndrome: cross-sectional study. *BMJ open*, 8(2), 018292.

Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: disability and participation. *Sport in Society*, 21(1), 4-21. doi: 10.1080/17430437.2016.1225882

Lante K., Stancliffe R., Bauman A., van der Ploeg H., Jan S. & Davis G. (2014). Embedding sustainable physical activities into the everyday lives of adults with intellectual disabilities: a randomised controlled trial. *BMC Public Health* 14, 1–6.

Law M., Anaby D., Imms C., Teplicky R. & Turner L. (2015) Improving the participation of youth with physical disabilities in community activities: an interrupted time series design. *Australian Occupational Therapy Journal*, 62(2), 105–115. doi:10.1111/1440-1630.12177.

Liu Y.-D. (2009). Sport and social inclusion: evidence from the performance of public leisure facilities. *Social Indicators Research*, 90(2), 325–37.

Mastebroek, M., Naaldenberg, J., Lagro-Janssen, A.L., Van Schrojenstein Lantman, de Valk, H. (2014). Health information exchange in general practice care for people with intellectual disabilities—A qualitative review of the literature. *Res. Dev. Disabil.*, 35(9), 1978–1987

Matson, J. L., & Matson, M. L. (Eds.). (2015). Comorbid conditions in individuals with Intellectual Disabilities. Springer.

McConkey, R., Dowling, S., Hassan, D., & Menke, S. (2013). Promoting social inclusion through unified sports for youth with intellectual disabilities: A five-nation study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(10), 923–935.

- McConkey R., Abbott S., Noonan-Walsh P., Linehan C. & Emerson E. (2007). Variations in the social inclusion of people with intellectual disabilities in supported living schemes and residential settings. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(3), 207–17.
- McDevitt, J., Snyder, M., Miller, A., & Wilbur, J. (2006). Perceptions of barriers and benefits to physical activity participation among outpatients in psychiatric rehabilitation. *Journal of Nursing Scholarship*, 38(1), 50–55.
- McGarty, A.M., Downs, S.J., Melville, C.A., & Harris, L. A (2018). systematic review and meta-analysis of interventions to increase physical activity in children and adolescents with intellectual disabilities. *J. Intellect. Disabil. Res.* 62(4), 312–329.
- McGuire B. E., Daly P. & Smyth F. (2007). Lifestyle and health behaviours of adults with an intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(7), 497–510.
- Meneer, K. (2007). Parents' perceptions of health and physical activity needs of children with down syndrome. *Down's Syndrome Research and Practice*, 12(1), 60–68.
- Milner, P. & Kelly. B. (2009). Community Participation and Inclusion: People with Disabilities Defining Their Place. *Disability & Society*, 24(1), 47–62.
- Misener, L., & Darcy, S. (2014). Managing disability sport: From athletes with disabilities to inclusive organisational perspectives. *Sport Management Review*, 17(1), 1-7.
- Mitra S., Posarac A., & Vick B. (2013). Disability and poverty in developing countries: a multidimensional study. *World Development*, 41, 1-18
- Murphy, N.A. & Carbone, P.S. (2008). Council on Children with Disabilities. Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation, and physical activities. *Am. Acad. Ped.*, 121(5), 1057–1061.
- Penedo, F. J. & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Ogg-Groenendaal, M., Hermans, H., & Claessens, B. (2014). A systematic review on the effect of exercise interventions on challenging behavior for people with intellectual disabilities. *Res. Dev. Disabil.* 35(7), 1507–1517.
- Raudenbush, S.W. (2008). On randomized experimentation in education: A commentary on deaton and cartwright, in honor of frederick mosteller. *Soc. Sci. Med.*, 210, 63–66.

- Rafferty, R., Breslin, G., Brennan, D., Hassan, D. (2016). A systematic review of school-based physical activity interventions on children's wellbeing. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.*, 9(1), 215–230.
- Rimmer, J.H., Chen, M.D., McCubbin, J.A., Drum, C., & Peterson, J. (2010). Exercise intervention research on persons with disabilities: What we know and where we need to go. *Am. J. Phys. Med. Rehabil.*, 89(3), 249–263.
- Roberts, S. H., & Bailey, J. E. (2011). Incentives and barriers to lifestyle interventions for people with severe mental illness: a narrative synthesis of quantitative, qualitative and mixed methods studies. *Journal of Advanced Nursing*, 67(4), 690–708. doi:10.1111/j.1365-2648.2010.05546.x
- Sanders B. (2015). An own goal in sport for development: Time to change the playing field. *Journal of Sport for Development*, 4(6).
- Scarpa S. (2011) Physical self concept and self esteem in adolescents and young adults with physical disability: the role of sports participation. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4(1), 38-53.
- Schalock, R., Borthwick-Duffy, S., Bradley, V., Buntinx, W., Coulter, D., Craig, E., et al. (2010). *Intellectual disability: Definition, classification, and systems of support* (11th ed.). Washington: American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Schützwahl, M., Koch, A., Koslowski, N., Puschner, B., Voß, E., Salize, H. J., Pfennig, A., & Vogel, A. (2016). Mental illness, problem behaviour, needs and service use in adults with ID. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51(5), 767-776.
- Segal, M., Eliasziw, M., Phillips, S., Bandini, L., Curtin, C., Kral, T. V., Sherwood, N., Sikich, L., Stanish, H. & Must, A. (2016). Intellectual disability is associated with increased risk for obesity in a nationally representative sample of US children. *Disability and health journal*, 9(3), 392-398.
- Singleton, J., & Darcy, S. (2013). 'Cultural Life', Disability, Inclusion and Citizenship: Moving beyond Leisure in Isolation. *Annals of Leisure Research*, 16(3), 183–192.
- Simplican, S.C., Leader, G., Kosciulek, J., & Leahy, M. (2015). Defining social inclusion of people with intellectual and developmental disabilities: An ecological model of social networks and community participation. *Res. Dev. Disabil.*, 38, 18–29. doi: 10.1016/j.ridd.2014.10.008.
- Siperstein, G. N., Glick, G. C., & Parker, R. C. (2009). Social inclusion of children with intellectual disabilities in a recreational setting. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 47(2), 97–107.

Siperstein, G.N., Glick, G.C., & Parker, R.C. (2009). Social inclusion of children with intellectual disabilities in a recreational setting. *Intellect. Dev. Disabil.*, 47(2), 97–107. doi: 10.1352/1934-9556-47.2.97.

Sotiriadou, P., & Wicker, P. (2014). Examining the participation patterns of an ageing population with disabilities in Australia. *Sport Management Review*, 17(1), 35–48.

Spieth, P.M., Kubasch, A.S., Penzlin, A.I., Illigens, B.M., Barlinn, K. & Siepmann, T. (2016). Randomized controlled trials—A matter of design. *Neuropsych. Dis. Treat.*, 12, 1341–1349. doi: 10.2147/NDT.S101938.

Smyth, G., Harries, P., & Dorer, G. (2011). Exploring mental health service users' experiences of social inclusion in their community occupations. *The British Journal of Occupational Therapy*, 74(7), 323–331. doi:10.4276/030802211X13099513661072

Stancliffe R. J., Bigby C., Balandin S., Wilson N. J. & Craig D. (2014). Transition to retirement and participation in mainstream community groups using active mentoring: a feasibility and outcomes evaluation with a matched comparison group. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59(8), 703–718. doi: 10.1111/jir.12174.

Street, G., James, R., & Cutt, H. (2007). The relationship between organised physical recreation and mental health. *Health Promotion Journal of Australia: Official Journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 18(3), 236.

Sylvia, L. G., Friedman, E. S., Kocsis, J. H., Bernstein, E. E., Brody, B. D., Kinrys, G., Nierenberg, A. A. (2013). Association of exercise with quality of life and mood symptoms in a comparative effectiveness study of bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 151(2), 722–727. doi:10.1016/j.jad.2013.07.031

Tercedor, P., Villa-González, E., Ávila-García, M., Díaz-Piedra, C., Martínez-Baena, A. & Soriano-Maldonado, A. (2017). A school-based physical activity promotion intervention in children: Rationale and study protocol for the previne project. *BMC Public Health*, 17, 748.

Thomas, N. & Smith. A. (2008). *Disability, Sport and Society: An Introduction*. London: Routledge.

United Nations (2019). Commission for Social Development Report on the fifty-seventh session (7 February 2018 and 11–21 February 2019). Economic and Social Council. Official Records, 2019 Supplement No. 6. E/2019/26-E/CN.5/2019/10. United Nations, New York, <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N19/064/96/PDF/N1906496.pdf?OpenElement>

UN (United Nations). 2006. *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. New York: United Nations.

van Langeveld, S. A., Post, M. W., van Asbeck, F. W., Gregory, M., Halvorsen, A., Rijken, H., Leenders, J., & Lindeman, E. (2011). Comparing content of therapy for people with a spinal cord injury in postacute inpatient rehabilitation in Australia, Norway, and the Netherlands. *Physical Therapy, 91*(2), 210-224. doi: 10.2522/ptj.20090417.

Vanner, E. A., Block, P., Christodoulou, C. C., Horowitz, B. P., & Krupp, L. B. (2008). Pilot study exploring quality of life and barriers to leisure-time physical activity in persons with moderate to severe multiple sclerosis. *Disability and Health Journal, 1*(1), 58-65. doi: 10.1016/j.dhjo.2007.11.001.

Verdonschot M. M. L., de Witte L. P., Reichrath E., Buntinx W. H. E. & Curfs L. M. G. (2009). Community participation of people with an intellectual disability: a review of empirical findings. *Journal of Intellectual Disability Research, 53*(4), 303-18. doi: 10.1111/j.1365-2788.2008.01144.x.

Verschuren, O., Ketelaar, M., Gorter, J.W., Helders, P.J.M., Uiterwaal, C.S.P.M. & Takken, T. (2007). Exercise training program in children and adolescents with cerebral palsy: A randomized controlled trial. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med., 161*(11), 1075-1081.

Wilson N. J., Stancliffe R. J., Gambin N., Craig D., Bigby C. & Balandin S. (2015). A case study about the supported participation of older men with lifelong disabilities at Australian community-based men's sheds. *Journal of Intellectual and Developmental Disability 40*(4), 330-341. doi:10.3109/13668250.2015.1051522.