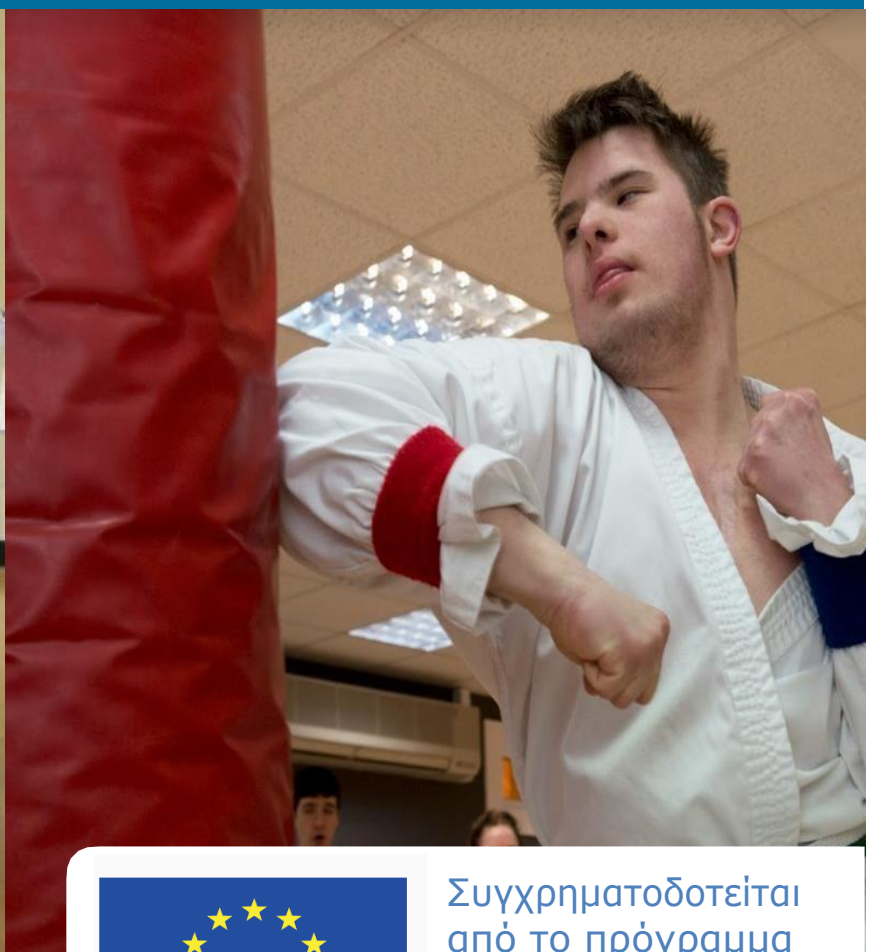




PRIMAE

Εργαλείο προσαρμογής Σ.Τ.Ε.Ρ.

Ενότητα επιπέδου 1



Συγχρηματοδοτείται  
από το πρόγραμμα  
Erasmus+ της  
Ευρωπαϊκής Ένωσης

## Περιεχόμενα

Εταίροι του έργου.....	2
Areadne Δια Βίου Μάθηση.....	2
Futuro Digitale.....	2
Πανεπιστήμιο Κύπρου.....	3
Euro-Net.....	4
Ikkaido Ltd.....	4
Ινστιτούτο Μελετών για την Κοινωνική Ένταξη, τη Διαφορετικότητα και τη Δέσμευση (INSIDE EU).....	5
Aux Couleurs du DEBA.....	5
PRIMAΕ Το εργαλείο προσαρμογής S.T.E.P.....	6
Πριν συνεχίσετε, δοκιμάστε αυτή τη σύντομη δραστηριότητα για να προετοιμάσετε το σκηνικό.....	7
Κατευθυντήριες γραμμές.....	14
Πλαίσια.....	18
Διαδικασίες.....	19
Εργαλεία προσαρμογής.....	23
Αναφορές.....	24
S.T.E.P.....	24
F. A. M. M. M. E. ....	24
F. A. I. E. R.....	24
T. R. E. E. E.....	24
C. H. A. N. G. E. I. T.....	24
Επικοινωνήστε μαζί μας:.....	25
Νομική αποποίηση ευθυνών.....	26

# Εταίροι του έργου

## Areadne Δια Βίου Μάθηση



Το Κέντρο Δια Βίου Μάθησης Areadne είναι διαπιστευμένο Κέντρο Δια Βίου Μάθησης που προσφέρει διαδικτυακά και δια ζώσης μαθήματα κατάρτισης εκπαιδευτικών επιπέδου 5 και 7 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Επαγγελματικών Προσόντων στην Ευρώπη και πέραν αυτής. Το Areadne προσφέρει επίσης μαθήματα γενικής εκπαίδευσης σε ΤΠΕ, γλώσσες, υπηρεσίες φιλοξενίας, ομορφιά και χειροτεχνία. Η Areadne απασχολεί δέκα συμβούλους μάθησης, οι οποίοι κατέχουν ανώτερους μεταπτυχιακούς τίτλους σπουδών και πάνω από δέκα χρόνια εμπειρίας, εκπαιδεύοντας περίπου 100 εκπαιδευτικούς και 400 άλλους εκπαιδευόμενους από την Ελλάδα ετησίως. Η Areadne συνεργάζεται με σχολεία, πανεπιστήμια, εθνικές και διεθνείς εταιρείες και οργανισμούς κατάρτισης, μη κυβερνητικές οργανώσεις, εμπορικά επιμελητήρια, οργανώσεις εργοδοτών και εργαζομένων, τοπικές, εθνικές και διεθνείς εταιρείες, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας μετασχηματιστικές μαθησιακές παρεμβάσεις. Η Areadne ηγείται σήμερα μιας σύμπραξης KA2 Innovation για τους πρόσφυγες και την τέχνη.

## Futuro Digitale



**FuturoDigitale**  
Non-profit Association

Το Futuro Digitale είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε στις 20 Φεβρουαρίου 2013 με βάση τα ιδανικά του σχεδίου Policoro της Ιταλικής Διάσκεψης των Επισκόπων. Το Futuro Digitale εργάζεται για την ενίσχυση των δεξιοτήτων των νέων μέσω έργων ΤΠΕ και συμμετοχής των νέων σε μικρές πόλεις. Η αποστολή τους υποστηρίζεται από ενθουσιώδεις εθελοντές και τοπικές κοινοτικές ομάδες νέων. Το Futuro Digitale πιστεύει ότι με συνέπεια και επαγγελματισμό μπορείς πραγματικά να

δημιουργήσεις ευκαιρίες ανάπτυξης για τους νέους. Η Futuro Digitale συνεργάζεται με ιδρύματα, σχολεία και άλλες κοινωνικές οργανώσεις. Είναι διαπιστευμένο ως γραφείο απασχόλησης, κέντρο πληροφορικής και κέντρο διδασκαλίας της ιταλικής γλώσσας. Το Futuro Digitale διαθέτει ποικίλη τεχνογνωσία που εκφράζεται σε επιχειρηματικά σχέδια, σχέδια κινητικότητας Erasmus και κοινωνική έρευνα.

## Πανεπιστήμιο Κύπρου



Το Εργαστήριο Τεχνολογίας Λογισμικού και Τεχνολογιών Διαδικτύου (SEIT) επικεντρώνει τις ερευνητικές του δραστηριότητες στο Cloud Computing, στις αρχιτεκτονικές προσανατολισμένες στις υπηρεσίες, στις πλατφόρμες ενδιάμεσου λογισμικού Context-Aware και στην έξυπνη και κινητή πληροφορική. Το Εργαστήριο επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δημιουργικών και βελτιωμένων μαθησιακών περιβαλλόντων με χρήση ΤΠΕ, πλατφορμών και εργαλείων για την εφαρμογή υπηρεσιών παρακολούθησης και υποστήριξης της υγείας, έξυπνων και εξατομικευμένων υπηρεσιών για ηλικιωμένους και υποστηρικτικών τεχνολογιών για άτομα με αναπηρίες. Το εργαστήριο επιδιώκει επίσης δραστηριότητες που σχετίζονται με την Τεχνολογικά Ενισχυμένη Μάθηση, το Ηλεκτρονικό Επιχειρείν, την Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση και την ανάπτυξη περιβαλλόντων για την κοινωνική ένταξη των ηλικιωμένων, την ενεργό γήρανση και την ανεξάρτητη διαβίωση. Το SEIT συμμετείχε ενεργά σε 30 χρηματοδοτούμενα από την ΕΕ έργα και προσέλκυσε χρηματοδότηση άνω των 5 εκατ. ευρώ. Το Εργαστήριο απασχολεί σήμερα 10 άτομα προσωπικό, συμπεριλαμβανομένων 4 μεταδιδακτορικών επιστημόνων και 4 διδακτορικών ερευνητών, και έχει πρόσβαση σε εκτεταμένες εγκαταστάσεις υλικού και λογισμικού.

## Euro-Net



Το EURO-NET είναι μια μη κερδοσκοπική ένωση που είναι μέλος ή συνδεδεμένο μέλος 57 διεθνών δικτύων. Έχει υλοποιήσει περισσότερα από 340 ευρωπαϊκά έργα. Το EURO-NET επιλέχθηκε δύο φορές από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στις Πανευρωπαϊκές Ομάδες Εργασίας για τις αρμοδιότητές του και δημοσιεύτηκε 3 φορές για τις βέλτιστες πρακτικές του στον τομέα των μέσων ενημέρωσης και της επικοινωνίας.

## Ikkaido Ltd



Η Ikkaido είναι ΜΚΟ με ειδικό συμβουλευτικό καθεστώς στα Ηνωμένα Έθνη, εγγεγραμμένη φιλανθρωπική οργάνωση, έχει υπογράψει τη Διακήρυξη της Μασσαλίας και είναι μέλος της UN Women. Η Ikkaido συμμετέχει στην ομάδα εργασίας για την ποικιλομορφία και την ενσωμάτωση του Οικουμενικού Συμφώνου των Ηνωμένων Εθνών για τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης. Η Ikkaido χρησιμοποιεί μια προσέγγιση συστημικής σκέψης για να διαταράξει τον κοινωνικό αποκλεισμό και τη μη συμμετοχή και να δημιουργήσει καινοτόμες βιοψυχοκοινωνικές μεθοδολογίες χωρίς αποκλεισμούς για τη συναισθηματική, σωματική, συμπεριφορική και γνωστική ανάπτυξη ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες. Το Ikkaido προωθεί την ένταξη στις πολεμικές τέχνες ως "Ο Δρόμος" - ένα ταξίδι αυτογνωσίας.

## Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικής Ένταξης, Διαφορετικότητα και δέσμευση (INSIDE EU)



Το INSIDE EU ιδρύθηκε στην Ιρλανδία από τον Dirk van der Merwe, έναν παραπληγικό χρήστη αναπηρικού αμαξιδίου, με σκοπό την παροχή ενδυναμωτικής σωματικής δραστηριότητας, εκπαίδευσης και απασχόλησης σε άτομα με λιγότερες ευκαιρίες, ιδίως σε άτομα με αναπηρία. Το Ινστιτούτο παρέχει εμπειρογνωμοσύνη στην ενδυνάμωση και την ένταξη ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες, ιδίως ατόμων με αναπηρία, και παρέχει κατάρτιση σε εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας, προπονητές, βοηθούς διδασκαλίας και εκπαιδευτικούς σε όλο το νησί της Ιρλανδίας και την Ευρώπη. Το INSIDE EU έχει μεγάλη εμπειρία στην ανάπτυξη εργαλείων ένταξης και προσαρμοσμένων και μεταβιβάσιμων γαμιφιών χωρίς αποκλεισμούς που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη ατόμων με λιγότερες ευκαιρίες και για την εμπλοκή ατόμων με οποιαδήποτε ικανότητα

ή αναπηρία, ώστε όλοι να μπορούν να συμμετέχουν μαζί στην ίδια δραστηριότητα.

## Aux Couleurs du DEBA



Η Aux Couleurs du DEBA είναι μια ένωση με 15ετή πείρα σε ευρωπαϊκά προγράμματα, μη τυπική εκπαίδευση, διαπολιτισμικό διάλογο, ενεργό συμμετοχή των πολιτών και νέους με λιγότερες ευκαιρίες (NEETs), που εργάζεται στους τομείς της νεολαίας, της κατάρτισης και της εκπαίδευσης, της απασχόλησης και της κοινωνικής επιχειρηματικότητας και της ευρωπαϊκής κινητικότητας.

# PRIMAE Το εργαλείο προσαρμογής S.T.E.P.

Αυτή η ενότητα σας εισάγει στο εργαλείο προσαρμογής **S.T.E.P.**

**Το S.T.E.P.** είναι ένα ακρωνύμιο που μπορεί να προσαρμοστεί στη γλώσσα σας, όπως περιγράφεται παρακάτω. Είναι ένα εργαλείο που σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τέσσερα απλά πράγματα με διαφορετικούς τρόπους, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι.

Η ικανότητα προσαρμογής των δραστηριοτήτων για την αύξηση των ευκαιριών για τα άτομα με αναπηρία αποτελεί βασικό στοιχείο κάθε διαδικασίας ένταξης.

Μια δοκιμασμένη και αξιόπιστη μέθοδος, η οποία έχει αναπτυχθεί και εφαρμόζεται σε πρακτικά έργα στο Ηνωμένο Βασίλειο και διεθνώς, είναι το εργαλείο προσαρμογής **S.T.E.P.**

Πρόκειται για ένα απλό σύστημα για την πραγματοποίηση αλλαγών στις δραστηριότητες φυσικής αγωγής και αθλητισμού, ώστε όλοι να μπορούν να συμπεριληφθούν και να παίζουν μαζί. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στην οργάνωση της σκέψης γύρω από την προσαρμογή και την τροποποίηση των δραστηριοτήτων.

Αλλαγές μπορούν να γίνουν σε μια δραστηριότητα, όχι μόνο όταν συμμετέχουν παιδιά και ενήλικες με αναπηρίες, αλλά και όταν υπάρχουν:

- παιδιά και ενήλικες διαφορετικών ηλικιών.
- και τα δύο φύλα συμμετέχουν μαζί.
- εθνοτικές, πολιτιστικές διαφορές ή διαφορές στον τρόπο ζωής.

# Πριν συνεχίσετε, δοκιμάστε Αυτή η σύντομη δραστηριότητα για να προετοιμάσει το σκηνικό

## Παιχνίδι πτώσης χαρτιού

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει από όρθια ή καθιστή θέση. Έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να σκεφτείτε πώς η προσαρμογή και η τροποποίηση είναι ένα φυσικό συστατικό όλων των σωματικών δραστηριοτήτων και του αθλητισμού.

- Βρείτε έναν κατάλληλο προσωπικό χώρο, χωρίς εμπόδια.
- Πάρτε ένα κομμάτι χαρτί, μεγέθους A4 ή παρόμοιο.
- Κρατήστε το χαρτί με το τεντωμένο χέρι ψηλά πάνω από το κεφάλι σας.
- Ρίξτε το χαρτί στο έδαφος (χτυπήστε τα δάχτυλα για να προωθήσετε ελαφρώς το χαρτί). Επαναλάβετε μερικές φορές.
- Σκεφτείτε πώς πέφτει το χαρτί - είναι ακανόνιστο ή πέφτει πάντα με τον ίδιο τρόπο;
- Δοκιμάστε ξανά- αυτή τη φορά προσπαθήστε να πιάσετε το χαρτί πριν ακουμπήσει στο πάτωμα/στο έδαφος.
- Μπορείτε να το κάνετε αυτό εύκολα; Ή είναι πρόκληση;
- Θυμηθείτε πόσο καλά τα πήγατε - θα επιστρέψουμε σε αυτή τη δραστηριότητα σύντομα.



**Το S.T.E.P.** είναι ένα ακρωνύμιο που σημαίνει **S.** p. a. c. e. , **T.** a. s. k. , **E.** q. u. i. p. m. e. n. t. και **P.** e. o. p. l. e.

Αυτοί είναι τέσσερις τομείς οποιασδήποτε δραστηριότητας που μπορούν να χειραγωγηθούν για να τις καταστήσουν πιο περιεκτικές.

Αυτό το απλό σύστημα βοηθά τους επαγγελματίες να προσαρμόζουν το άθλημα, το παιχνίδι ή τη δραστηριότητα για διαφορετικές ικανότητες και ηλικίες.

Για παράδειγμα:

<b>Στοιχείο S.T.E.P.</b>	<b>Γενικά παραδείγματα αλλαγής</b>
<b>S.</b> p. a. c. e.	<ul style="list-style-type: none"><li>να αυξάνουν ή να μειώνουν το μέγεθος του αγωνιστικού χώρου- να διαφοροποιούν την απόσταση που πρέπει να διανύεται στις προπονήσεις για να ταιριάζει στις διαφορετικές ικανότητες ή κινητικότητα επίπεδα.</li></ul>
<b>T.</b> a. s. k.	<ul style="list-style-type: none"><li>διασφαλίζουν ότι όλοι έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής, για παράδειγμα, σε ένα παιχνίδι με μπάλα, όλοι οι παίκτες έχουν την ευκαιρία να μεταφέρουν/ντριμπλάρουν, να πασάρουν ή να σουτάρουν,</li><li>να αναλύουν τις σύνθετες δεξιότητες σε μικρότερα συστατικά μέρη, αν αυτό βοηθά τους παίκτες να αναπτύσσουν εύκολα δεξιότητες.</li></ul>
<b>E.</b> q. u. i. p. m. e. n. t.	<ul style="list-style-type: none"><li>σε παιχνίδια με μπάλα, αυξήστε ή μειώστε το μέγεθος της μπάλας ανάλογα με την ικανότητα ή την ηλικία των παικτών ή ανάλογα με το είδος της δεξιότητας που εξασκείται,</li></ul>
<b>P.</b> e. o. p. l. e.	<ul style="list-style-type: none"><li>εξισορροπήστε τον αριθμό των ομάδων ανάλογα με τη συνολική ικανότητα της ομάδας, δηλαδή μπορεί να είναι προτιμότερο να παίζετε με ομάδες άνισου αριθμού για να διευκολύνετε την ένταξη ορισμένων παικτών και να μεγιστοποιήσετε τη συμμετοχή άλλων,</li><li>δίνουν στους παίκτες ένα συγκεκριμένο ρόλο σε ένα παιχνίδι που τονίζει τις ικανότητές τους.</li></ul>

Οι αλλαγές μπορούν να γίνουν σε έναν ή περισσότερους τομείς - ξεκινώντας με τις πτυχές που φαίνεται να δημιουργούν τα περισσότερα προβλήματα. Το κλειδί είναι η **ευελιξία** της προσέγγισης.

## Ας επιστρέψουμε στο παιχνίδι πτώσης χαρτιού

### Πτώση χαρτιού 2

Βρείτε κάποιο χώρο - ή από καθιστή θέση - και επαναλάβετε τη δραστηριότητα της πτώσης χαρτιού.

- Ρίξτε το χαρτί από ένα υψωμένο, τεντωμένο χέρι.
- Προσπαθήστε να πιάσετε το χαρτί πριν αυτό ακουμπήσει στο πάτωμα.
- Πώς μπορείτε να κάνετε το παιχνίδι πιο εύκολο - ώστε να πιάνετε το χαρτί πιο συχνά;

Τώρα

- Φανταστείτε μια μικρή ομάδα νέων ή ενηλίκων να παίζει αυτό το παιχνίδι. Σε σχηματισμό κύκλου, ένας παίκτης ρίχνει το χαρτί, οι άλλοι προσπαθούν να το πιάσουν.
- Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε το S.T.E.P. σε αυτό το σενάριο; Για παράδειγμα: οι παίκτες βρίσκουν το παιχνίδι πολύ εύκολο - κάθε φορά πιάνουν το χαρτί πριν πέσει. Τι αλλαγές μπορείτε να προτείνετε;

**S.** p.a.c.e.

**T.** a.s.k.

**E.** q.u.i.p.m.e.n.t.

**P.** e.o.p.l.e.

## Έγγραφο πτώσης 2 - παραδείγματα απαντήσεων

Ευκολότερο

- Σταθείτε/καθήστε πιο κοντά.
- Χρησιμοποιήστε ένα μεγαλύτερο, επομένως πιο αργά κινούμενο, κομμάτι χαρτί.

Παράδειγμα σεναρίου:

- Μια μικρή ομάδα παίζει το παιχνίδι της πτώσης χαρτιού (ένας παίκτης ρίχνει το χαρτί, οι άλλοι προσπαθούν να το πιάσουν).
- Οι παίκτες βρίσκουν το παιχνίδι πολύ εύκολο - πιάνουν κάθε φορά το χαρτί πριν πέσει.

Οι προτάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

**S. p. a. c. e.**

Οι παίκτες στέκονται πιο μακριά, πιο μακριά από την πτώση του χαρτιού.

**T. a. s. k.**

Προσθέστε μια προϋπόθεση, για παράδειγμα, οι παίκτες μπορούν να πιάσουν χρησιμοποιώντας μόνο το ένα χέρι.

**E. q. u. i. p. m. e. n. t.**

Χρησιμοποιήστε ένα μικρότερο κομμάτι χαρτί - πιο δύσκολο να το πιάσετε.

**P. e. o. p. l. e.**

Χρησιμοποιήστε ένα μικρότερο κομμάτι χαρτί - πιο δύσκολο να το πιάσετε.

Η επόμενη άσκηση κατευθύνει τη δραστηριότητα πιο κοντά σε ένα σενάριο πολεμικών τεχνών.

### Παιχνίδι Knee Tap

Σε αυτή τη δραστηριότητα, φανταστείτε μια ομάδα παικτών οργανωμένων σε ζευγάρια. (Βλέπε εικόνες). Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι παίκτες να προσπαθήσουν να αγγίξουν τα γόνατα του αντιπάλου τους αποφεύγοντας να αγγίξουν τους εαυτούς τους.



Σκεφτείτε πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί το S.T.E.P. για να "εξισορροπήσει" αυτή τη δραστηριότητα για διαφορετικές ικανότητες. Για παράδειγμα: ο ένας παίκτης σημειώνει περισσότερα "χτυπήματα" από τον άλλο. Θα μπορούσε να είναι ότι αυτός ο παίκτης είναι πιο κινητικός ή πιο επιδέξιος. Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το S.T.E.P. για να αλλάξετε τη δραστηριότητα ώστε να προκαλέσετε τον πιο επιτυχημένο παίκτη και να δώσετε στον άλλο περισσότερες ευκαιρίες να πετύχει;

S. p. a. c. e.

T. a. s. k.

E. q. u. i. p. m. e. n. t.

P. e. o. p. l. e.

## **Knee tap - παράδειγμα απαντήσεων**

Δουλεύοντας σε ζευγάρια, το αντικείμενο του παιχνιδιού είναι οι παίκτες να προσπαθήσουν να αγγίξουν τους γόνατα του αντιπάλου, αποφεύγοντας να αγγιχτούν οι ίδιοι. Πώς μπορείτε να εξισορροπήσετε τη δραστηριότητα εάν ο ένας παίκτης σημειώνει περισσότερα χτυπήματα από τον άλλο. Οι προτάσεις μπορεί να

περιλαμβάνουν: **Σ. π.**

Μειώστε τον χώρο παιχνιδιού. Αυτό δίνει σε έναν λιγότερο κινητικό παίκτη περισσότερες ευκαιρίες να σκοράρει.

**T. a. s. k.**

Θέστε έναν όρο στον πιο επιτυχημένο παίκτη, για παράδειγμα, να μπορεί να χρησιμοποιήσει μόνο ένα χέρι, ενώ ο άλλος παίκτης να συνεχίσει με δύο.

**E. q. u. i. p. m. e. n. t.**

Υποστηρίξτε έναν παίκτη επιτρέποντάς του να χρησιμοποιήσει μια τυλιγμένη εφημερίδα. Αυτό επεκτείνει την εμβέλειά τους (με ασφάλεια) απέναντι σε έναν πιο

**P. e. o. p. l. e.**

Επιλέξτε συνεργάτες που έχουν παρόμοιες ικανότητες.

Με βάση τις προηγούμενες σύντομες ασκήσεις, σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους το S.T.E.P. μπορεί να υποστηρίξει την ένταξη σε δραστηριότητες πολεμικών τεχνών.

Να θυμάστε ότι ο χειρισμός ενός ή περισσότερων από τα συστατικά στοιχεία του εργαλείου προσαρμογής S.T.E.P. (**S.** p.a.c.e. , **T.** a.s.k. , **E.** q.u.i.p.m.e.n.t. , **P.** e.o.p.l.e. ) μπορεί να δημιουργήσει ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και να διασφαλίσει ότι όλοι μπορούν να μεγιστοποιήσουν τις δυνατότητές τους.

### Εφαρμογή του S.T.E.P. στις πολεμικές τέχνες

**S.** p. a. c. e.

**T.** a. s. k.

**E.** q. u. i. p. m. e. n. t.

**P.** e. o. p. l. e.

## Κατευθυντήριες γραμμές

- Σκεφτείτε τρόπους να συμπεριλάβετε αντί να αποκλείσετε.
- Συζητήστε τις επιλογές με τους παίκτες - προσδιορίστε το επίπεδο δεξιοτήτων τους και επεκτείνετε τη δραστηριότητα από εκεί και πέρα.
- Κοιτάξτε την εύρεση προηγούμενων σημείων εισόδου σε δραστηριότητες - προσδιορίστε την
- σημείο εκκίνησης - γι' αυτούς - και να βασιστούμε σε αυτό.

Οι προτεινόμενες προσαρμογές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

<b>Στοιχείο S.T.E.P.</b>	<b>Παραδείγματα πολεμικών τεχνών</b>
<b>S. p.a.c.e.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• περισσότερο χώρο για στροφή ή μετακίνηση για ορισμένα άτομα- για παράδειγμα, για όσους χρησιμοποιούν βοηθήματα κινητικότητας,</li><li>• χώρο μεταξύ παικτών/αντιπάλων ή σε ένα αύξηση ή μείωση για να υποστηρίξετε ή να προκαλέσετε.</li></ul>
<b>T. a.e.k.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• να εξετάζουν την κατανομή των δεξιοτήτων όσον αφορά την ισορροπία, το συντονισμό και την ευκινησία- για παράδειγμα, ισορροπία και σταθερότητα του πυρήνα, συντονισμός κινήσεων από απλές σε σύνθετες και στη συνέχεια εισαγωγή ταχύτητα και αυξημένη κινητικότητα.</li></ul>
<b>E. q.u.i.p.m.e.n.t.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• να χρησιμοποιείτε μαξιλάρια/σακούλες στόχου με χρώμα, εάν είναι απαραίτητο,</li><li>• Τα χρωματιστά βραχιολάκια μπορούν να αντικαταστήσουν τα αριστερά/δεξιά για να απλοποιηθούν οι οδηγίες.</li></ul>
<b>P. e.o.p.l.e.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ταιριάζουν με παίκτες παρόμοιας ικανότητας σε ορισμένες δραστηριότητες,</li><li>• μάθετε πόσο μπορούν να δουν/ακούσουν οι παίκτες με αισθητηριακές διαταραχές και ποιες προσαρμογές μπορεί να απαιτούνται από τον προπονητή, για παράδειγμα, φωνή, τοποθέτηση.</li></ul>

**Το S.T.E.P.** είναι ένα ευέλικτο ακρωνύμιο που μπορεί να προσαρμοστεί για χρήση σε διαφορετικές γλώσσες και πολιτισμούς. Δείτε αυτές τις άλλες εκδοχές του **S.T.E.P.**

<b>Ισπανικά</b>	
Στα ισπανικά, το "S.T.E.P" είναι <b>P. A. S. O.</b> Σημειώστε ότι για να σχηματιστεί το ακρωνύμιο, δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν τα αρχικά γράμματα κάθε λέξης.	
<b>S.</b> p.a.c.e.	e. s. <b>P.</b> a. c. i. o.
<b>T.</b> a.s.k.	t. <b>A.</b> r. e. a. a.
<b>E.</b> q.u.i.p.m.e.n.t.	e. q. u. i. p.o. <b>S.</b>
<b>P.</b> e.o.p.l.e.	p. e. r. s. <b>O.</b> n. a. s.

<b>Μανταρίνι</b>	
Αυτή είναι μια απλή μετάφραση. Στα μανδαρινικά, <b>S.T.E.P.</b> είναι <div style="text-align: center;"> <b>脚步</b>            Jiǎobù         </div>	
<b>S.</b> p.a.c.e.	<b>空间</b> Kōngjiān
<b>T.</b> a.s.k.	<b>任务</b> Rènwù
<b>E.</b> q.u.i.p.m.e.n.t.	<b>体育器材</b> Tǐyù qìcái
<b>P.</b> e.o.p.l.e.	<b>人</b> Rén



### Αμχαρικά (Αιθιοπία)

Στα αμχαρικά οι λέξεις για τα συστατικά **S.T.E.P.** δεν αποτελούν τη λέξη "**S.T.E.P.**". Έτσι, επιλέχθηκε μια εναλλακτική λέξη που θα μπορούσε να συνδέσει τις τέσσερις λέξεις. Αυτή ήταν το BESO - ένα δημοφιλές μη αλκοολούχο ποτό.

<b>S.</b> p.a.c.e.	tegeBar
<b>T.</b> a.s.k.	hEzebe
<b>E.</b> q.u.i.p.m.e.n.t.	quSaquse
<b>P.</b> e.o.p.l.e.	bOta

Δημιουργήστε εδώ το δικό σας ακρωνύμιο **S.T.E.P.** - ίσως σε άλλη γλώσσα ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δική σας αξιομνημόνευτη λέξη.

Το κλειδί είναι ότι πρέπει να συμπεριληφθούν τα τέσσερα συστατικά, **S.** p.a.c.e. , **T.** a.s.k. , **E.** q.u.i.p.m.e.n.t. και **P.** e. o. p. l. e..

### ORIGINAL Το ακρωνύμιο S.T.E.P. μου

<b>S.</b> p.a.c.e.	
<b>T.</b> a.s.k.	
<b>E.</b> q.u.i.p.m.e.n.t.	
<b>P.</b> e.o.p.l.e.	

Μια γρήγορη αναζήτηση στο διαδίκτυο arch θα αποκαλύψει ότι υπάρχουν και άλλα συστήματα προσαρμογής φυσικής δραστηριότητας και αθλητισμού που βασίζονται σε ακρωνύμια.

Για να ολοκληρώσετε αυτή την ενότητα, αναζητήστε "εργαλεία αθλητικής προσαρμογής", "προσαρμογή της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού" ή κάτι παρόμοιο.

Ακρωνύμιο	Επεξήγηση του συστήματος	Πηγή

Σημειώστε ότι τα συστήματα αυτά μπορούν γενικά να χωριστούν σε τρεις τομείς:

- **πλαίσια** - συνολικές δομές ένταξης που ενσωματώνουν μεθοδολογίες προσαρμογής,
- **διαδικασίες** - πρόκειται για ακολουθίες **S.T.E.P.** που εφαρμόζονται στην αξιολόγηση ατόμων,
- **εργαλεία προσαρμογής** - πρακτικοί τρόποι προσαρμογής και τροποποίησης του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας, παρόμοιοι με το **S.T.E.P.**

Κατά την αναζήτησή σας στο διαδίκτυο μπορεί να βρείτε μερικά από τα παραδείγματα που παρουσιάζονται παρακάτω.

## Πλαίσια

Ένα σημαντικό παράδειγμα που χρησιμοποιείται σε πολλά μέρη του κόσμου είναι το **Φάσμα Ένταξης**, το οποίο αναπτύχθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1990 στο Ηνωμένο Βασίλειο για να παρέχει μια δομή για την ένταξη, που αρχικά απευθυνόταν σε εκπαιδευτικούς και προσωπικό υποστήριξης που εργάζονται σε γενικά σχολεία για να τους βοηθήσει να συμπεριλάβουν καλύτερα τους νέους με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και αναπηρία στα προγράμματα φυσικής αγωγής.

Σύντομα η χρήση του εξαπλώθηκε και σε άλλους τομείς, όπως η προπόνηση, η τριτοβάθμια εκπαίδευση, η αθλητική ανάπτυξη και ο εθελοντισμός.

Εν συντομία, το φάσμα ένταξης αποτελείται από πέντε διαφορετικές προσεγγίσεις για την οργάνωση της σωματικής δραστηριότητας, οι οποίες είναι διατεταγμένες σε ένα συνεχές φάσμα συμμετοχής.

Το καταλληλότερο επίπεδο ένταξης μπορεί να επιλεγεί ανάλογα με την κατάσταση, όπως η ηλικία, η ικανότητα και η σύνθεση της ομάδας, η φύση της δραστηριότητας, το περιβάλλον, ο εξοπλισμός και ο αριθμός του διαθέσιμου προσωπικού ή των εθελοντών.

Με αυτόν τον τρόπο, ο εκπαιδευτικός ή ο προπονητής μπορεί να χρησιμοποιήσει το πλαίσιο ως βάση για τη δημιουργία πλαισίων χωρίς αποκλεισμούς, ανεξάρτητα από τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα ή τις ικανότητες των συμμετεχόντων.

Το Φάσμα Ένταξης θα παρουσιαστεί λεπτομερώς σε μια μελλοντική ενότητα.

## Διαδικασίες

Θα εξετάσουμε δύο, Ουσιαστικά παρόμοια, συστήματα "σχεδιασμού, υλοποίησης, αναθεώρησης".

ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ **F. A. M. M. E.** a **F. u. n. c. t. i. o. n. a. l. A. p. p. r. o. a. c. h. f. o. r. M. o. d. i. f. y. i. n. g. M. o. v. e. m. e. n. t. E. x. p. e. r. i. e. n. c. e. s.** (Functional Model for Modifying Movement Experiences) αναπτύχθηκε για να εστιάσει στη διαδικασία προσαρμογής και τροποποίησης, περιγράφοντας μια ακολουθία **S.T.E.P.** με στόχο την ένταξη όλων των ικανοτήτων στη φυσική δραστηριότητα. Χρησιμοποιώντας αυτή τη λογική διαδικασία, Ο ασκούμενος (ή Ο προπονητής) μπορεί να εφαρμόσει τη φαντασία και τις παρατηρητικές του ικανότητες για να τροποποιήσει τις δραστηριότητες κατάλληλα για κάθε συμμετέχοντα.

**F. A. M. M. E.** λειτουργεί ακολουθώντας μια διαδικασία τεσσάρων βημάτων (τα δικά μας παραδείγματα προστέθηκαν):

<b>S. T. E. P. 1</b> - Καθορισμός των υποκείμενων συστατικών των δεξιοτήτων- με άλλα λόγια, ποια συστατικά είναι απαραίτητα για την επιτυχή εκτέλεση μιας κινητικής δραστηριότητας ή δεξιότητας.	Για παράδειγμα, η κίνηση για να πιάσεις μια μπάλα απαιτεί συντονισμό ματιού-χεριού, αλλά περιλαμβάνει επίσης ταχύτητα, ισορροπία και αντίληψη του χώρου. Διαφορές που επηρεάζουν Οποιοδήποτε από αυτά τα στοιχεία θα απαιτήσει τροποποιημένη προσέγγιση.
<b>S. T. E. P. 2</b> - Καθορισμός των σημερινών δυνατοτήτων του ατόμου.	Για παράδειγμα, η διαφορά ηλικίας θα επηρεάσει την απόκτηση δεξιοτήτων, με ένα παιδί πρώτης ηλικίας προφανώς να έχει λιγότερη δύναμη από έναν νεαρό έφηβο.
<b>S. T. E. P. 3</b> - Αντιστοίχιση των προσπαθειών τροποποίησης με τις δυνατότητες.	Για παράδειγμα, διασφαλίζοντας ότι οι τροποποιήσεις είναι απαραίτητες και υποστηρίζουν την ένταξη. Εάν ένα άτομο είναι σε θέση να κρατάει ένα ελαφρύ ρόπαλο ή μια ρακέτα, τότε οι υπάρχουσες δυνατότητές του μειώνονται εάν ο προπονητής επιμένει να προσαρτά ένα εργαλείο πλήρους μεγέθους στο άτομο χέρι χρησιμοποιώντας ένα γάντι.

**S. T. E. P. 4** - Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της τροποποίησης- εδώ ο προπονητής χρησιμοποιεί τις ικανότητες παρατήρησης και ανάλυσης για να ελέγξει αν οποιαδήποτε προτεινόμενη τροποποίηση ή προσαρμογή συμβάλλει στην απόκτηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων, ή αν δεν υποστηρίζει, ή ακόμη και αν εμποδίζει, τη διαδικασία.

Για παράδειγμα, το να ζητείται από ένα άτομο που έχει δυσκολίες ισορροπίας να καθίσει σε μια καρέκλα για να εκτελέσει μια ρίψη, ενώ μπορεί να είναι ικανό να το κάνει από όρθια θέση με μια προσαρμογή της στάσης του, θα μπορούσε να θεωρηθεί ως Οπισθοδρομικό βήμα.

**F. A. I. E. R.** είναι ένα άλλο παράδειγμα διαδικασίας που σχεδιάστηκε για να καλύψει τις ανάγκες ενός συγκεκριμένου πληθυσμού, αλλά έχει ευρύτερη εφαρμογή σε άλλα περιβάλλοντα.

Πρόκειται Ουσιαστικά για μια δομή με επίκεντρο το άτομο, εντός της οποίας ο επαγγελματίας (ή ο προπονητής) μπορεί να αναζητήσει δημιουργικές λύσεις, με προοδευτικά βήματα, για να εξασφαλίσει την ένταξη των νέων στη φυσική δραστηριότητα.

Η διαδικασία **F.A.I.E.R.** οργανώνεται κατά μήκος μιας παρόμοιας διαδικασίας δραστηριότητας-τροποποίησης-αναθεώρησης με εκείνη της **F.A.M.M.E.** (και πάλι έχουμε προσθέσει παραδείγματα):

<p><b>F. o. u. n. d. a. t. i. o. n. (Ίδρυμα)</b> - αυτό περιλαμβάνει τον προσδιορισμό εφικτών στόχων για κάθε συμμετέχοντα, καθώς και τις δραστηριότητες που είναι πιθανό να οδηγήσουν στην επίτευξη των στόχων. Με άλλα λόγια, η δημιουργία ενός σημείου εκκίνησης για κάθε άτομο ειδικά για κάθε δραστηριότητα.</p>	<p>Για παράδειγμα, μια δραστηριότητα ενδυνάμωσης που οδηγεί σε έναν μακροπρόθεσμο στόχο βελτίωσης της απόδοσης σε μια ρίψη. Σε αυτό το στάδιο, είναι επίσης σημαντικό να προσδιοριστούν τα δυνατά σημεία, οι δυνατότητες και οι προτιμήσεις του ατόμου.</p>
<p><b>A. w. a. r. e. n. e. s. s. s. -</b> (Ευαισθητοποίηση) εδώ ο επαγγελματίας/προπονητής λαμβάνει υπόψη οποιασδήποτε πτυχές που αφορούν το άτομο.</p>	<p>Για παράδειγμα, μπορεί να απαιτούνται ορισμένες μέθοδοι επικοινωνίας, όπως η "δακτυλική γραφή Braille" για τους κωφάλαλους συμμετέχοντες ή η τακτική ενίσχυση και επανάληψη των βασικών μηνυμάτων. Αυτές οι εκτιμήσεις δεν θα πρέπει να είναι κεντρικές στη διαδικασία, αλλά να λειτουργούν περισσότερο ως "υποστηρικτικές πληροφορίες".</p>
<p><b>I. m. p. l. e. m. e. n. t. a. t. i. o. n. (Εφαρμογή)</b> - σε αυτή τη φάση, η δραστηριότητα κατασκευάζεται με βάση τους παράγοντες που προσδιορίστηκαν στα στάδια της θεμελίωσης και της ευαισθητοποίησης.</p>	<p>Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τροποποίηση της δραστηριότητας ή του χρησιμοποιούμενου εξοπλισμού, εάν αυτό είναι απαραίτητο για την επιτυχή ολοκλήρωση του στόχου της δραστηριότητας και πρόοδο προς τον μακροπρόθεσμο στόχο.</p>
<p><b>E. v. a. l. u. a. t. i. o. n. (Αξιολόγηση)</b> - είναι όταν ο ασκούμενος/προπονητής παρατηρεί την απόδοση του ατόμου, προτείνοντας τροποποιήσεις ή αλλαγές στην τεχνική ή τον εξοπλισμό.</p>	<p>Για παράδειγμα, μπορεί να χρειαστεί χειροκίνητη καθοδήγηση για να ενισχυθούν οι προφορικές οδηγίες. Μπορεί επίσης να αξιολογηθεί η ασφάλεια της δραστηριότητας.</p>

**E. x. p. e. r. i. e. n. c. e. (Εξειδίκευση)**- Ο επαγγελματίας/προπονητής αναλύει την απόδοση και προτείνει αλλαγές που μπορεί να απαιτούνται για την περαιτέρω πρόκληση του ατόμου ή για την ανάπτυξη μιας συγκεκριμένης πτυχής που οδηγεί στην επίτευξη του μακροπρόθεσμου στόχου.

## Εργαλεία προσαρμογής

Και πάλι, εδώ θα εξετάσουμε δύο εναλλακτικές λύσεις της **S.T.E.P.**.

**T. R.E.E.E.** λειτούργει με παρόμοιο τρόπο με το **S.T.E.P.** παρουσιάζοντας τέσσερις πτυχές κάθε δραστηριότητας που μπορούν να τροποποιηθούν ώστε να συμπεριλάβουν οποιαδήποτε ικανότητα.

<b>T. e. a. c. h. i. n. g. / c. o. a. c. h. i. n. g. s. t. y. l. e.</b>	Πώς Ο δάσκαλος/προπονητής Οργανώνει, καθοδηγεί και επικοινωνεί
<b>R. u. l. e. s. a. n. d. r. e. g. u. l. a. t. i. o. n. s.</b>	Αλλαγές στους κανόνες που διέπουν τα παιχνίδια και τις δραστηριότητες για την προώθηση ένταξη
<b>E. n. v. i. r. o. n. m. e. n. t.</b>	Αλλαγές στο περιβάλλον, για το ολόκληρο η Ομάδα ή άτομα εντός της Ομάδας
<b>E. q. u. i. p. m. e. n. t.</b>	Όπως και στο <b>S.T.E.P.</b> , αλλάξτε τον Εξοπλισμό σε μέγεθος, βάρος, χρώμα, Υφή.

Η αρχή "**C.h.a.n.g.e.i.t.**" (Change It) έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς, τους προπονητές και τους αθλητικούς ηγέτες στο πώς να κάνουν τις δραστηριότητες διαφορετικές, ώστε να προωθηθούν την ένταξη όλων των ικανοτήτων.

<b>C</b>	<b>C.o.a.c.h.i.n.g.</b> (Προπονητής)
<b>H</b>	<b>H.o.w.y.o.u.s.c.o.r.e.</b> (Πώς σκοράρεις)
<b>A</b>	<b>P.l.a.y.i.n.g.A.r.e.a.</b> (χώρος παιχνιδιού)
<b>N</b>	<b>N.u.m.b.e.r.o.f.p.l.a.y.e.r.s.</b> (Αριθμός παικτών)
<b>G</b>	<b>G.a.m.e.r.u.l.e.s.</b> (Κανόνες παιχνιδιού)
<b>E</b>	<b>E.q.u.i.p.m.e.n.t.</b> (Εξοπλισμός)
<b>I</b>	<b>I.n.t.e.n.s.i.t.y.</b>
<b>T</b>	<b>T.i.m.e.</b>

Το "**C.h.a.n.g.e.i.t.**" είναι ένα χρήσιμο βοήθημα μνήμης για τους προπονητές, αλλά είναι ίσως υπερβολικά μακρύ και επομένως είναι πιο δύσκολο να θυμάται κανείς κάθε στοιχείο.

Ο βασικός παράγοντας σε όλα αυτά τα συστήματα, συμπεριλαμβανομένου του **S.T.E.P.**, είναι η ελεξιμία τους, με δυνατότητα εφαρμογής σε οποιοδήποτε περιβάλλον φυσικής δραστηριότητας και αθλητισμού και με ένα εύρος ικανοτήτων. Αυτά τα συστήματα ενδυναμώνουν τον προπονητή, δίνοντάς του τη δυνατότητα να αλλάξει την προσέγγισή του ή να τροποποιήσει την εφαρμογή του, ώστε να παρέχει βέλτιστες ευκαιρίες για κάθε σύμμετχοντα.



# Αναφορές

## S.T.E.P.

Black, Ken (2011) "Coaching παιδιών με αναπηρία". Στο Stafford, Ian (επιμ.)

*Προπόνηση παιδιών στον αθλητισμό*. ΛΟνδίνΟ: Routledge

## F. A. M. M. M. E.

Kasser, Susan L, & Lytle, Rebecca K (2005), "A Functional Approach for Modifying Movement Experiences (FAMME) in **"Inclusive Physical Activity: a lifetime of opportunities"** USA, Human Kinetics, pp138.

## F. A. I. E. R.

LaCortiglia, Matt (2009), '**Adaptive Physical Education**' [online], Perkins School for the Blind, Massachusetts, USA,

[http://support.perkins.org/site/PageServer?pagename=Webcasts\\_Adaptive PE Matt LaCortiglia](http://support.perkins.org/site/PageServer?pagename=Webcasts_Adaptive_PE_Matt_LaCortiglia)

## T. R. E. E. E.

Australian Sports Commission (2001), "**Give it a Go: including people with disabilities in sport and physical activity**", Australia, ASC Publication Services Unit, pp34-35 (προηγούμενως δημοσιεύτηκε ως "Willing and Able: an introduction to inclusive practices" 1995).

## C. H. A. N. G. E. I. T.

Bee, Les (2008), "Inclusive Coaching" στο **"Intermediate Coaching - General Principles Manual"** Australia, ASC Publishing, Ch. 6 pp77-86.

# Επικοινωνήστε μαζί μας:

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: [ceo@ikkaido.com](mailto:ceo@ikkaido.com)

Τηλέφωνο: +447446 503082

Twitter: [https://twitter.com/Ikkaido\\_MA](https://twitter.com/Ikkaido_MA)

Facebook: <https://www.facebook.com/IkkaidoEU/>

Instagram: <https://www.instagram.com/ikkaido/>

# Νομική ο οίη η υθυνών

ΤΟ έργο χρηματοδοτήθηκε από την ΕΥρωπαϊκή Ένωση μέσω τΟΥ προγράμματος ERASMUS+. Η Υποστήριξη της ΕΥρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν σΥνιστά έγκριση τΟΥ περιεχομένου, τΟ Οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί Υπεύθυνη για Οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Πνευματικά δικαιώματα Ikkaido Ltd C 2019



## PRIMAE



Χρηματοδοτείται από τΟ πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΥρωπαϊκής Ένωσης