

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	1
Ιστορική αναδρομή	3
Τι είναι Ειδική Φυσική Αγωγή	4
Στόχοι της Ειδικής Φυσικής Αγωγής	6
Ατομικές διαφορές και άτομα με ειδικές ανάγκες	7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Η γνωστική προσέγγιση για την κινητική εξέλιξη του ανθρώπου	9
--	---

Εισαγωγικά	9
Κινητική απόδοση και εξέλιξη	10
Τα χαρακτηριστικά της υψηλής κινητικής απόδοσης	11
Η κινητική σταθερότητα	11
Η μοναδικότητα της κινητικής απόδοσης	11
Η προσαρμοστικότητα	11
Η θεωρία του γνωστικού σχήματος	12
Η θεωρία του γνωστικού - κινητικού σχήματος	14
Τι είναι η επίλυση προβλήματος	19
Αναπαράσταση προβλήματος	19
Κατασκευή σχεδίου	20
Εκτέλεση σχεδίου	20
Εκτίμηση προόδου	21
Ο ρόλος της γνωστικής βάσης στην επίλυση προβλημάτων	22
Δοκιμασίες μνήμης	23
Η γνωστική βάση της απόκτησης δεξιοτήτων	24
Η διαδικαστική - εκτελεστική γνώση	24
Η δηλωτική γνώση	26
Η επηρεαστική - συναισθηματική γνώση	28
Συνειδητός έλεγχος της κίνησης	30
Κινητική εξέλιξη και συνειδητός έλεγχος της κινητικής συμπεριφοράς	33
Συμπερασματικά	34

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Στάδια κινητικής εξέλιξης	37
Αντανακλαστικές κινήσεις (0-1 χρόνων)	39
Στοιχειώδεις κινήσεις (1-2 χρόνων)	41
Θεμελιώδεις κινήσεις (2-7 χρόνων)	43
Το πρώιμο στάδιο (2-3 χρόνων)	44
Το βασικό στάδιο (3-4 χρόνων)	44
Το ώριμο στάδιο (5-7 χρόνων)	44
Αθλητική φάση (8-πάνω)	45
Γενικό ή μεταβατικό στάδιο (7-10 χρόνων)	45
Στάδιο ειδικών κινητικών δεξιοτήτων (11-13 χρόνων) ...	45
Στάδιο των εξειδικευμένων κινητικών δεξιοτήτων	45
Θεμελιώδη κινητικά πρότυπα	45
Το τρέξιμο	46
Το βάδισμα	47
Το οριζόντιο άλμα	48
Η ρίψη μπάλας	49
Σύλληψη της μπάλας	52
Το λάκτισμα	53
«Κρίσιμες περίοδοι» και προβλήματα κινητικής εξέλιξης	54

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Κινητικές ικανότητες και φυσική κατάσταση	59
Ισορροπία Στατική ισορροπία	59
Δυναμική ισορροπία	60
Ευκαμψία	60
Ταχύτητα	61
Ευκινησία	61
Αντοχή Μυϊκή αντοχή	62
Μυϊκή δύναμη	63
Δοκιμασίες ελέγχου φυσικής κατάστασης και κινητικής ικανότητας	
Χρήση και χρησιμότητα των κινητικών δοκιμασιών	64
Δοκιμασίες ελέγχου της φυσικής κατάστασης	66
Δέσμες δοκιμασιών φυσικής κατάστασης ατόμων με ειδικές ανάγκες	69
Centennial athletic programme testing Program	69

Physical fitness for the mentally retarded	70
Physical fitness test battery for mentally Retarded children	71
Special fitness test manual for mentally Retarded	72
Δέσμες δοκιμασιών κινητικής ικανότητας, αντιληπτικο-κινητικής και γνωστικο-κινητικής εξέλιξης	73
Oseretsky test of motor proficiency	75
The Purdue perceptual-motor survey	77
The Doman-Diacato developmental mobility scale	78
The Florida State University diagnostic battery of recreative functioning for the trainable mentally retarded	79
The perceptual-motor attributes of mentally retarded children and youth	81

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Το πρόγραμμα Ειδικής Φυσικής Αγωγής	83
Στόχοι του προγράμματος Ειδικής Φυσικής Αγωγής	83
Η διάγνωση	85
Η αξιολόγηση των ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών	86
Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα	86
Το πρόγραμμα Ειδικής Φυσικής Αγωγής	87
Το διδακτικό και βοηθητικό προσωπικό	89

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Κινητική αδεξιότητα	91
Όροι, ορισμοί, και όρια	91
Συχνότητα της κινητικής αδεξιότητας	93
Πιθανά αίτια της κινητικής αδεξιότητας	93
Χαρακτηριστικά γνωρίσματα του κινητικά αδέξιου παιδιού	94

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Κινητική αδεξιότητα: Πρόγραμμα αξιολόγησης και παρέμβασης	99
Η διάγνωση	
Φάση Α: Ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις	100

Φάση Β: Δοκιμασίες αξιολόγησης κινητικών ικανοτήτων	111
Φάση Γ: Η παρέμβαση	115

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Νοπτική καθυστέρηση	117
Ορισμοί και κατηγοροποίηση	117
Το εκπαιδευόμενο παιδί	119
Το ασκούμενο παιδί	120
Το εντελώς εξαρτημένο	121
Αιτίες της νοπτικής καθυστέρησης	122
Συχνότητα της νοπτικής καθυστέρησης	123
Φυσικά και αντιληπτικο-κινητικά χαρακτηριστικά του νοπ- τικά καθυστερημένου παιδιού	124
α. Χαμηλή φυσική κατάσταση	124
β. Αποκλίσεις στην στάση του κορμού και των μελών του	125
γ. Υπερευκαμψία	125
δ. Παχυσαρκία	125
ε. Μικρή μυϊκή δύναμη	125
στ. Προβλήματα νευρομυϊκής συναρμογής	126
ζ. Ατελή κινητικά πρότυπα	126
η. Δυσκολίες συντονισμού ματιού – χεριού και ματιού - ποδιού	126
θ. Δυσκολίες ισορροπίας του σώματος	127
ι. Αντίληψη του σώματος, αυτοεικόνα	127
κ. Χαμηλό επίπεδο προσοχής και μικρή διάρκεια συγκέν- τρωσης	128
Στόχοι του προγράμματος ειδικής φυσικής αγωγής για το νοπτικά καθυστερημένο παιδί	129
1η φάση: Αξιολόγηση των κινητικών δυσκολιών	130
2η φάση: Επιλογή δεξιοτήτων - μέσων	131
3η φάση: Εκτίμηση δυσκολίας εκτέλεσης των επιλεγμένων δεξιοτήτων - μέσων	131
4η φάση: Η διδασκαλία των δεξιοτήτων-μέσων	131
5η φάση: Παρακολούθηση της κινητικής εξέλιξης	132
6η φάση: Διατήρηση και βελτίωση της απόδοσης	132

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Εγκεφαλική παράλυση	133
Αιτίες και συχνότητα της εγκεφαλικής παράλυσης	133
Χαρακτηριστικά και κατηγορίες εγκεφαλικής παράλυσης	134

Σπαστική εγκεφαλική παράλυση	135
Αθετοειδής εγκεφαλική παράλυση	135
Αταξική εγκεφαλική παράλυση	136
Ακαμψία	136
Αντανεκλαστικές κινήσεις και ο ρόλος τους στην κινητική εξέλιξη του ανθρώπου	136
Το αντανεκλαστικό Moro	138
Το αντανεκλαστικό του θηλασμού	139
Το Δαρβίνειο αντανεκλαστικό	140
Το αντανεκλαστικό Babinski	140
Συμμετρικό και ασύμμετρο αυχενικό αντανεκλαστικό	141
Το αντανεκλαστικό του βαδίσματος	143
Το αντανεκλαστικό της κολύμβησης	143
Ειδική Φυσική αγωγή του εγκεφαλικά παράλυτου	144

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Αισθητηριακές αναπηρίες	149
1. Τύφλωση	149
Αιτίες και συχνότητα της τύφλωσης	149
Ορισμοί	150
Διαταραχές της όρασης	151
Η μυωπία	151
Η υπερμετρωπία	151
Ο στραβισμός	153
Ο αστιγματισμός	153
Ανάπτυξη και ελαττωματική όραση	153
Οπτική αντίληψη και κινητική εξέλιξη	155
Οπτικό πεδίο και περιφερική όραση	157
Ειδική Φυσική Αγωγή των τυφλών	159
Δεξιότητες μετακίνησης	160
Αντίληψη του σώματος και των μελών του	161
Δεξιότητες χειρισμού αντικειμένων	161
Δεξιότητες ισορροπίας και προσανατολισμού	162
Το πρόγραμμα Ειδικής Φυσικής Αγωγής του τυφλού	162
2. Κώφωση	164
Αιτίες και συχνότητα κώφωσης	164
Κατηγορίες κώφωσης	164
Ανάπτυξη και κώφωση	166
Ειδική Φυσική Αγωγή των κωφών	167
Η επιστημονική έρευνα και η εκπαίδευση των κωφών	168

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Ορθοπεδικές αναπηρίες	169
Λιτίες και μορφές ορθοπεδικών αναπηριών	169
Τεχνητά μέσα	172
Κινητικές δραστηριότητες των ορθοπεδικά αναπήρων	175

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Ειδική Φυσική Αγωγή σε άλλες κατηγορίες ατόμων με ειδικές ανάγκες	177
1. Τρίτη ηλικία	177
Το πρόγραμμα Ειδικής Φυσικής Αγωγής στην τρίτη ηλικία	178
2. Συναισθηματικές διαταραχές	179
3. Καρδιοπάθεια και σακχαρώδης διαβήτης	180
α. Καρδιοπάθεια που οφείλεται σε ρευματικό πυρετό	181
β. Καρδιοπάθεια που οφείλεται σε υπέρταση	181
γ. Στεφανιαία καρδιοπάθεια	181
δ. Κληρονομικές καρδιοπάθειες	181
4. Επιληψία	182

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Θεμελιώδη κινητικά πρότυπα	183
Δραστηριότητες με ρίψεις	184
Δραστηριότητες με λάκτισμα	186
Δραστηριότητες με εναέριο λάκτισμα	188
Δραστηριότητες με τρέξιμο	189
Δραστηριότητες με οριζόντιο άλμα	191
Δραστηριότητες με σύλληψη της μπάλας	194
Δραστηριότητες με χτύπημα της μπάλας	196
Δραστηριότητες με κύλισμα της μπάλας	198
Δραστηριότητες με αναπηδήσεις της μπάλας	200
Δραστηριότητες με αναπηδήσεις στο ένα πόδι	201
Δραστηριότητες με καλπασμό	203
Δραστηριότητες με άλματα	204
Δραστηριότητες με χοροπηδήματα	205
Παιχνίδια για την εξάσκηση των θεμελιωδών κινητικών προτύπων	206
I. Τρέξιμο	206
II. Λάκτισμα	221

III. Σύλληψη της μπάλας	237
IV. Ρίψη	249
Παράρτημα 1	
Κλίμακα αξιολόγησης αντίληψης του σώματος	253
Παράρτημα 2	
Αξιολόγηση αδρής και λεπτής κινητικότητας	257
Παράρτημα 3	
Αξιολόγηση θεμελιωδών κινητικών προτύπων	295
Βιβλιογραφία	
Ελληνική Βιβλιογραφία	309
Ξένη Βιβλιογραφία	309