



8^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»

24 και 25 Απριλίου 2026, Αθήνα

“Συμπεριληπτικές Πρακτικές στην Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα: Η περίπτωση των Colpbol και Water Skyball”

Εισηγητές:

Εμμανουήλ Σκορδίλης, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.

Ασωνίτου Κατερίνα, Ε.ΔΙ.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.

Δουλκερίδου Αγάπη, Αποσπασμένη Κ.Φ.Α., Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

Το Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/ Αναπτυξιακών & Κινητικών Διαταραχών της ΣΕΦΑ/ΕΚΠΑ παρουσιάζει ένα βιωματικό πρόγραμμα 90', που εστιάζει στη συμπερίληψη, τη διαφοροποίηση και τη δημιουργική αξιοποίηση προσαρμοσμένων φυσικών δραστηριοτήτων στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό.

Οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν δύο καινοτόμες και προσαρμοσμένες δραστηριότητες, το **Colpbol** και το **Water Skyball**. Το **Colpbol** είναι ένα δυναμικό ομαδικό άθλημα, που προάγει τη συνεργασία και την ισότιμη συμμετοχή, καθώς οι κανόνες του περιορίζουν την ατομική κυριαρχία και ενισχύουν τη συλλογική δράση. Έχει εφαρμοστεί ευρέως σε σχολικές ηλικίες και υποστηρίζει τη συμμετοχή μικτών ομάδων με και χωρίς νοητική αναπηρία, επιτρέποντας προσαρμογές για διαφορετικά επίπεδα ικανότητας. Το **Water Skyball** αποτελεί μια καινοτόμο υδάτινη δραστηριότητα, που διεξάγεται σε ρηχό νερό και συνδυάζει συνεργασία, στρατηγική και ασφαλή κινητική εμπλοκή. Παρότι δεν έχει σχεδιαστεί ειδικά για άτομα με αναπηρία, η δομή και οι κανόνες του επιτρέπουν ουσιαστικές προσαρμογές, διευκολύνοντας τη συμμετοχή ατόμων με διαφοροποιημένες κινητικές ή αισθητηριακές ανάγκες, και καθιστώντας το κατάλληλο για ευρύ φάσμα ηλικιών και ικανοτήτων. Το workshop απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής, φοιτητές/τριες, και επαγγελματίες άσκησης, που επιθυμούν να ενσωματώσουν πρακτικές συμπερίληψης στο έργο τους.

Ενότητες του Workshop

1. Προσαρμοσμένη Κινητική Δραστηριότητα: Θεωρητικές βάσεις και σύγχρονες προσεγγίσεις

- Αναπτυξιακές και κινητικές διαταραχές: βασικά χαρακτηριστικά
- Αρχές προσαρμογής δραστηριοτήτων
- Συμπερίληψη και διαφοροποίηση στη Φυσική Αγωγή
- Ολιστική προσέγγιση στη μάθηση και συμμετοχή

2. Βιωματική εφαρμογή: Δύο προσαρμοσμένα παιχνίδια

α. Colpbol - Ένα συμπεριληπτικό άθλημα για όλους. Αποτελεί ένα καινοτόμο, συνεργατικό και πλήρως συμπεριληπτικό άθλημα.

Βασικά χαρακτηριστικά:

- συμμετοχή ατόμων με και χωρίς νοητική αναπηρία
- περιορισμός ανισοτήτων μέσω κανόνων που ενισχύουν την ομαδικότητα
- ανάπτυξη φυσικής κατάστασης, κοινωνικών δεξιοτήτων και επικοινωνίας
- συνδυασμός στοιχείων από ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, καλαθοσφαίριση και πετοσφαίριση
- εύκολη προσαρμογή σε σχολικά και κοινοτικά περιβάλλοντα

Οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν βασικούς κανόνες, παραλλαγές και τρόπους προσαρμογής για διαφορετικές ικανότητες.

β. Water Skyball – Ένα υδάτινο παιχνίδι συνεργασίας και στρατηγικής

Το Water Skyball αποτελεί μια νέα μορφή υδάτινης δραστηριότητας, που συνδυάζει:

- συνεργατική στρατηγική
- ασφαλή κινητική συμμετοχή
- προσαρμογές για άτομα με διαφορετικές κινητικές και αισθητηριακές ανάγκες

Θα παρουσιαστούν:

- βασικοί κανόνες
- τρόποι προσαρμογής για σχολικές ποσίνες ή υδάτινα προγράμματα
- παραδείγματα συμμετοχικών παιχνιδιών για μικτές ομάδες

3. Σχεδιασμός προσαρμοσμένων σεναρίων διδασκαλίας

Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε ομάδες, για να δημιουργήσουν:

- μικρο-σενάρια διδασκαλίας
- δραστηριότητες χαμηλού εξοπλισμού
- παραλλαγές παιχνιδιών για διαφορετικές ηλικίες και ικανότητες
- τρόπους ενσωμάτωσης της φωνής και των προτιμήσεων των μαθητών/τριών

Χώρος Διεξαγωγής: Κλειστό Γυμναστήριο Αθλοπαιδιών Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Ε.Κ.Π.Α.

Αριθμός συμμετεχόντων: 25 άτομα