

# Community Inclusive Sports: Training Pack

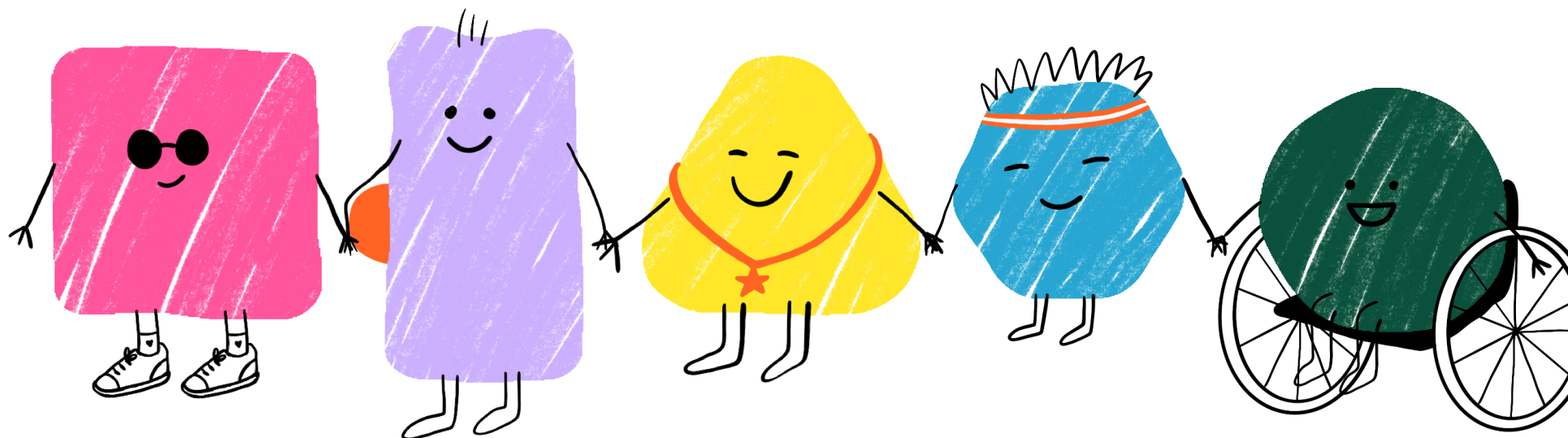


**PARTICITOY**



**Co-funded by  
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



**PARTICITOY**



**Co-funded by  
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Εισαγωγή                                                 | 4  |
| Η αναπηρία στον αθλητισμό                                | 9  |
| Συμμετέχοντες: Προσέγγιση και Ανάγκες                    | 21 |
| Σχεδιασμός προσβάσιμων δραστηριοτήτων                    | 31 |
| Επικοινωνία και Ομαδική Δυναμική                         | 38 |
| Ηγεσία και Συνεργασία                                    | 41 |
| Αξιολόγηση και βελτίωση                                  | 49 |
| Παράρτημα: 10+1 συμπεριληπτικές αθλητικές δραστηριότητες | 53 |

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Community Inclusive Sports Training Pack απευθύνεται σε προπονήτες/ριες, επαγγελματίες κοινοτικού αθλητισμού και υποστηρικτές νέων, ανάπηρων και μη. Σκοπός του είναι να προωθήσει ενταξιακές αθλητικές δραστηριότητες, προσφέροντας γνώση και πρακτική καθοδήγηση για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προσβάσιμων και φιλόξενων αθλητικών χώρων.

Το Training Pack βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να δημιουργήσουν φιλόξενους, προσβάσιμους και ενδυναμωτικούς χώρους, όπου κάθε άτομο μπορεί να συμμετέχει, να ηγείται και να αναπτύσσεται μέσω του αθλητισμού. Παρέχει πρακτικές οδηγίες, παραδείγματα, εργαλεία και προσαρμόσιμες μεθόδους για την οργάνωση δραστηριοτήτων που είναι ασφαλείς, συμπεριληπτικές και προσαρμοσμένες στις ανάγκες αποκλεισμένων ομάδων.

“Ο αθλητισμός είναι  
εργαλείο ένταξης”

**PARTICITOU**



**Co-funded by  
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



# INCLUSIVE SPORTS

Ο όρος inclusive sports (συμπεριληπτικός αθλητισμός) αναφέρεται σε μορφές αθλητισμού που προάγουν τον αθλητισμό με ισότιμους όρους. Διασφαλίζει ότι κάθε άτομο μπορεί να συμμετέχει με ίσους όρους, ανεξαρτήτως ικανοτήτων, φύλου, ηλικίας ή κοινωνικού υπόβαθρου.

Ο συμπεριληπτικός αθλητισμός δίνει έμφαση στην προσαρμογή δραστηριοτήτων, εξοπλισμού και εκπαιδευτικών μεθόδων. Στόχος είναι η ουσιαστική συμμετοχή όλων και η ενθάρρυνση της συνεργασίας και αμοιβαίας κατανόησης μεταξύ ανάπηρων και μη ανάπηρων συμμετεχόντων.



Πολλοί/ες επαγγελματίες και φορείς αθλητισμού εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν προκλήσεις σχετικά με την προσαρμογή δραστηριοτήτων, την έλλειψη προσβάσιμων εργαλείων ή την κατανόηση του τρόπου συμμετοχής των ανάπηρων νεαρών ατόμων σε ίσους όρους..



# Χρήσιμο Υλικό

- Brittain, I., Hayday, E., & Milne, E. (2020). Disability, sport and inclusion: Exploring the evidence. *Sport in Society*, 23(11), 1771–1785.
- Coaching Association of Canada. (2020). Coaching inclusive sport: Guidelines and resources. Coaching Association of Canada.
- Darcy, S., Lock, D., & Taylor, T. (2017). Disability and sport tourism: Inclusion, participation and accessibility. Channel View Publications.
- DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). Disability sport (2nd ed.). Human Kinetics.
- United Nations. (2020). Convention on the Rights of Persons with Disabilities. United Nations.
- World Health Organization (WHO). (2022). Global action plan on physical activity 2025–2030: More active people for a healthier world. WHO.

# Η αναπηρία στον αθλητισμό



PARTICITOU



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



# ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

## Τι είναι η αναπηρία; (1/3)

Η αναπηρία δεν είναι ατομικό πρόβλημα, αλλά επηρεάζεται από την κοινωνία, τον πολιτισμό, τη θρησκεία και την οικονομία (Oliver, 1990/2009).

Η αναπηρία αφορά περισσότερα άτομα από όσο νομίζουμε. Περισσότερο από 1 δισ. άνθρωποι παγκοσμίως είναι ανάπηρα (WHO, n.d).

Για χρόνια, κυριαρχούσε η ιδέα της «προσωπικής τραγωδίας», όπου η ευθύνη βάραινε αποκλειστικά το άτομο (Oliver, 2009).



# ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

## Τι είναι η αναπηρία; (2/3)

Σύμφωνα με το κοινωνικό μοντέλο για την αναπηρία:

- **Βλάβη** = Δυσλειτουργία σώματος ή μέλους.
- **Αναπηρία** = Ο κοινωνικός αποκλεισμός που προκύπτει όταν το περιβάλλον δεν λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες των ατόμων με βλάβες (Oliver, 1990/2009).

Το κοινωνικό μοντέλο μετατοπίζει την ευθύνη από το άτομο στην κοινωνία, και καλεί για αλλαγές σε περιβάλλον, πολιτικές και στάσεις.



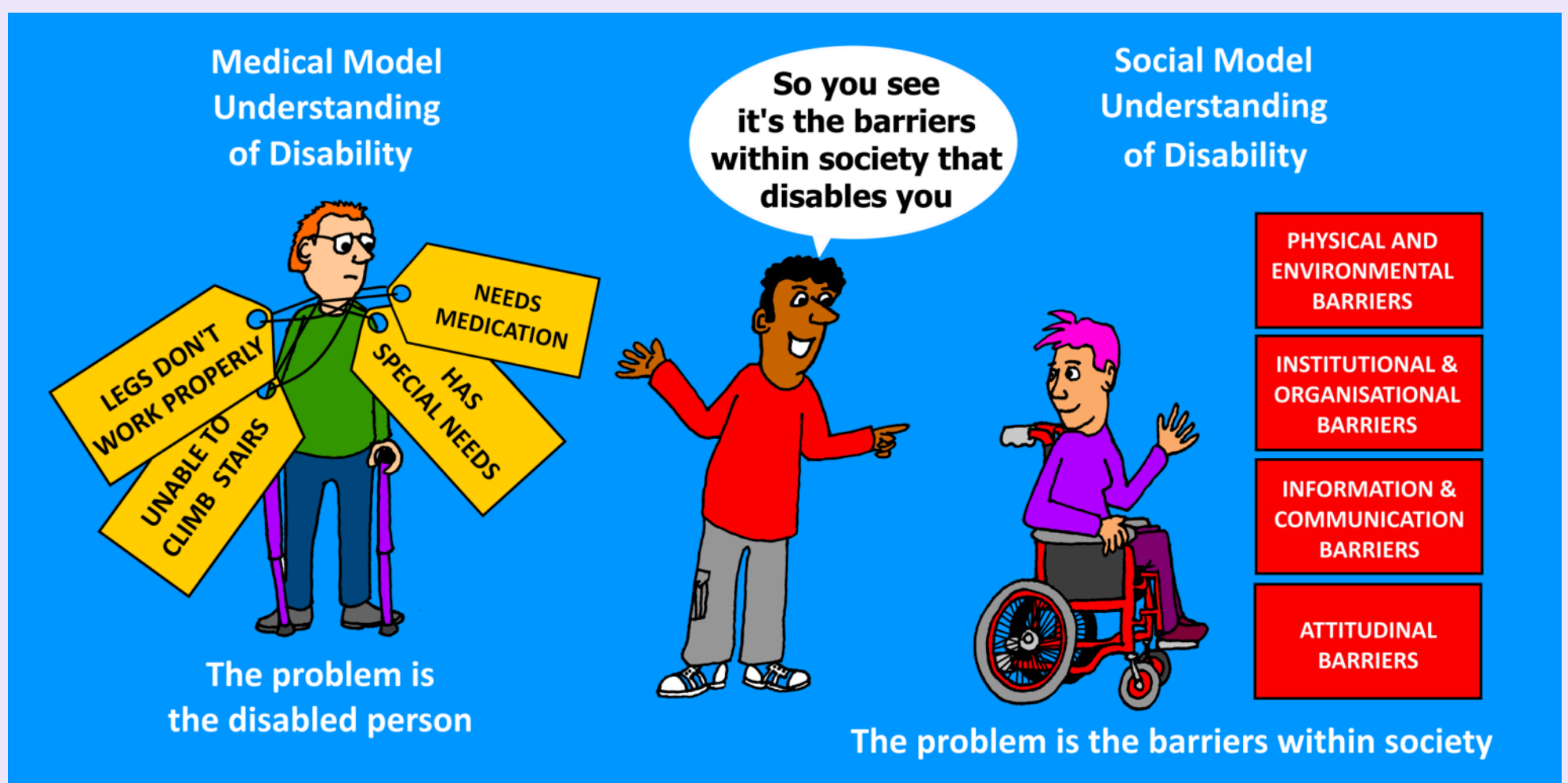
# ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

## Τι είναι η αναπηρία; (3/3)

Το κοινωνικό μοντέλο για την αναπηρία είναι ένα εργαλείο χειραφέτησης και ακτιβισμού, όχι μόνο θεωρία (Oliver, 2004).

Η αναπηρία είναι κοινωνική επιτέλεση: δομείται από πολιτικές, στάσεις, αρχιτεκτονική, παιδεία (Καραγιάννη & Κουτσοκλένης, 2023).

Οι επιπτώσεις που προκύπτουν από τη βλάβη δεν αγνοούνται, αλλά ονομάζονται «συνέπειες της βλάβης» και έχουν βιοκοινωνικό χαρακτήρα, σχηματισμένο από πολιτισμικά κριτήρια (Thomas, 2010). Το ζητούμενο είναι ισότητα με βάση τις ανάγκες και όχι η ομοιομορφία.



Πηγή: Crippen Cartoons (Disability Arts Online)

**“Η εξιδανίκευση της  
κανονικότητας  
παρουσιάζει το σώμα  
χωρίς βλάβη ως  
«πρότυπο» και  
αναπαράγεται μέσω  
αρχιτεκτονικών,  
κοινωνικών και  
θεσμικών φραγμών”**

**PARTICITOY**



**Co-funded by  
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

# Τα πραγματικά εμπόδια στον αθλητισμό (1/2)



## Αρχιτεκτονικά εμπόδια

απουσία ραμπών, κατάλληλων αποδυτηρίων, οδηγών όδευσης και εξειδικευμένου εξοπλισμού (Darcy & Dowse, 2013).

## Οργανωτικά εμπόδια

έλλειψη κατάλληλης εκπαίδευσης σε προπονητές, που οδηγεί σε αμηχανία και αποκλεισμό.

## Επικοινωνιακά εμπόδια

ανεπαρκής πληροφόρηση σε προσβάσιμες μορφές, απουσία νοηματικής ή εύληπτης γλώσσας.





# Τα πραγματικά εμπόδια στον αθλητισμό (2/2)

## Διαδικαστικά εμπόδια

σύστημα εγγραφής, συμμετοχής και λειτουργίας συλλόγων που δεν λαμβάνει υπόψη τις βλάβες που μπορεί να έχουν τα άτομα.



## Προκαταλήψεις

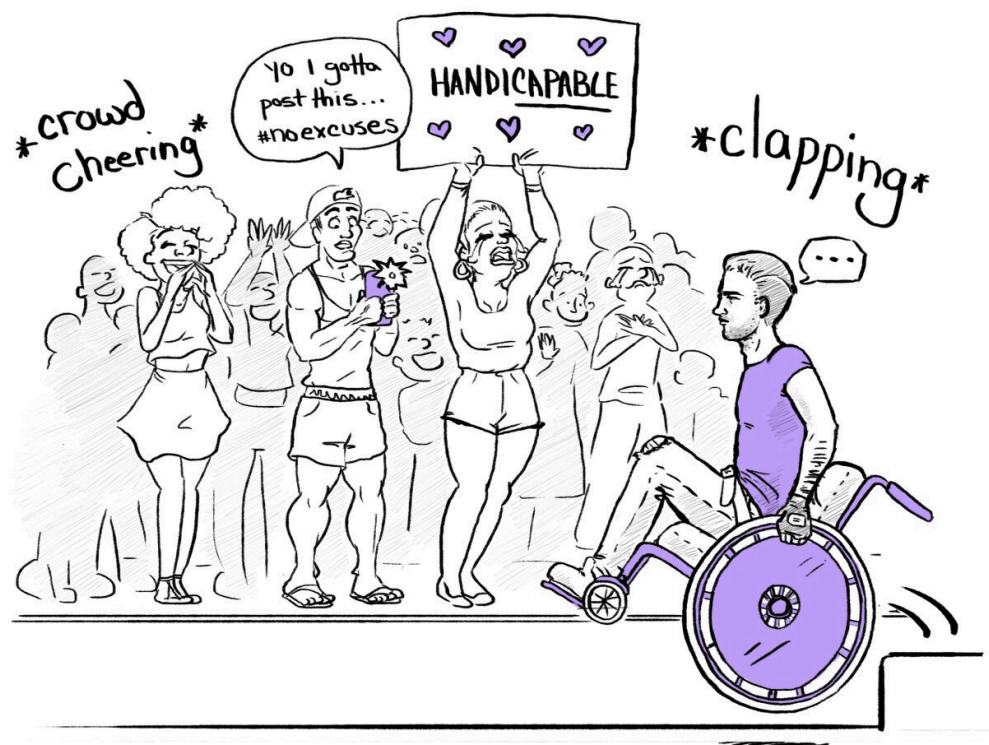
στερεότυπα για το τι «μπορούν» τα ανάπηρα άτομα, ιδιαίτερα σε δυναμικά ή ομαδικά αθλήματα.

Επιπλέον κοινωνικά στερεότυπα, ΜΜΕ και pop κουλτούρα ενισχύουν τον αποκλεισμό αντί να τον μειώνουν:

- **Αόρατοι στην καθημερινότητα:** Ανάπηρα άτομα συχνά αποκλείονται από αθλητικές διοργανώσεις επειδή «το σύστημα δεν είναι έτοιμο να τα συμπεριλάβει».
- Από την άλλη, όταν προσκαλούνται, η παρουσία τους είναι συχνά επιφανειακή, χωρίς ουσιαστική ένταξη.
- **Inspiration porn:** Τα ΜΜΕ συχνά παρουσιάζουν ανάπηρα άτομα ως «πηγές έμπνευσης» για μη ανάπηρους, εστιάζοντας μόνο σε ακραίες ιστορίες «θάρρους» ή «υπέρβασης» και όχι στην καθημερινή ζωή, τις ανάγκες και τα δικαιώματά τους. Αντί να ενισχύεται η ισότητα, καλλιεργείται η ιδέα ότι η αξία ενός ανάπηρου ατόμου προκύπτει μόνο όταν «ξεπερνά» τη βλάβη του (Young, 2014).

Πηγή: The Disabled Life [ΠΑΤΑ ΕΔΩ](#)

## SPECTATORS



**PARTICITOU**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Η «ένταξη» δεν σημαίνει απλώς παρουσία, αλλά ενεργή και ισότιμη συμμετοχή στην αθλητική ζωή.

Η πραγματική συμμετοχή απαιτεί: προσβασιμότητα, προσαρμογές και αλλαγή στάσης από όλο το περιβάλλον.

Σύμφωνα με τη Fitzgerald (2005), το διαφορετικό σώμα δεν είναι εξαίρεση αλλά θεμέλιο της (αθλητικής) κοινότητας.





Η ένταξη δεν επιβάλλεται με οδηγίες, αλλά χτίζεται συλλογικά με όλους τους εμπλεκόμενους.

Ενταξιακές κοινότητες βλέπουν τη διαφορά ως πηγή μάθησης, όχι ως εμπόδιο (Booth & Ainscow, 2002).

Αντί να προσαρμόζεται το άτομο στο σύστημα, μετασχηματίζεται το σύστημα ώστε να συμπεριλαμβάνει όλα τα άτομα.

**PARTICITOY**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Η ένταξη είναι ζωντανή διαδικασία: αλλάζει σχέσεις, θεσμούς και οπτικές (Thomas, 2007).

Προϋποθέτει:

- Συνεχή εκπαίδευση και επικοινωνία,
- Πολλαπλούς τρόπους συμμετοχής και έκφρασης,
- Αναγνώριση της βλάβης ως κομμάτι της ανθρώπινης ποικιλομορφίας.

Ο αθλητισμός μπορεί να γίνει χώρος ίσων ευκαιριών, όχι εξαιρέσεων.



# Χρήσιμο Υλικό

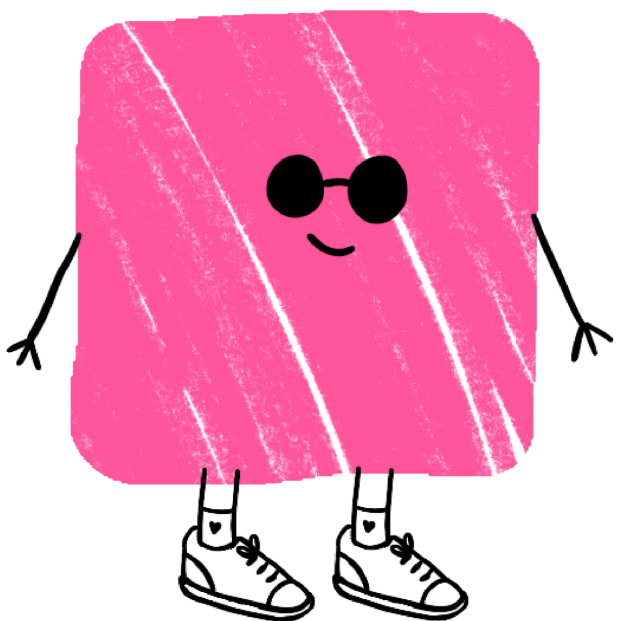
The Politics of Disablement (Mike Oliver, 1990)  
Βρες το βιβλίο δωρεάν [εδώ](#)



Let's raise the roof - A social model of disability (Welsh Government, 2021)  
Βρες το βίντεο [εδώ](#)

I'm not your inspiration, thank you very much (Stella Young, 2012)  
Βρες το βίντεο [εδώ](#)





# Συμμετέχοντες: Προσέγγιση και Ανάγκες

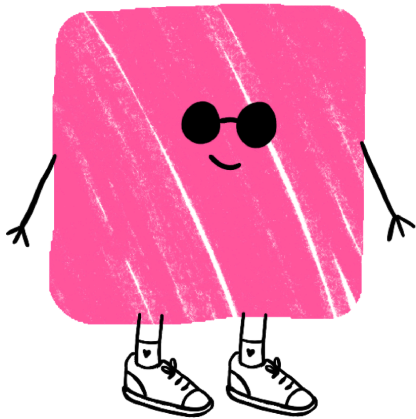
PARTICITOU



Co-funded by  
the European Union

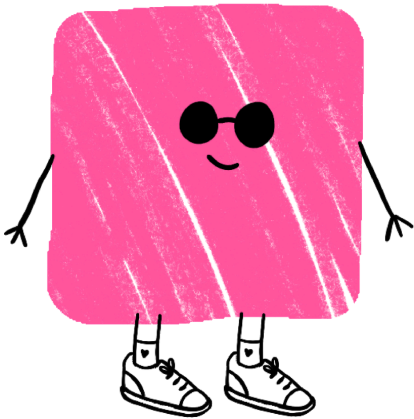
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

# Πιθανές Βλάβες Ατόμων



| Βλάβες                         | Πιθανά χαρακτηριστικά                                                                                                     | Πιθανές Προσαρμογές                                                                                                                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Σωματικές/<br>Κινητικές Βλάβες | Περιορισμένη κίνηση άνω/κάτω άκρων, τετραπληγία/παραπληγία, χρήση αμαξιδίου, σπαστικότητα, ακρωτηριασμός, κοντό ανάστημα. | Ανάγκη προσαρμοσμένου εξοπλισμού (αμαξίδιο, προθέσεις), διαφοροποίηση κινήσεων, αυξημένος κίνδυνος υπερφόρτωσης σε υγιή τμήματα σώματος.              |
| Ακουστικές<br>Βλάβες           | Μειωμένη ακοή ή κώφωση, μειωμένη ικανότητα κατανόησης προφορικού λόγου.                                                   | Νοηματική ή χειλανάγνωση, προσαρμογή έναρξης/τερματισμού (φώτα, χειροσήματα), έμφαση σε οπτική επαφή.                                                 |
| Οπτικές Βλάβες                 | Μερική ή ολική απώλεια όρασης, μειωμένη ικανότητα ανάγνωσης έντυπου κειμένου.                                             | Ανάγκη σαφούς χωρικής σήμανσης, συνοδού-οδηγού ή προσαρμοσμένων drills, αυξημένο ρίσκο πτώσεων/συγκρούσεων χωρίς σωστό περιβάλλον                     |
| Νοητικές Βλάβες                | Μειωμένη ικανότητα στην κατανόηση ή τον ρυθμό απόκρισης                                                                   | Απλούστευση οδηγιών, περισσότερη επανάληψη, σταθερή ρουτίνα προπόνησης, στενότερη επίβλεψη για ασφάλεια και σωστή τεχνική.                            |
| Αυτισμός                       | Ενδέχεται να υπάρχει υπο ή υπερ ευαισθησία σε οπτικά, απτικά ή ακουστικά ερεθίσματα.                                      | Σταθερό πρόγραμμα, αποφυγή υπερβολικού αισθητηριακού θορύβου (μουσική, φώτα), σαφή όρια στον χώρο, προετοιμασία για αλλαγές στην προπονητική ρουτίνα. |

# Πιθανές Βλάβες Ατόμων

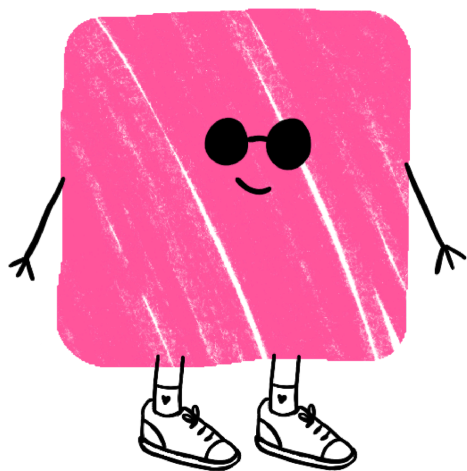


| Βλάβες                      | Πιθανά χαρακτηριστικά                                                                                        | Πιθανές Προσαρμογές                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΔΕΠΥ ή Μαθησιακές Δυσκολίες | Μειωμένη συγκέντρωση, πιθανά μειωμένη διατήρηση προσοχής και συγκράτησης προφορικών πληροφοριών              | Γραπτές οδηγίες και αργός ρυθμός επεξήγησης, αισθητηριακά διαλείμματα, δυνατότητα παροχής δραστηριοτήτων αισθητηριακής αυτορρύθμισης.                                                                                    |
| Ψυχικές Βλάβες              | Αλλαγές διάθεσης, άγχος, δυσκολία στην κοινωνική λειτουργικότητα.                                            | Διαβάθμιση έντασης, προσοχή σε ερεθίσματα (συνωστισμός, πίεση χρόνου), έμφαση σε αυτορρύθμιση και ασφαλή χρήση κόπωσης ως εργαλείο.                                                                                      |
| Χρόνιες παθήσεις/ βλάβες    | Μακροχρόνια νοσήματα, εύκολη κόπωση, ανοσοκαταστολή/ μειωμένο ανοσοποιητικό, ανάγκη ιατρικής παρακολούθησης. | Αυστηρή διαχείριση έντασης/όγκου, μεγαλύτερα διαλείμματα, επίβλεψη συμπτωμάτων (πόνος, δύσπνοια), εξατομίκευση ενεργειακά συστήματα προπόνησης, αποφυγή συνωστισμού, τήρηση μέτρων υγιεινής, προτίμηση εξωτερικών χώρων. |
| Πολλαπλές Βλάβες            | Συνδυασμός δύο ή περισσότερων κατηγοριών.                                                                    | Συνδυασμός προσαρμογών (π.χ. και οπτικές και κινητικές), συχνά ανάγκη για μικρότερα τμήματα ή 1:1 προπονητική και πιο αργή εξέλιξη.                                                                                      |



**Να θυμάστε οι βλάβες από άτομο σε άτομο  
διαφέρουν, όπως και οι ανάγκες  
προσαρμογών. Ακόμη και άτομα με την  
ίδια βλάβη μπορεί να έχουν τέλεια  
διαφορετική λειτουργικότητα ή ανάγκες.**

**Μην υποθέτετε. Ρωτήστε το άτομο για τις  
δυνατότητες και τις προσαρμογές που  
χρειάζεται**



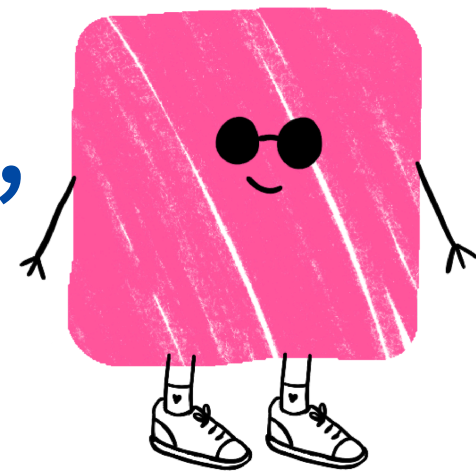
**PARTICITOY**



**Co-funded by  
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

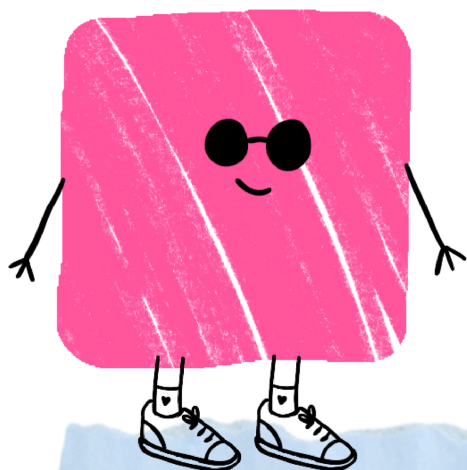
# Πώς βρίσκεις, προσκαλείς, συνεργάζεσαι;



Εντοπίζεις και προσκαλείς μέσω συνεργασιών με συλλόγους, οργανώσεις αναπήρων, τοπικές δομές ή social media. Η προσέγγιση πρέπει να είναι άμεση, χωρίς προκαταλήψεις. Επικοινωνείς απευθείας με το ίδιο το άτομο, όχι με συνοδούς ή γονείς, εκτός αν το άτομο δεν μπορεί να εκφραστεί λόγω της βλάβης του.

Χτίζεις συνεργασία βασισμένη στον σεβασμό, την κατανόηση και τη συμμετοχή: το αθλούμενο άτομο δεν είναι “αποδέκτης βοήθειας”, αλλά ισότιμος συνεργάτης στη διαδικασία.





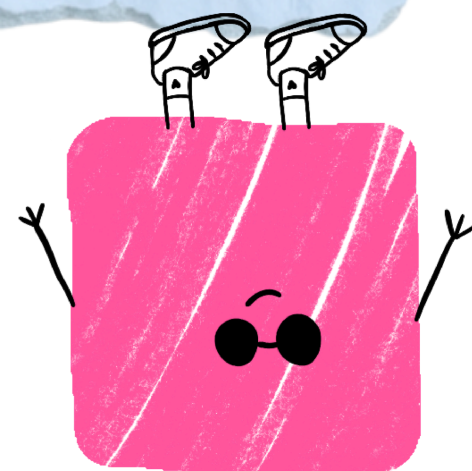
Ξεκινάς με διάλογο: Ρώτα για στόχους, ενδιαφέροντα, δυσκολίες, κινητοποιήσεις, επιθυμητή υποστήριξη.

Κράτα ανοιχτή και φιλική στάση.

Αξιολόγηση αναγκών: Παρατήρηση στην πράξη, συνεργασία με ειδικούς, ερωτηματολόγια/προφίλ.

Μην κάνεις υποθέσεις!

Θέστε μαζί ρεαλιστικούς, εξατομικευμένους στόχους: φυσική κατάσταση, κοινωνικοποίηση, τεχνικές δεξιότητες, απόλαυση, συμμετοχή σε αγώνες.





# Καθολικός σχεδιασμός (1/2)

Η προσβασιμότητα δεν αφορά μόνο την είσοδο σε έναν χώρο. Είναι ο συνδυασμός υποδομών, εξοπλισμού, διαδικασιών και (ψηφιακής) επικοινωνίας που επιτρέπουν σε όλους να συμμετέχουν ισότιμα.

Η προσβασιμότητα πρέπει να ενσωματώνεται από την αρχή, σε όλα τα στάδια σχεδιασμού και σε συνεργασία με την ομάδα που την αφορά.

Δεν θα πρέπει επίσης να ξεχνάμε ότι η προσβασιμότητα αφορά πολλά περισσότερα άτομα από ότι ίσως πιστεύουμε, καθώς στα εμποδιζόμενα άτομα συμπεριλαμβάνονται και έγκυες, ηλικιωμένοι, γονείς με παιδικό καρότσι, μικρά παιδιά, υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα κ.α.

# Καθολικός σχεδιασμός (2/2)

**Στην πράξη αυτό σημαίνει:**

**Υποδομές χωρίς εμπόδια:** Ράμπες, ανελκυστήρες, διάδρομοι κατάλληλου πλάτους, προσβάσιμα WC, αποδυτήρια και ντους, αντιολισθητικά δάπεδα, σήμανση και ηχητικά σήματα για άτομα με αισθητηριακές βλάβες κοκ.

**Προσβάσιμος εξοπλισμός & υποστήριξη:** Ελεύθερος χώρος γύρω από τον εξοπλισμό, δυνατότητα προσαρμογής ή εναλλακτικές λύσεις. Εκπαιδευμένο προσωπικό και δυνατότητα παρουσίας υποστηρικτικών ατόμων

**Απλές, φιλικές και προσβάσιμες διαδικασίες:** Διαδικασίες εγγραφής, πληρωμής, κράτησης ή ενημέρωσης που είναι απλές, χωρίς πολύπλοκη γλώσσα ή τεχνικά εμπόδια. Παροχή πληροφοριών με πολλαπλούς τρόπους (έντυπα, προφορικά, ψηφιακά). Δυνατότητα υποστήριξης για όσους το χρειάζονται, χωρίς στιγματισμό.

**“Για αριότερο  
αποτελέσματα,  
λάβετε  
ανατροφοδότηση  
από και εμπλέξτε  
στον σχεδιασμό τα  
ίδια τα ανάπηρα  
άτομα.”**

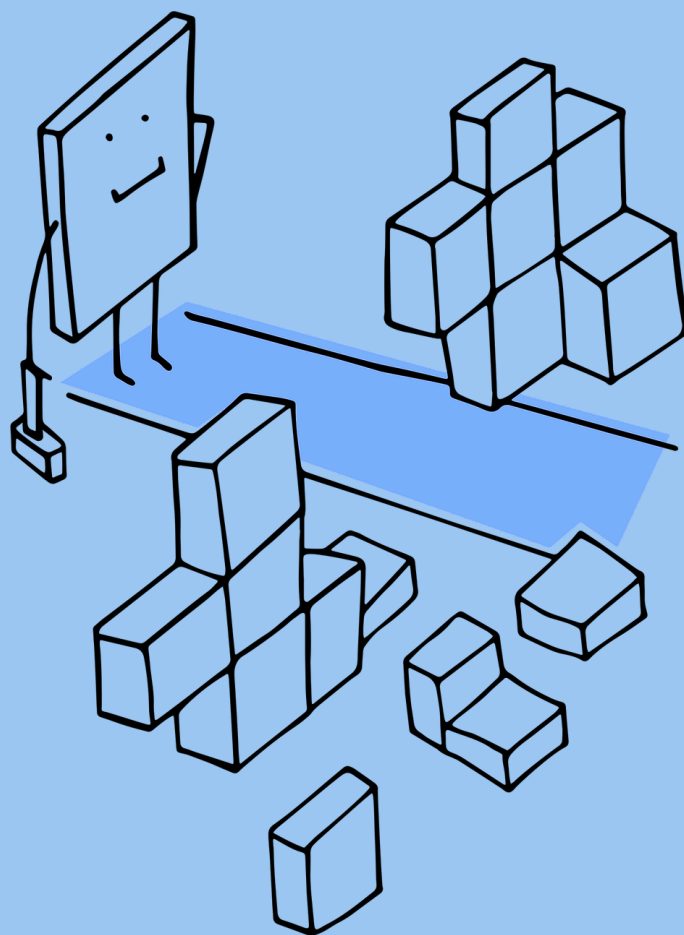
**PARTICITOY**



**Co-funded by  
the European Union**

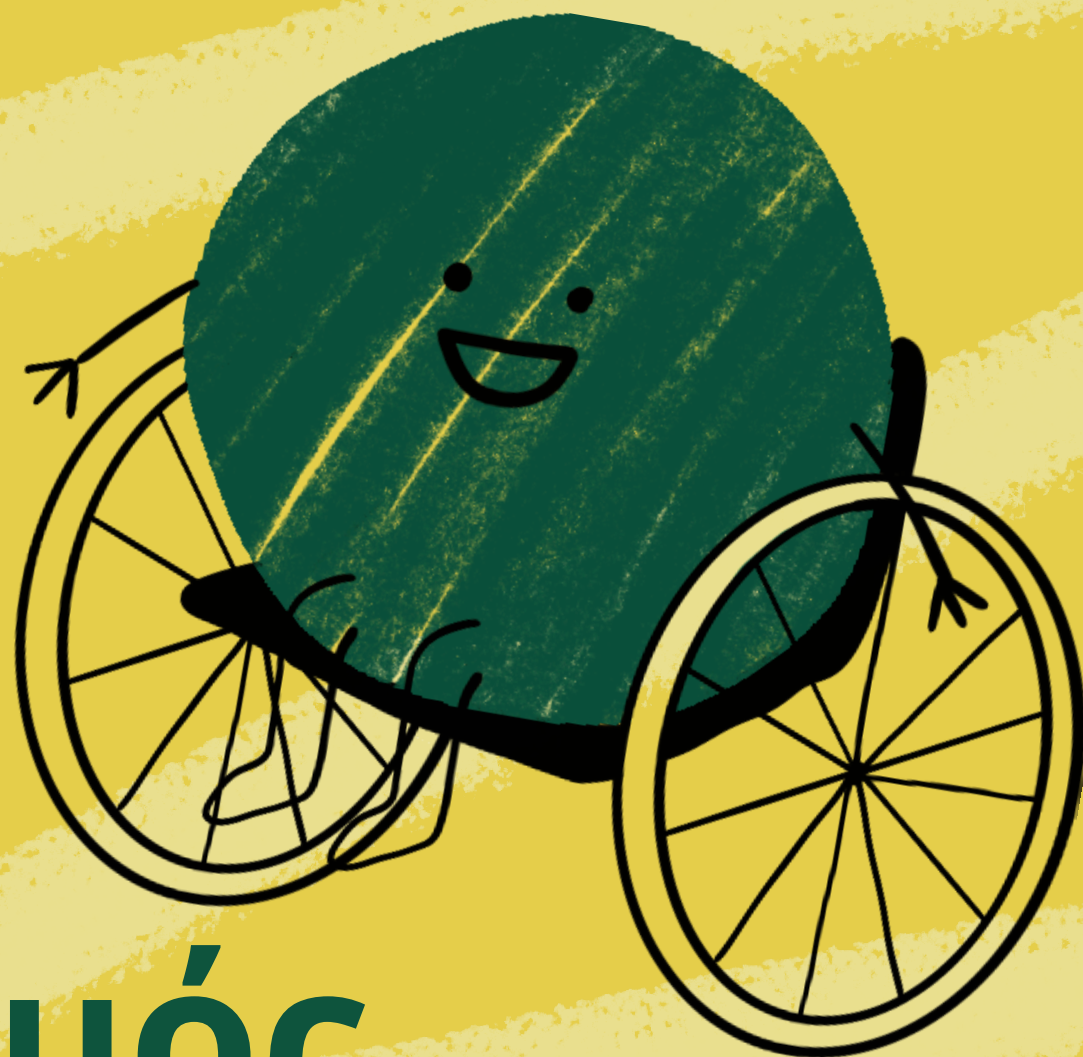
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.





Όσον αφορά τις επίσημες οδηγίες και την νομοθεσία θα πρέπει να λάβετε υπόψιν σας τα παρακάτω:

- **European Accessibility Act (Οδηγία 2019/882/ΕΕ):** Από 28 Ιουνίου 2025, όλα τα κράτη-μέλη πρέπει να διασφαλίζουν την προσβασιμότητα σε προϊόντα και υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένων των αθλητικών εγκαταστάσεων.
- **WCAG 2.1 / 2.2:** Καθορίζουν πρότυπα για την προσβασιμότητα ψηφιακών υπηρεσιών: ιστοσελίδες, εφαρμογές, ψηφιακή ενημέρωση, online κρατήσεις.
- **Εθνικά πρότυπα για φυσική πρόσβαση:** Διαστάσεις διαδρόμων, πόρτες, τουαλέτες, ράμπες, σήμανση, θέσεις στάθμευσης. Οι φορείς οφείλουν να δημοσιεύουν δήλωση προσβασιμότητας που να περιγράφει τα διαθέσιμα μέτρα και παροχές.



# Σχεδιασμός προσβάσιμων δραστηριοτήτων

PARTICITOY



Co-funded by  
the European Union

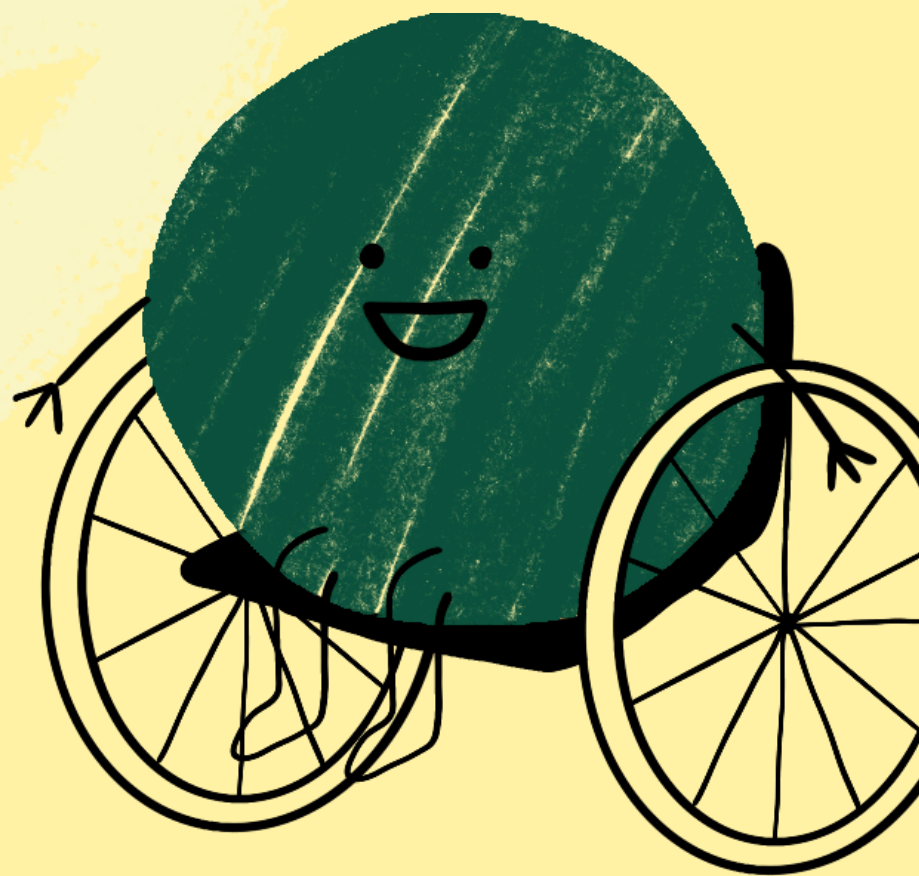
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκπαιδευτικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

# Προσαρμοσμένος Εξοπλισμός (1/2)

Προσαρμοσμένος εξοπλισμός είναι εργαλεία ή μηχανισμοί που επιτρέπουν ισότιμη συμμετοχή ατόμων με βλάβες στον αθλητισμό (Fitzgerald, 2012).

Ο εξοπλισμός επιτρέπει εναλλακτικές μορφές λειτουργίας, όχι "αντικαθιστώντας" τη βλάβη, αλλά προσαρμόζοντας το περιβάλλον στον αθλητή (Blauwet & Willick, 2012).

Διασυνδέει τις γενικές αθλητικές πρακτικές με τις πραγματικές ανάγκες των ανάπηρων αθλητών/τριών.





# Προσαρμοσμένος Εξοπλισμός (2/2)

Η ποικιλία του εξοπλισμού είναι τεράστια. Μπορεί να είναι ένα αγωνιστικό αμαξίδιο στη καλαθόσφαιρα, αλλά και μια απλή μπάλα με ήχο για τυφλούς αθλητές, ή μια ράμπα ρίψης για κάποιον που δεν μπορεί να σηκώσει τα χέρια του.

Σε άλλα περιβάλλοντα μπορεί να χρειαστεί π.χ. εργονομικό grip στη ρακέτα, πλωτά βοηθήματα στην κολύμβηση, ή ακόμη και τροποποιήσεις στο βάρος και το σχήμα του εξοπλισμού.

Η προσαρμογή όμως δεν αφορά μόνο το σώμα. Μπορεί να γίνει και στην επικοινωνία. Παρουσίαση των ασκήσεων με εικόνες, επεξηγήσεις με απλή γλώσσα ή βίντεο, οδηγίες στην νοηματική.



# Εμπόδια πρόσβασης στον εξοπλισμό

Παρά την σημαντικότητα του όμως, ο προσαρμοσμένος εξοπλισμός: Είναι συχνά ακριβός – π.χ. ένα αγωνιστικό αμαξίδιο μπορεί να κοστίζει πάνω από €5.000, χωρίς να καλύπτεται από κρατικούς φορείς ή ασφαλιστικά ταμεία.

Απουσιάζει από τοπικά γυμναστήρια και κοινόχρηστους χώρους: η προσβασιμότητα περιορίζεται σε λίγους εξειδικευμένους φορείς. Προπονητές και διοικήσεις συχνά αγνοούν την ύπαρξη ή τη χρήση τέτοιου εξοπλισμού, με αποτέλεσμα να μην τον προτείνουν ή να μην τον ζητούν.

Η έλλειψη προσαρμοσμένου εξοπλισμού δεν είναι απλώς τεχνικό εμπόδιο, είναι συμβολικό. Στέλνει το μήνυμα: «Αυτός ο χώρος δεν είναι για σένα» (Howe, 2008).

# Τι μπορούν να κάνουν οι χώροι άθλησης/αθλητικοί σύλλογοι;

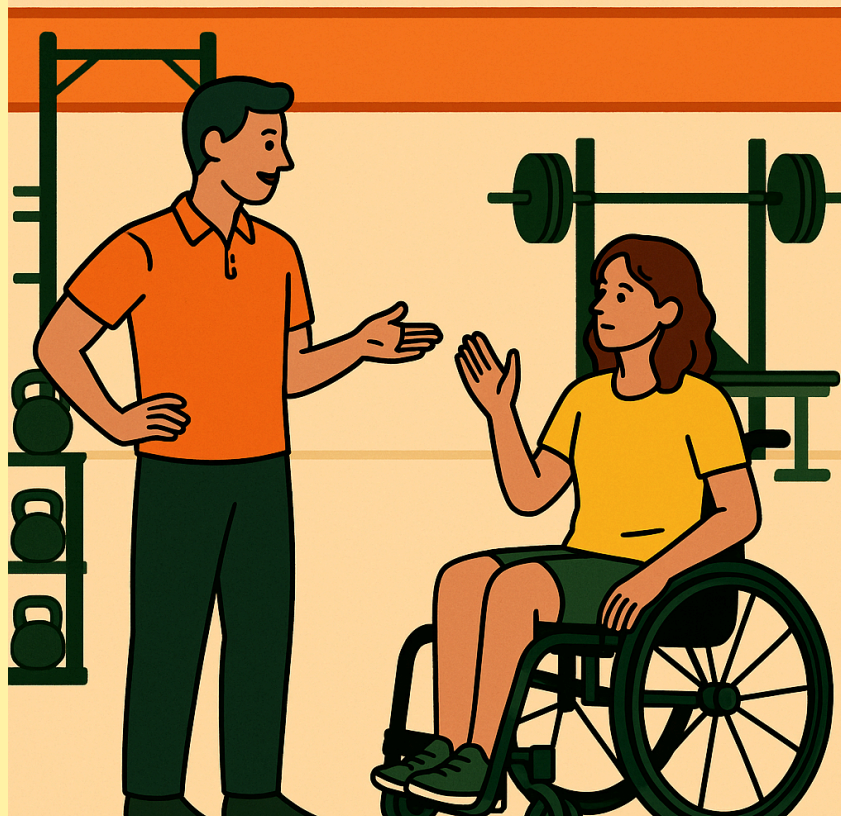
**Επένδυση σε βασικό προσαρμοσμένο εξοπλισμό:** ο εξοπλισμός θα πρέπει να ενταχθεί εξ αρχής στον προϋπολογισμό του χώρου και να μην αντιμετωπίζεται ως έξτρα κόστος.

**Συνεργασία με οργανισμούς:** σύνδεση με φορείς που παρέχουν ή επιδοτούν εξοπλισμό.

**Εκπαίδευση προσωπικού:** σωστή χρήση, φροντίδα και συντήρηση του εξοπλισμού για αξιοποίηση από όλους.

**Συμμετοχή των χρηστών:** συμμετοχή των ανάπηρων ατόμων στον σχεδιασμό μέσω συζητήσεων, focus groups ή δοκιμών.





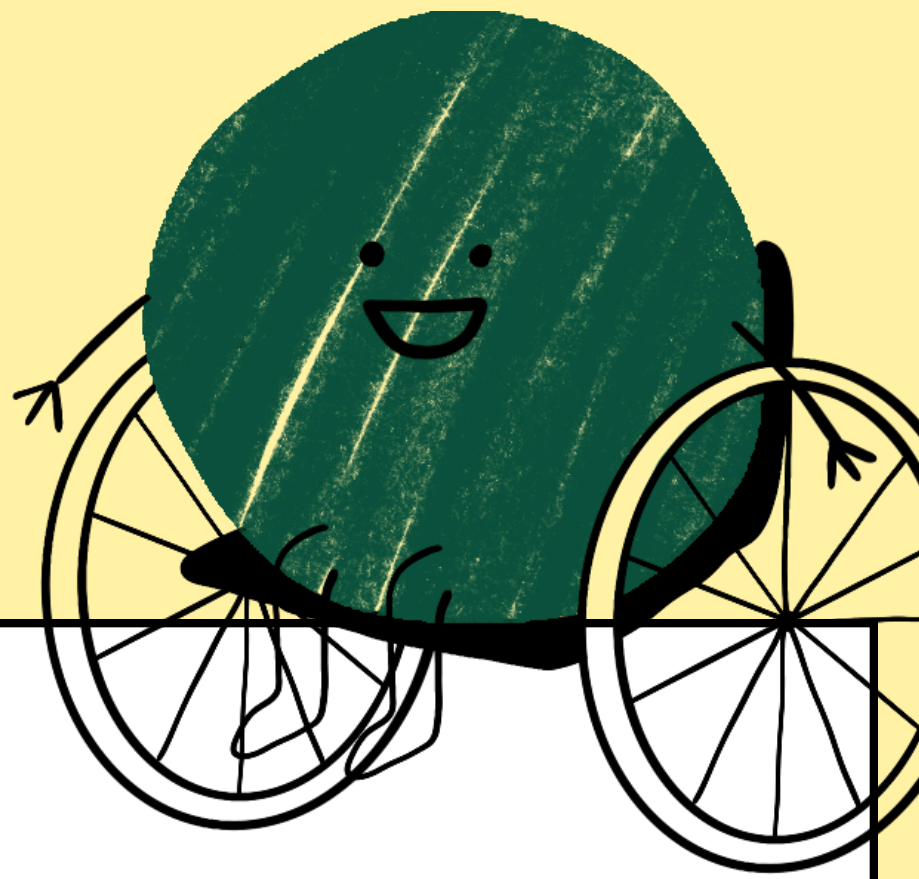
## Υποστηρικτικό Προσωπικό

Η ισότιμη ένταξη στον αθλητισμό μπορεί να απαιτεί την παρουσία υποστηρικτικού προσωπικού. Ο ρόλος τους πρέπει να είναι σαφής, να προάγει την ανεξαρτησία και να προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε ατόμου.

Ο προσωπικός βοηθός προσφέρει εξατομικευμένη υποστήριξη στην καθημερινή ζωή του αναπήρου ατόμου, ακολουθώντας τις οδηγίες του, ενισχύοντας την αυτονομία και αποφεύγοντας την κοινωνική απομόνωση.

Ο βοηθός προπόνησης υποστηρίζει τον αθλητή κατά τη διάρκεια της άσκησης, χωρίς να εμπλέκεται σε προσωπική φροντίδα.

Ο βοηθός προπόνησης να είναι το ίδιο άτομο με τον προσωπικό βοηθό, και συνεπώς να είναι ευθύνη του αθλούμενου ατόμου, όμως θα μπορούσε να παρέχεται και από τον χώρο άθλησης .



# Χρήσιμο Υλικό

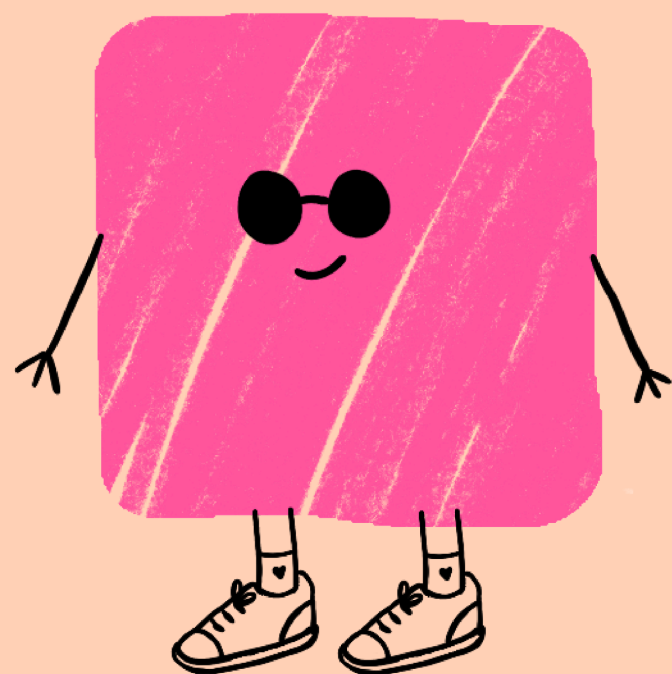
Προσβασιμότητα για ΑμεΑ και εμποδιζόμενα άτομα (Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας) Βρες το θεσμικό πλαίσιο [εδώ](#)

Ευρωπαϊκές προδιαγραφές προσβασιμότητας (Ευρωπαϊκή Ένωση) Βρες τις προδιαγραφές [εδώ](#)

Οδηγίες για την Προσβασιμότητα του Περιεχομένου του Παγκόσμιου Ιστού Βρες τις οδηγίες [εδώ](#)

Προσαρμοσμένος εξοπλισμός για αθλητισμό. Βρες παραδείγματα [εδώ](#) και [εδώ](#)

# Επικοινωνία & Ομαδική Δυναμική



**PARTICITOU**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



# Συμπεριληπτική γλώσσα και συμπεριφορά

Η συμπεριληπτική γλώσσα δεν αφορά μόνο τη χρήση όρων που σέβονται τα ανάπηρα άτομα, αλλά και τη διασφάλιση ότι η επικοινωνία αναγνωρίζει τη διαφορετικότητα ως μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας, συμπεριλαμβανομένου του φύλου, της ταυτότητας και έκφρασης φύλου, του σεξουαλικού προσανατολισμού, της ηλικίας, της εθνικής ή πολιτισμικής ταυτότητας.

Για παράδειγμα, αντί για εκφράσεις όπως «αγόρια και κορίτσια», προτείνεται η χρήση όρων όπως «άτομα» ή «ομάδα», ενώ αντί του «άτομα με ειδικές ανάγκες» προτιμάται το «ανάπηρα άτομα», σύμφωνα με το κοινωνικό μοντέλο προσέγγισης της αναπηρίας (UN, 2020; European Disability Forum, 2022).

Υπάρχουν διαθέσιμοι οδηγοί, όπως ο Inclusive Language Guide του UNESCO (2021) και ο Gender-Inclusive Language Toolkit του Council of Europe (2019).

| Λάθος Ορολογία                               | Ορθή Ορολογία                                                                        |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ΑΜΕΑ: Άτομα με Ειδικές Ανάγκες               | ΑμεΑ: Άτομα με Αναπηρία/ Ανάπηρα Άτομα                                               |
| Αναπηρικό Καροτσάκι/ Καροτσάκι               | Αμαξίδιο                                                                             |
| Καθηλωμένος σε αναπηρική καρέκλα             | Χρήστης αναπηρικού αμαξιδίου                                                         |
| Άτομο με νοητική καθυστέρηση/ Καθυστερημένος | Άτομο με νοητική βλάβη                                                               |
| Κωφάλαλος                                    | Κωφό ή βαρήκοο άτομο                                                                 |
| Ψυχιατρικά ανάπηρος/ Τρελός                  | Άτομο με ψυχική βλάβη                                                                |
| Προβλήματα όρασης/ακοής                      | Οπτική/ακουστική βλάβη, κωφά και βαρήκοα άτομα, τυφλά άτομα, άτομα με μειωμένη όραση |
| Δυσλεκτικός                                  | Δυσλεκτικό άτομο                                                                     |
| Αρτιμελής (ως αντίθετο του ανάπηρος)         | Μη ανάπηρο άτομο                                                                     |
| Ειδική προσαρμογή/είσοδος/ εγκατάσταση       | Καθολικός σχεδιασμός , προσαρμογή προσβασιμότητας, προσβάσιμη εγκατάσταση            |

# Ηγεσία και Συνεργασία



**PARTICITOY**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Η ηγεσία στον αθλητισμό και στις δραστηριότητες με νέους/νέες δεν ταυτίζεται με τον έλεγχο ή την επιβολή αποφάσεων.

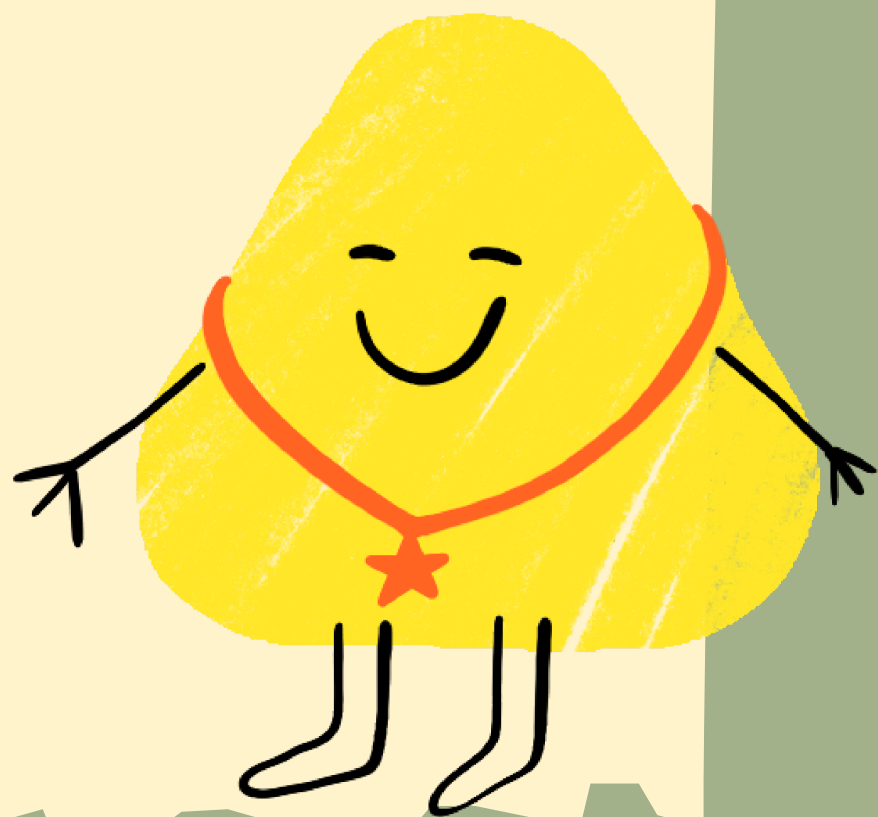
Είναι η ικανότητα να καθοδηγείς, να υποστηρίζεις και να εμπνέεις τους συμμετέχοντες, δημιουργώντας ένα ασφαλές και ενθαρρυντικό περιβάλλον όπου όλοι μπορούν να αναπτυχθούν, να συμμετέχουν ενεργά και να αναλάβουν πρωτοβουλίες.

Αντίθετα, η αυταρχικότητα περιορίζει τη φωνή των συμμετεχόντων και μειώνει το κίνητρο και την απόλαυση της δραστηριότητας.

# Διαχωρισμός Ηγεσίας και Αυταρχικότητας

| Χαρακτηριστικά | Ηγεσία                                                          | Αυταρχικότητα                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Προσέγγιση     | Δημιουργεί εμπιστοσύνη και συνεργασία                           | Επικεντρώνεται στον έλεγχο και την επιβολή      |
| Συμμετοχή      | Προάγει ενεργή συμμετοχή και ανάληψη πρωτοβουλιών               | Περιορίζει αυτονομία και φωνή των συμμετεχόντων |
| Λήψη αποφάσεων | Από κοινού, με σεβασμό στις ανάγκες και ιδέες των συμμετεχόντων | Αποκλειστικά από τον ηγέτη, χωρίς διάλογο       |
| Κλίμα          | Ασφαλές, θετικό, ενθαρρυντικό                                   | Περιοριστικό, αγχωτικό                          |

# Θεωρίες Ηγεσίας και Εφαρμογή στον Αθλητισμό



**PARTICITOU**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.





### **Υπηρετική Ηγεσία (Servant Leadership):**

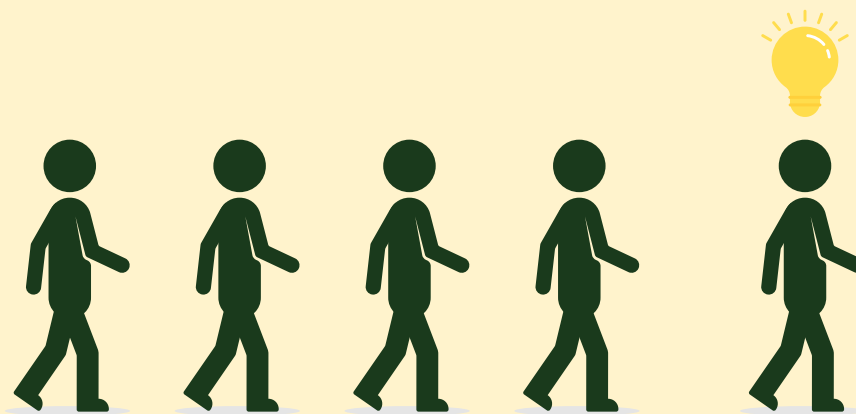
Ο/Η ηγέτης υποστηρίζει και ενδυναμώνει την ομάδα.

Παράδειγμα δραστηριότητας: Ένας συμμετέχων οργανώνει τη διανομή εξοπλισμού και βοηθά τους άλλους να ενταχθούν στην άσκηση.

### **Συμμετοχική Ηγεσία (Participative Leadership):**

Οι αποφάσεις λαμβάνονται από κοινού, προάγοντας ισότητα και δέσμευση.

Παράδειγμα δραστηριότητας: Όλοι οι συμμετέχοντες ψηφίζουν ποια άσκηση θα γίνει πρώτα ή πώς θα χωριστούν οι ομάδες.



### **Μετασχηματιστική Ηγεσία (Transformational Leadership):**

Ο/Η ηγέτης ενθαρρύνει ανάπτυξη, δημιουργικότητα και ανάληψη πρωτοβουλιών.

Παράδειγμα δραστηριότητας: Οι συμμετέχοντες προτείνουν και σχεδιάζουν δικά τους παιχνίδια/ασκήσεις, με υποστήριξη από τον / την επαγγελματία.

### **Ηγεσία Κατάσταση (Situational Leadership):**

Ο/Η ηγέτης προσαρμόζει το στυλ ανάλογα με τις ανάγκες και το επίπεδο των συμμετεχόντων.

Παράδειγμα δραστηριότητας: Παρέχεται περισσότερη καθοδήγηση σε αρχάριους ενώ πιο έμπειροι συμμετέχοντες παίρνουν μεγαλύτερη αυτονομία.

| Θέμα                     | Key Principles                                                | Παραδείγματα / Δραστηριότητες                                                                                                                                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ηγεσία                   | Υπηρετική,<br>Συμμετοχική,<br>Μετασχηματιστική,<br>Κατάστασης | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ζέσταμα με εναλλαγή ηγετικών ρόλων</li><li>• Ομαδικές ασκήσεις δεξιοτήτων με συμμετοχήBrainstorming παιχνίδια</li></ul> |
| Συνεργασία               | Ενθάρρυνση συμμετοχής, εμπιστοσύνης, ενεργή εμπλοκή           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Συμμετοχή όλων στη λήψη αποφάσεων</li><li>• Ομαδικό σχεδιασμό δραστηριοτήτων</li></ul>                                  |
| Ηγετικός ρόλος για όλους | Προσβασιμότητα ανεξαρτήτως αναπηρίας                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ημέρα υπεύθυνου ζέσταμα</li><li>• Ανάθεση ρόλων σε όλους</li></ul>                                                      |
| Αλληλοϋποστήριξη         | Ενδυνάμωση συμμετεχόντων, αλληλοβοήθεια                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Δραστηριότητες όπου οι συμμετέχοντες καθοδηγούν άλλους</li><li>• Ομαδικές ασκήσεις δεξιοτήτων</li></ul>                 |
| Διαχείριση συγκρούσεων   | Επίλυση διαφορών με σεβασμό, θετικό κλίμα                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Συμβιβασμός ρόλων</li><li>• Εναλλαγή δραστηριοτήτων σε διαφωνίες</li></ul>                                              |





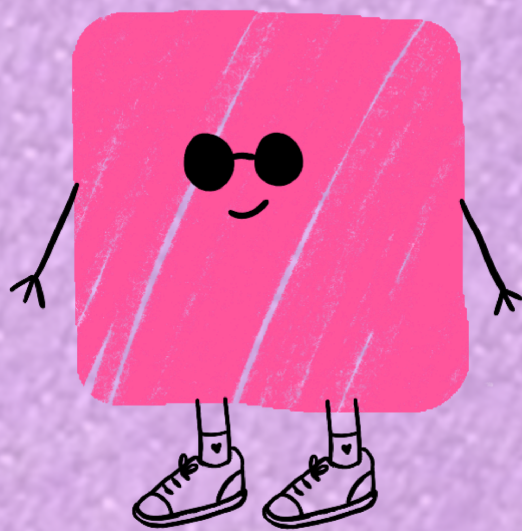
Η ηγεσία πρέπει να είναι προσβάσιμη σε όλους τους συμμετέχοντες/ουσες. Οποιοσδήποτε μπορεί να ηγηθεί σε ζέσταμα, να οργανώσει ασκήσεις ή να καθοδηγήσει συναθλητές/τριες του, ανεξάρτητα από το αν έχει βλάβη ή όχι.

Μπορεί να χρειαστεί υποστήριξη ή προσαρμογές, όπως απτικά/οπτικά βοηθήματα ή καθοδήγηση από τον/την επαγγελματία, αλλά η έμφαση παραμένει στις δυνατότητες και στη συνεισφορά του κάθε ατόμου.

Η ανάθεση ηγετικών ρόλων προάγει την αυτοπεποίθηση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ενεργό συμμετοχή όλων, και σπάει το στερεότυπο ότι μόνο μη ανάπηρα άτομα μπορούν να οργανώνουν ή να καθοδηγούν.



# Αξιολόγηση και βελτίωση



**PARTICITOY**



**Co-funded by  
the European Union**

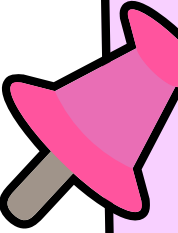
Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



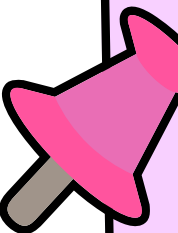
Η αξιολόγηση δεν αποτελεί απλά μια τυπική διαδικασία, αλλά είναι θεμέλιος λίθος για τη συνεχή βελτίωση και ανάπτυξη τόσο των δραστηριοτήτων όσο και των συμμετεχόντων.

Μέσω της αξιολόγησης, οι εκπαιδευτές/ριες και οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να εντοπίσουν τι λειτούργησε καλά, ποια σημεία χρειάζονται προσαρμογή και πώς μπορούν να δημιουργηθούν ακόμα πιο ενδυναμωτικές εμπειρίες για όλα τα άτομα της ομάδας.

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν ποικιλία εργαλείων και μεθόδων feedback, όπως ερωτηματολόγια αξιολόγησης εμπειρίας, προσωπικές συνεντεύξεις, ομαδικές συζητήσεις ανατροφοδότησης, self-assessment και peer-review.



Για παράδειγμα, ένα απλό εργαλείο μπορεί να είναι μια “ανατροφοδοτική κάρτα” όπου κάθε συμμετέχων/ουσα σημειώνει τι του άρεσε, τι δυσκολεύτηκε και τι θα ήθελε να δει διαφορετικό την επόμενη φορά. Άλλες τεχνικές περιλαμβάνουν την παρατήρηση της συμμετοχής, τη χρήση βίντεο για ανασκόπηση δραστηριοτήτων και τη συλλογή ποσοτικών δεδομένων για συμμετοχή και ικανοποίηση

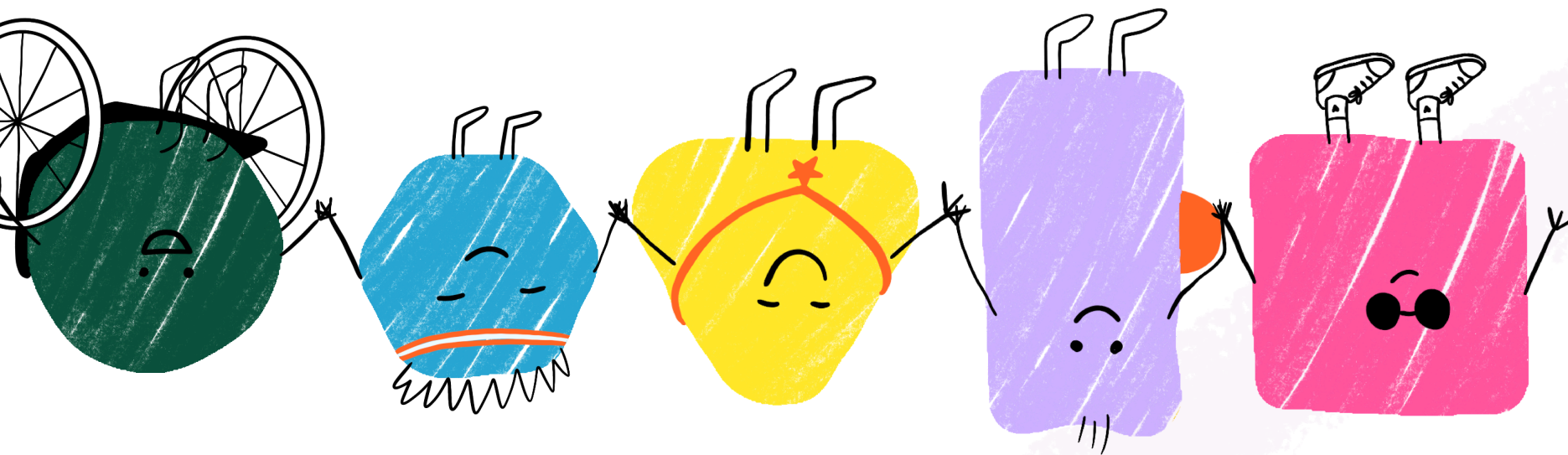






Για να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα και η πραγματική συμπερίληψη, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται συγκεκριμένα εργαλεία αξιολόγησης, τόσο εσωτερικά (self & peer evaluation) όσο και εξωτερικά (ανεξάρτητη παρατήρηση ή αξιολόγηση από ειδικούς διασφαλισής ποιότητας).

Παραδείγματα εργαλείων περιλαμβάνουν: αυτο αξιολογηση, παρατήρηση, SWOT Analysis, IMPACT+, videos, videos από άλλους αθλητές και interviews.



# Παράρτημα: 10+1 συμπεριληπτικές αθλητικές δραστηριότητες

PARTICITOU



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

# 1

# ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ



Διάρκεια:

25 λπ.



Αριθμός  
συμμετεχόντων:

6 - 12



Υλικά και Πόροι:

- Μουσική (ρυθμική, ανάλογα με το επίπεδο ενέργειας της ομάδας)
- Φουλάρια, κορδέλες ή πολύχρωμα πανιά
- Λάστιχα αντίστασης ή μικρές μπάλες
- Καθίσματα ή στηρίγματα (αν χρειάζεται για καθιστές κινήσεις)
- Εκπαιδευτής/ρια χορού ή συντονιστής/ρια κίνησης



PARTICITOU



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Περιγραφή:

Η δραστηριότητα «Χορός & Κίνηση» είναι σχεδιασμένη ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από τη φυσική τους ικανότητα ή εμπειρία στον χορό. Οι συμμετέχοντες ακολουθούν μια καθοδηγούμενη συνεδρία ρυθμικής κίνησης που εστιάζει στον συντονισμό, τον ρυθμό, τη δημιουργική αυτοέκφραση και την ομαδική σύνδεση.

Η συνεδρία μπορεί να περιλαμβάνει απλές χορογραφίες με μουσική, ελεύθερη κίνηση ή ασκήσεις καθρέφτη (“mirror exercises”), όπου τα μέλη της ομάδας ανταλλάσσουν ρόλους καθοδήγησης και μίμησης.

Στόχος της δραστηριότητας είναι να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση, η αυτοέκφραση, η σωματική επίγνωση και η συνοχή της ομάδας μέσα από τη χαρά της κίνησης και της μουσικής. Δημιουργείται ασφαλής και ανοιχτός χώρος χωρίς εμπόδια, όπου όλα τα άτομα μπορούν να κινηθούν ή να συμμετέχουν καθιστά.

### Για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας:

Ο/Η εκπαιδευτής/ρια ξεκινά με ζέσταμα (5–7 λεπτά), περιλαμβάνοντας απαλές διατάσεις και ρυθμικές κινήσεις.

Ακολουθούν απλές ακολουθίες κίνησης, προσαρμοσμένες στις δυνατότητες και το ενδιαφέρον της ομάδας.

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εκφραστούν ελεύθερα, να συντονιστούν με τη μουσική και να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με χαλάρωση και αναπνοές.





## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

### **Άτομα με κινητικές δυσκολίες ή χρήστες αμαξιδίου:**

Οι κινήσεις προσαρμόζονται σε καθιστή θέση με έμφαση στα άνω άκρα, τους ώμους και την εκφραστικότητα του προσώπου.

Χρήση φουλαριών ή κορδελών για ενίσχυση του ρυθμού.

### **Άτομα με μειωμένη όραση:**

Ο/Η εκπαιδευτής/ρια χρησιμοποιεί λεκτικές οδηγίες για να περιγράψει τον ρυθμό και το εύρος των κινήσεων. Προτιμάται μουσική με καθαρό, επαναλαμβανόμενο ρυθμό.

### **Άτομα με ακουστικές δυσκολίες (κωφά ή βαρήκοα):**

Οπτικά σήματα ή νοηματική γλώσσα χρησιμοποιούνται για καθοδήγηση. Οι κινήσεις συγχρονίζονται με οπτικά ερεθίσματα ή φώτα.

### **Άτομα με νοητικές ή ψυχοκοινωνικές δυσκολίες:**

Οι οδηγίες δίνονται με απλό, κατανοητό λόγο, συνοδευόμενο από οπτική επίδειξη.

Ενθαρρύνεται η επανάληψη και η ενθάρρυνση θετικών συμπεριφορών.



## Επιπλέον εκπαιδευτικοί πόροι:

- Beginners Guide to adaptive dancing [εδώ](#)
- Inclusive and adaptive dancing [εδώ](#)

# 2

## ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ (BOULDERING)



Διάρκεια:

120 λπ.



Αριθμός  
συμμετεχόντων:

2 - 8\*

\*ανάλογα με τις διαθέσιμες διαδρομές και εκπαιδευτές



Υλικά και Πόροι:

- Παπούτσια αναρρίχησης
- Εκπαιδευτής αναρρίχησης
- Bouldering mats ή παχιά προστατευτικά στρώματα για ασφάλεια
- Μαγνησία
- Κιμωλία ή ταινίες σήμανσης (για καθορισμό διαδρομών)



PARTICITOY



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Περιγραφή:

Η δραστηριότητα Αναρρίχηση (Bouldering) εστιάζει στην ανάπτυξη της σωματικής δύναμης, της ισορροπίας, της εμπιστοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να σκαρφαλώσουν μικρές εσωτερικές ή εξωτερικές επιφάνειες αναρρίχησης, χωρίς σχοινιά, αλλά με ασφάλεια χάρη στα ειδικά στρώματα προστασίας.

### Η δραστηριότητα ξεκινά με μια εκπαίδευση εξοικείωσης:

- Παρουσίαση του χώρου και του εξοπλισμού.
- Εξήγηση βασικών αρχών ασφάλειας και τεχνικής (κράτημα, ισορροπία, κατανομή βάρους).
- Ζέσταμα και ασκήσεις κινητικότητας.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες εργάζονται σε μικρές ομάδες ή ζεύγη, ώστε να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο, δίνοντας λεκτική και συναισθηματική ενίσχυση.

Ο/Η εκπαιδευτής/ρια βοηθά κάθε άτομο να εντοπίσει τη διαδρομή που ανταποκρίνεται στο επίπεδο του/της, θέτοντας ρεαλιστικούς και προσωπικούς στόχους.

### Άσκηση 1:

Σε ζεύγη των 2, το ένα άτομο ανεβαίνει στον βράχο και προσπαθεί να βρει ένα καλό και άνετο σημείο στήριξης, παραμένοντας εκεί για 5 λεπτά. Η στήριξη γίνεται με ένα χέρι και δύο πόδια ή δύο χέρια και ένα πόδι (Μετά από 5 λεπτά αλλάζουν οι ρόλοι).



## Περιγραφή:

### Άσκηση 2:

Σε ζεύγη των 2, το ένα άτομο καθοδηγεί το άλλο, δίνοντάς του οδηγίες για το πού να πιάσει και πού να πατήσει, χωρίς να μετακινηθεί περισσότερο από 2 μέτρα από τη σταθερή θέση, για 5 λεπτά (Μετά αλλάζουν οι ρόλοι).

### Άσκηση 3:

Σε ζεύγη, οι συμμετέχοντες/ουσες κάνουν αναρρίχηση και σκαρφάλωμα traverse για 5 λεπτά, διατηρώντας επικοινωνία και ασφάλεια μεταξύ τους (Μετά αλλάζουν οι ρόλοι).

### Άσκηση 4:

Σε ζεύγη, οι συμμετέχοντες/ουσες κάνουν αναρρίχηση και σκαρφάλωμα traverse κρατώντας μια μπάλα. Προσπαθούν να περάσουν την μπάλα στο ζευγάρι τους κατά τη διάρκεια της άσκησης, εξασκώντας συγχρονισμό, επικοινωνία και συνεργασία (5 λεπτά και μετά αλλάζουν οι ρόλοι).

### Στόχοι της δραστηριότητας:

- Ενίσχυση της σωματικής δύναμης και ισορροπίας.
- Καλλιέργεια ψυχραιμίας, αυτοπεποίθησης και ανθεκτικότητας.
- Προώθηση της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας μεταξύ συμμετεχόντων.
- Ενίσχυση της αυτογνωσίας και της ενδυνάμωσης μέσα από την υπέρβαση προσωπικών ορίων.





## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

Παρακάτω παρουσιάζονται ενδεικτικές προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων:

### Για άτομα με κινητικές αναπηρίες ή χρήση αμαξιδίου:

- Χρήση αναρριχητικού καθίσματος (adaptive harness) με υποστήριξη κορμού και μηρών.
- Προσαρμοσμένα συστήματα τροχαλιών ή ελκτικών μηχανισμών που επιτρέπουν στο άτομο να τραβά τον εαυτό του με τα χέρια.
- Διαδρομές με μεγαλύτερες λαβές και ευκολότερη πρόσβαση στα σημεία στήριξης.
- Συμμετοχή με βοηθό ή spotter που προσφέρει φυσική και λεκτική υποστήριξη.

### Για άτομα με μειωμένη όραση:

- Λεκτική καθοδήγηση (π.χ. “πιάσε τη λαβή αριστερά στο ύψος του ώμου”).
- Χρωματική ή ανάγλυφη σήμανση των λαβών για καλύτερη αναγνώριση.
- Εστίαση στη συναισθηματική ασφάλεια και στην εμπιστοσύνη με τον/την εκπαιδευτή/ρια ή τον συνοδό.

### Για άτομα με ακουστικές δυσκολίες:

- Οπτικά σήματα ή νοήματα από τον εκπαιδευτή κατά τη διάρκεια της καθοδήγησης.
- Προκαθορισμένες χειρονομίες για “στάση”, “προχώρα”, “στροφή”.
- Προβολή εικονογραφημένων οδηγιών με παραδείγματα τεχνικής.



## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

### Για άτομα με νοητικές βλάβες ή ψυχοκοινωνικές δυσκολίες:

- Απλές και ξεκάθαρες οδηγίες, με επίδειξη πριν από κάθε προσπάθεια.
- Ενθάρρυνση μέσω θετικής ανατροφοδότησης.

Εστίαση στο παιχνίδι και στη συνεργατική μάθηση (“μαζί φτάνουμε ψηλότερα”).

Δημιουργία ασφαλούς και ήρεμου περιβάλλοντος χωρίς πίεση επίδοσης



## Επιπλέον εκπαιδευτικοί πόροι:

- Adaptive Climbing: [εδώ](#)
- Adaptive CLimbing Group: [εδώ](#)
- Considerations for Adaptive Climbing: [εδώ](#)



**PARTICITOY**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

# 3

# ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ (SPORT CLIMBING)



Διάρκεια: **120 λπ.**



Αριθμός  
συμμετεχόντων:

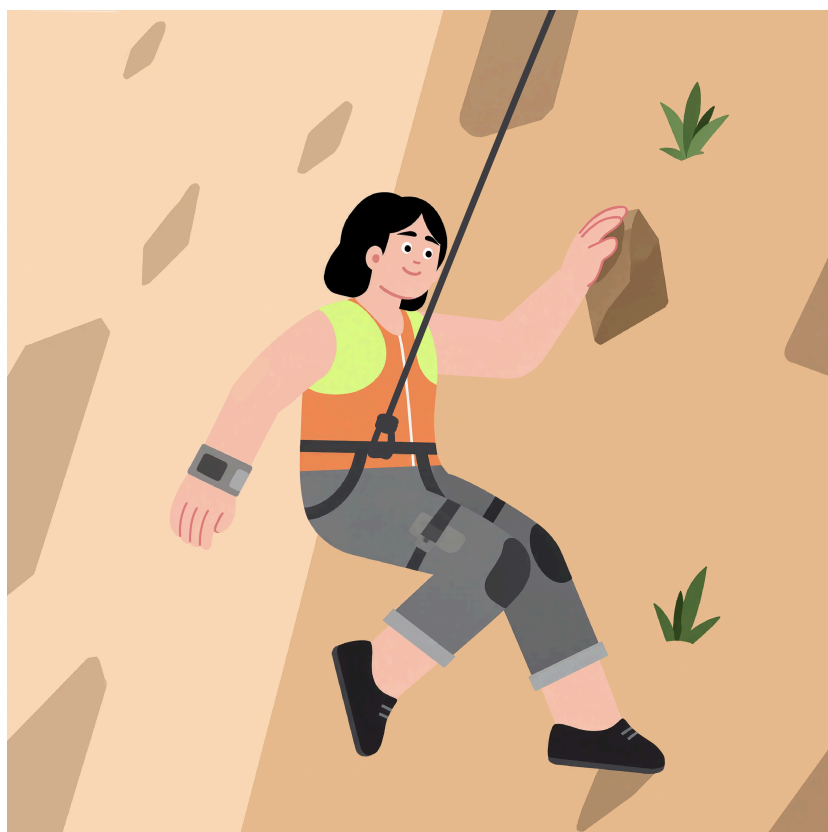
**2 - 8\***

\*ανάλογα με τις διαθέσιμες διαδρομές και εκπαιδευτές



Υλικά και Πόροι:

- Παπούτσια αναρρίχησης
- Εκπαιδευτής αναρρίχησης
- Bouldering mats ή παχιά προστατευτικά στρώματα για ασφάλεια
- Μαγνησία
- Κιμωλία ή ταινίες σήμανσης (για καθορισμό διαδρομών)



**PARTICITOY**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Περιγραφή:

Είναι μια δραστηριότητα αναρρίχησης που μπορεί να συμμετέχουν όλοι, ανάπηροι και μη, με κατάλληλες προσαρμογές. Οι συμμετέχοντες αναρριχώνται σε τεχνητούς ή φυσικούς τοίχους, χρησιμοποιώντας σχοινιά για ασφάλεια και καθοδήγηση από εκπαιδευτές/ριες.

### Για τη διεξαγωγή της:

- Ορίζεται διαδρομή αναρρίχησης με σημάδια για τα σημεία λαβής και σκαλοπατιών.
- Ο κάθε συμμετέχων/ουσα φοράει κράνος και ζώνη ασφαλείας.
- Ένας ή περισσότεροι εκπαιδευτές/ριες λειτουργούν ως belayer, διασφαλίζοντας την ασφάλεια μέσω του σχοινιού.
- Ο στόχος είναι να αναρριχηθεί με ασφάλεια στην κορυφή της διαδρομής, ενισχύοντας τη δύναμη, την ισορροπία και την αυτοπεποίθηση.
- Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει ατομικά ή σε ομάδες, με κάθε συμμετέχοντα/ουσας να λαμβάνει καθοδήγηση και υποστήριξη σε πραγματικό χρόνο από τον/την εκπαιδευτή/τρια αναρρίχησης.



## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

### Άτομα με μειωμένη κινητικότητα ή ισορροπία:

- Χρησιμοποιούνται αναρριχητικές ζώνες με υποστήριξη από το σχοινί (top-rope) και καθοδήγηση από τον belayer για ισότιμη συμμετοχή.
- Προστίθενται προστατευτικά μαξιλάρια ή αντίσκοινα στον χώρο γύρω από τον τοίχο.





## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

### Άτομα με βαριά κινητική βλάβη (π.χ. χρήστες ηλεκτροκίνητου αμαξιδίου):

- Μπορούν να συμμετάσχουν με χρήση ειδικών αναρριχητικών εξαρτημάτων (adaptive harnesses) και υποστήριξη από καθοδηγητές/ριες.
- Οι καθοδηγητές/ριες παρέχουν οδηγίες για κατεύθυνση και θέση, ενώ μπορούν να χειρίζονται το σχοινί για ασφάλεια.

### Άτομα με μειωμένη όραση:

- Ο εκπαιδευτής/τρια χρησιμοποιεί λεκτικές οδηγίες και ήχους για να καθοδηγήσει τον/την αναρριχητή/τρια.
- Σημάδια ή tactile στοιχεία μπορούν να τοποθετηθούν στο τοίχο για προσανατολισμό.

### Άτομα με ακουστικές δυσκολίες (κωφά ή βαρήκοα άτομα):

- Χρήση νοηματικής γλώσσας ή χειρονομιών για οδηγίες κατά την αναρρίχηση.
- Ο/Η εκπαιδευτής/τρια μπορεί να τοποθετηθεί μπροστά ή δίπλα στον/στη συμμετέχοντα/ουσα για οπτική καθοδήγηση και νοητικές βλάβες

**Σημείωση: Όλες οι οδηγίες πρέπει να δίνονται με απλό, κατανοητό τρόπο. Συνιστάται επίδειξη της τεχνικής πριν την έναρξη της αναρρίχησης, για να διασφαλιστεί η κατανόηση και η ασφάλεια όλων των συμμετεχόντων.**



## Επιπλέον εκπαιδευτικοί πόροι:

- Adaptive climbing magazine: [εδώ](#)
- Adaptive Climbing webinar: [εδώ](#)



# 4

## GOALBALL



Διάρκεια:

15 - 30  
λπ.



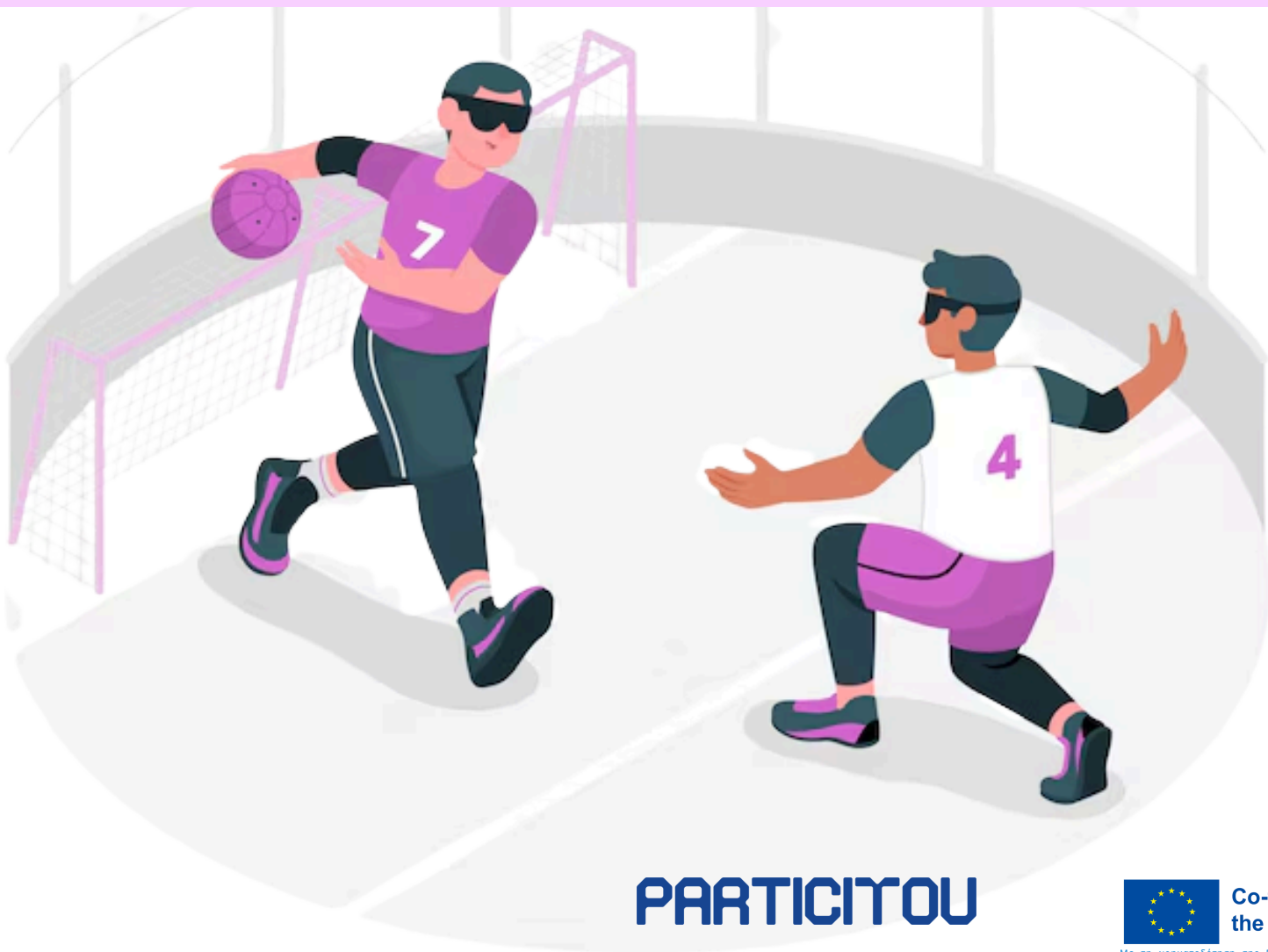
Αριθμός  
συμμετεχόντων:

4 - 8



Υλικά και Πόροι:

- μάσκες ματιών
- μπάλα με κουδουνάκι
- πασαλάκια/κωνους/τερματα
- χαρτοταινία/σκοινι



PARTICITOU



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Περιγραφή:

Το Goalball είναι ένα ομαδικό παιχνίδι με μπάλα που περιέχει κουδουνάκια, σχεδιασμένο κυρίως για άτομα με οπτική βλάβη, αλλά μπορεί να παιχτεί από όλους με δεμένα μάτια.

### Για τη διεξαγωγή του:

Ορίζεται ένα ορθογώνιο γήπεδο (περίπου 10x6 μέτρα). Στα άκρα τοποθετούνται τέρματα ή κώνοι/πασαλάκια για να ορίσουν το τέρμα (περίπου 4-7 μέτρα ανάλογα τον αριθμό παικτών). Στο πάτωμα, μπορούν να μπουν σημάδια (π.χ. σκοινί με ταινία ή tactile ταινία) για να βοηθούν στον προσανατολισμό.

Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε 2 ομάδες. Όλοι φορούν μάσκες ματιών ώστε να ισοσταθμιστεί το επίπεδο όρασης. Ο στόχος είναι να κυλήσεις την ηχητική μπάλα προς την αντίπαλη εστία, ενώ η άλλη ομάδα προσπαθεί να την σταματήσει χρησιμοποιώντας κυρίως το σώμα.

Το παιχνίδι απαιτεί σιωπή ώστε οι παίκτες να ακούν την μπάλα. Οι αλλαγές, οι οδηγίες και οι χρόνοι παιχνιδιού μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας.



**PARTICITOU**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

### Για άτομα με μειωμένη κινητικότητα ή ισορροπία:

- Όλοι οι παίκτες μπορούν να κάθονται στο πάτωμα για ισότιμη συμμετοχή.
- Χρησιμοποιούνται προστατευτικά μαξιλάρια ή στρώματα εάν χρειάζεται.

### Για άτομα με βαριά κινητική βλάβη (π.χ. χρήστες ηλεκτροκίνητου αμαξιδίου):

- Μπορούν να συμμετέχουν ως καθοδηγητές, τοποθετημένοι πίσω από το τέρμα, δίνοντας ηχητικές ή οπτικές οδηγίες στους παίκτες.
- Η μπάλα μπορεί να μην έχει ήχο, δίνοντας έμφαση στη συνεργασία με τον καθοδηγητή/ρια.

### Για κωφά ή βαρήκοα άτομα:

- Οι παίκτες τοποθετούνται με την πλάτη προς το πεδίο ρίψης.
- Ένα άτομο με οπτική επαφή χρησιμοποιεί νοηματική γλώσσα ή χειρονομίες για να δώσει οδηγίες σχετικά με την κατεύθυνση της μπάλας ή την ώρα να κινηθούν.

**Σημείωση: Οι οδηγίες πρέπει να δίνονται με απλό και κατανοητό τρόπο, και να υπάρχει σύντομη επίδειξη πριν την έναρξη για να διασφαλιστεί η κατανόηση όλων των συμμετεχόντων.**



## Επιπλέον εκπαιδευτικοί πόροι:

- Βίντεο του αθλήματος [εδώ](#)





# VOLLEY



Διάρκεια:

20 - 40  
λπ.



Αριθμός  
συμμετεχόντων:

2 - 12



## Υλικά και Πόροι:

- Μπάλα βόλεϊ ή μαλακή μπάλα
- φιλέ ή σχοινί με πασαλάκια (προσαρμοσμένο σε κατάλληλο ύψος)
- κώνοι/ταινία/σχοινί για οριοθέτηση γηπέδου
- στρώματα (αν χρειάζεται)



PARTICITOU



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Περιγραφή:

Το βόλεϊ είναι ένα δυναμικό και συνεργατικό άθλημα που μπορεί να προσαρμοστεί εύκολα για μικτές ομάδες ανάπηρων και μη συμμετεχόντων.

Το γήπεδο μπορεί να μειωθεί σε μέγεθος (επίσημες διαστάσεις: 10x6μ) και το δίχτυ να τοποθετηθεί χαμηλότερα (π.χ. 1μ – 1.5μ), ανάλογα με τις δυνατότητες της ομάδας.

Οι παίκτες χωρίζονται σε δύο ομάδες και προσπαθούν να περάσουν τη μπάλα πάνω από το δίχτυ, χωρίς να ακουμπήσει στο έδαφος.

Το παιχνίδι μπορεί να γίνει καθιστό (σε καρέκλες ή στο πάτωμα), κάτι που ενισχύει την ισότιμη συμμετοχή.

Ο αριθμός των αγγιγμάτων και οι κανόνες μπορούν να τροποποιηθούν για να ταιριάζουν στις ανάγκες και τις ικανότητες των συμμετεχόντων.



**PARTICITOU**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

### Για άτομα με μειωμένη κινητικότητα ή χρήστες αμαξιδίου:

- Η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί ως καθιστό βόλει, με όλους τους παίκτες να κάθονται στο πάτωμα (μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιηθούν στρώματα ή μαξιλάρια).
- Προσαρμογή του ύψους του φιλέ ανάλογα με τη θέση των παικτών/ριων.

Για άτομα με ακουστική βλάβη το παιχνίδι δεν χρειάζεται ιδιαίτερη προσαρμογή παρά μόνο στο κομμάτι της επικοινωνίας.

Σε κάθε περίπτωση οι οδηγίες πρέπει να είναι σαφείς, απλές και υπάρχει επίδειξη πριν την έναρξη.



## Επιπλέον εκπαιδευτικοί πόροι:

- Βίντεο του αθλήματος [εδώ](#)



**PARTICITOU**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



# BOCCIA



Διάρκεια:

15 - 45  
λπ.



Αριθμός  
συμμετεχόντων:

2 - 6



## Υλικά και Πόροι:

- 6-12 μικρές μπάλες δύο διαφορετικών χρωμάτων (πχ. 5 κόκκινες, 5 μπλε)
- μικρο μπαλάκι στόχος (jack), ταινία ή σκοινί για να οριστεί το πεδίο ρίψης
- ράμπα ρίψης (αν χρειάζεται)
- καρέκλες (προαιρετικά)



PARTICITOU



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.





## Περιγραφή:

Το boccia (και οι παραλλαγές του όπως bocce, petanque, bowls) είναι παιχνίδια ακρίβειας όπου οι παίκτες προσπαθούν να ρίξουν τις μπάλες τους όσο πιο κοντά γίνεται στο σημάδι-στόχο (“jack”).

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί είτε ατομικά είτε σε ομάδες. Οι παίκτες παίζουν εναλλάξ, και κάθε γύρος τελειώνει όταν ριχτούν όλες οι μπάλες. Η ομάδα ή το άτομο με τις περισσότερες μπάλες κοντά στο jack κερδίζει τον γύρο.

Το γήπεδο μπορεί να οριστεί με σκοινί ή ταινία (περίπου 10x3 μέτρα). Οι παίκτες μπορούν να συμμετέχουν καθιστοί ή όρθιοι.

Το παιχνίδι ευνοεί τη συγκέντρωση και τη στρατηγική και δεν απαιτεί μεγάλη φυσική δύναμη ή ταχύτητα, καθιστώντας το ιδιαίτερα προσβάσιμο.



**PARTICITOU**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

### Για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα:

- Οι παίκτες μπορούν να ρίχνουν από καθιστή θέση ή από αναπηρικό αμαξίδιο.
- Σε περιπτώσεις περιορισμένης κινητικότητας στα χέρια, μπορεί να χρησιμοποιηθούν τα πόδια ή (αυτοσχέδια) ράμπα ρίψης με υποστήριξη από συνοδό.
- Οι μπάλες μπορούν να είναι πιο ελαφριές ή μεγαλύτερες για καλύτερο κράτημα.
- Το παιχνίδι μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να παίζεται με λιγότερους γύρους ή σε μικρότερο γήπεδο.

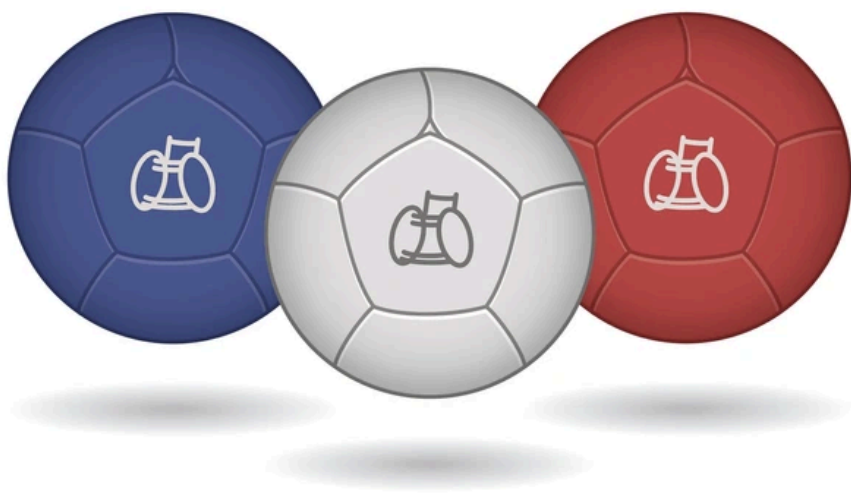
**Για άτομα με μειωμένη όραση:** Ένας/μία βοηθός μπορεί να δίνει ηχητική καθοδήγηση σχετικά με την κατεύθυνση και την απόσταση του στόχου.

Σε κάθε περίπτωση οι οδηγίες πρέπει να είναι σαφείς, απλές και υπάρχει επίδειξη πριν την έναρξη.



### Επιπλέον εκπαιδευτικοί πόροι:

- Βίντεο του αθλήματος [εδώ](#) και [εδώ](#)



**PARTICITOU**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



# YOGA



Διάρκεια:

15 -45  
λπ.



Αριθμός  
συμμετεχόντων:

1 - 15+



Υλικά και Πόροι:

- Στρώματα γυμναστικής ή πετσέτες
- Ιμάντες, καρέκλες ή κύβοι υποστήριξης (όπου χρειάζεται)
- Ήρεμη μουσική (προαιρετικά)



PARTICITOU



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Περιγραφή:

Η Yoga είναι μια πρακτική ήπιας άσκησης που περιλαμβάνει διατάσεις, αναπνοές, χαλάρωση και επίγνωση του σώματος.

Οι συμμετέχοντες ακολουθούν οδηγίες για απλές στάσεις (asanas), είτε σε καθιστή είτε σε όρθια θέση, με ρυθμό που ταιριάζει στις ανάγκες τους. Το περιβάλλον πρέπει να είναι ήσυχο και ασφαλές, και οι οδηγίες να δίνονται με σαφήνεια, με δυνατότητα οπτικής ή λεκτικής καθοδήγησης.



## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

**Για χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων ή με μειωμένη κινητικότητα:**

- Όλες οι στάσεις μπορούν να γίνουν σε καθιστή θέση ή με στήριξη.
- Χρησιμοποιούνται καρέκλες, τοίχοι ή κύβοι για υποστήριξη.

**Για τυφλά ή μερικώς βλέποντα άτομα:**

Λεπτομερής λεκτική καθοδήγηση και φυσική επίδειξη εφόσον ζητηθεί. Περιγραφή κάθε κίνησης με απλό λεξιλόγιο.

**Για κωφά/βαρήκοα άτομα:**

Οδηγίες μπορούν να δίνονται γραπτώς ή με νοήματα, και συνοδεύονται από επίδειξη.

Όλες οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν στον ρυθμό του κάθε συμμετέχοντα, χωρίς πίεση για απόδοση ή συνέπεια.



## Επιπλέον εκπαιδευτικοί πόροι:

- Βίντεο του αθλήματος [εδώ](#) και [εδώ](#)



# 8

# ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ (ΜΠΑΣΚΕΤ)



Διάρκεια:

45 - 60  
λπ.



Αριθμός  
συμμετεχόντων:

8 - 12\*

\*για ομαλή ροή παιχνιδιού σε κανονικό γήπεδο.



## Υλικά και Πόροι:

- Μπάλες καλαθόσφαιρας
- Ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα χρησιμοποιείται και το ανάλογο μέγεθος μπάλας
- Καλάθια (1-2)
- Κώνοι ή σημάνσεις χώρου
- Φανέλες / γιλέκα για διαχωρισμό ομάδων
- Σφυρίχτρα ή οπτικά/ηχητικά σήματα για προσβασιμότητα
- Προσβάσιμος χώρος άθλησης: επίπεδη επιφάνεια, επαρκής φωτισμός, καθαρή ακουστική



PARTICITOY



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Περιγραφή:

Η καλαθοσφαίριση παίζεται μεταξύ δύο ομάδων με στόχο να σκοράρουν στο καλάθι της αντίπαλης ομάδας, ενώ ταυτόχρονα υπερασπίζονται το δικό τους. Κάθε ομάδα έχει πέντε παίκτες στο γήπεδο και επιπλέον εναλλακτικούς στον πάγκο, και φορούν διαφορετικά χρώματα φανελών ή γιλέκων για να διακρίνονται.

Το παιχνίδι ξεκινά με jump ball και οι παίκτες κινούνται με τη μπάλα μόνο αν την ντριντάρουν. Οι βασικές ενέργειες περιλαμβάνουν ντρίπλ για μετακίνηση, πάσα για μεταβίβαση σε συμπαίκτη και σουτ προς το καλάθι για σκοράρισμα. Σουτ εντός γραμμής 3 πόντων δίνουν 2 πόντους, πίσω από τη γραμμή 3 πόντων δίνουν 3 πόντους, ενώ οι ελεύθερες βολές μετά από φάουλ ή πολλαπλά φάουλ άμυνας δίνουν 1 πόντο.

Οι βασικοί κανόνες περιλαμβάνουν παραβάσεις όπως double-dribble, traveling και 3 δευτερόλεπτα στην «ρακέτα». Τα φάουλ προκύπτουν από παράνομη επαφή και επιτρέπουν στην ομάδα που δέχεται το φάουλ να εκτελεί ελεύθερες βολές.

Η διάρκεια επίσημου παιχνιδιού είναι 4×10 λεπτά (FIBA), ενώ σε προσαρμοσμένες μορφές ή για αρχάριους μπορεί να παιχτεί σε δύο ημίχρονα μικρότερης διάρκειας. Σε περίπτωση ισοπαλίας, υπάρχει έξτρα χρόνος παράτασης 5 λεπτών.



**PARTICITOY**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

### Για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα:

- Οι παίκτες μπορούν να ρίχνουν από καθιστή θέση ή από αναπηρικό αμαξίδιο.
- Οι μπάλες μπορούν να είναι πιο ελαφριές ή μαλακές για καλύτερο κράτημα.
- Το παιχνίδι μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να παίζεται με λιγότερους γύρους ή σε μικρότερο γήπεδο.

### Για άτομα με μειωμένη όραση:

Ένας/μία βοηθός μπορεί να δίνει ηχητική καθοδήγηση σχετικά με την κατεύθυνση και την απόσταση του στόχου, η ακόμη να χρησιμοποιούνται βραχιολάκια με κουδουνάκια απο τους συμπαίκτες/τριες τους.

**Για κωφά ή βαρήκοα άτομα** μπορούν να χρησιμοποιηθούν οπτικά σήματα και χειρονομίες ακόμη και σχεδιαγράμματα.

**Σημείωση:** Οι οδηγίες πρέπει να δίνονται με απλό και κατανοητό τρόπο, και να υπάρχει σύντομη επίδειξη πριν την έναρξη για να διασφαλιστεί η κατανόηση όλων των συμμετεχόντων.



## Επιπλέον εκπαιδευτικοί πόροι:

- Βίντεο του αθλήματος [εδώ](#) και [εδώ](#)

# 9

# ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



**Διάρκεια:**

**45 - 90  
λπ.\***

\*προσαρμόσιμο: π.χ. 30-40 λεπτά για μικρές ομάδες ή αρχάριους.



**Αριθμός  
συμμετεχόντων:**

**10 - 22\***

\*για πλήρες παιχνίδι (5-11 ανά ομάδα, ανάλογα με χώρο). Μπορεί να προσαρμοστεί σε μικρότερα γήπεδα (5v5, 7v7) για μικρότερους χώρους ή λιγότερους παίκτες.



**Υλικά και Πόροι:**

- Μπάλες ποδοσφαίρου
- Γκολ (2 μικρά ή 2 μεγάλα ανάλογα με τον χώρο)
- Κώνοι για όρια, διαδρομές και περιοχές
- Γιλέκα για διαχωρισμό ομάδων
- Σφυρίχτρα ή οπτικά/ηχητικά σήματα



**PARTICITOY**



**Co-funded by  
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.





## Περιγραφή:

Το ποδόσφαιρο παίζεται μεταξύ δύο ομάδων με στόχο να σημειώσουν γκολ στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας. Οι παίκτες χρησιμοποιούν κυρίως τα πόδια, ενώ το κεφάλι και το σώμα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για έλεγχο της μπάλας. Τα χέρια επιτρέπονται μόνο στον τερματοφύλακα.

Κάθε ομάδα έχει 11 παίκτες στην πλήρη μορφή, με δυνατότητα μικρότερων ομάδων (5v5 ή 7v7) για μικρότερα γήπεδα ή αρχάριους. Το παιχνίδι ξεκινά με σέντρα και ένα γκολ μετράει όταν η μπάλα περάσει ολόκληρη τη γραμμή τέρματος.

Οι βασικές ενέργειες είναι πάσα, ντρίμπλα και σουτ, ενώ η άμυνα επικεντρώνεται στην αφαίρεση της μπάλας χωρίς επικίνδυνη επαφή. Φάουλ, offside, άουτ και κόρνερ καθορίζουν τη ροή του παιχνιδιού.

Η διάρκεια κανονικού αγώνα είναι 2 ημίχρονα των 45 λεπτών με 15' διάλειμμα, ενώ για μικρότερα ή προσαρμοσμένα παιχνίδια μπορεί να μειωθεί στα 20–30 λεπτά ανά ημίχρονο.



## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

**Για άτομα με μειωμένη κινητικότητα ή ισορροπία:** οι παίκτες μπορούν να πασάρουν ή να σουτάρουν την μπάλα απο στατική θέση και να λάβουν μέρος με πιο αργούς ρυθμούς σε μικρότερο γήπεδο.



**PARTICITOY**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

**Για άτομα με μεγάλη κινητική βλάβη** μπορεί να χρησιμοποιηθεί ηλεκτρικό αμαξίδιο για την κίνηση της μπάλας (powerchair football) η ακόμη και υποστήριξη με αμαξίδιο απο συνοδό σε μικρότερο γήπεδο.

**Για χρήστες αμαξιδίων:** μικρότερο γήπεδο, κίνηση μπάλας με τη βάση αμαξιδίου.

Μια άλλη παραλλαγή που προσαρμόζεται ανάλογα με το άτομο είναι το **amputee football**, όπου χρησιμοποιούνται πατερίτσες αγκώνος.

**Για κωφά ή βαρήκοα άτομα** χρησιμοποιούνται οπτικά σήματα, χειρονομίες, φώτα ή σημαίες για καθοδήγηση

**Για τυφλά ή μερικώς βλέποντα άτομα** χρησιμοποιείται μπάλα με κουδουνάκι και λεκτική καθοδήγηση.

**Σημείωση:** Οι οδηγίες πρέπει να δίνονται με απλό και κατανοητό τρόπο, και να υπάρχει σύντομη επίδειξη πριν την έναρξη για να διασφαλιστεί η κατανόηση όλων των συμμετεχόντων.



## Επιπλέον εκπαιδευτικοί πόροι:

- Inclusive Soccer Program [εδώ](#)
- Football Now: Football and Disability - How is the game becoming more inclusive [εδώ](#)

# 10

# ΠΙΝΓΚ ΠΟΝΓΚ PING PONG



Διάρκεια:

20 - 60  
λπ.



Αριθμός  
συμμετεχόντων:

2 ή 4\*

\*2 (μονό) ή 4 (διπλό)



## Υλικά και Πόροι:

- Τραπέζι πινγκ πονγκ
- Ρακέτες (1 ανά παίκτη)
- Μπάλες πινγκ πονγκ (π.χ. No.40, πλαστικές)
- Σημάδια/κώνοι για ασκήσεις
- Σφυρίχτρα ή οπτικά/ηχητικά σήματα



**PARTICITOY**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Περιγραφή:

Ο στόχος είναι να χτυπήσεις τη μπάλα πάνω από το δίχτυ ώστε ο αντίπαλος να μην μπορεί να την επιστρέψει. Το παιχνίδι χρειάζεται ταχύτητα, συντονισμό χεριού-ματιού και στρατηγική.

Παίζεται είτε μονό (1v1) είτε διπλό (2v2). Στο διπλό, οι παίκτες κάθε ομάδας χτυπούν διαδοχικά τη μπάλα. Οι αντίπαλοι τοποθετούνται σε αντίθετες πλευρές του τραπεζιού.

Το παιχνίδι ξεκινά με σέρβις, που πρέπει να χτυπηθεί πρώτα στο δικό σου τραπέζι. Κάθε χτύπημα πρέπει να περάσει πάνω από το δίχτυ και να χτυπήσει το τραπέζι του αντιπάλου. Αν η μπάλα πέσει δύο φορές στο ίδιο τραπέζι ή αγγίξει το δίχτυ, χάνεται ο πόντος.

Βασικές κινήσεις περιλαμβάνουν forehand, backhand, spin, block και smash. Στο διπλό, η μπάλα πρέπει να χτυπήσει διαδοχικά τα τραπέζια κάθε παίκτη.

Κάθε σετ παίζεται ως τους 11 πόντους, με +2 πόντους για νίκη σε περίπτωση ισοπαλίας. Οι αγώνες μπορούν να είναι best-of-3 ή best-of-5 σετ, ανάλογα με το επίπεδο των παικτών.



**PARTICITOU**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.





## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

**Για άτομα με μειωμένη κινητικότητα ή ισορροπία:** προσαρμόστε το τραπέζι σε κατάλληλο ύψος, επιτρέψτε πιο αργό ρυθμό και δώστε τη δυνατότητα για σταθερή στήριξη (μπάρες, καρέκλα).

### Για άτομα με βαριά κινητική βλάβη ή χρήστες αμαξιδίων:

- Χρησιμοποιήστε προσαρμοζόμενη λαβή ρακέτας και επιτρέψτε χτύπημα από σταθερή θέση χωρίς μετακίνηση.
- Προσαρμόστε το ύψος του τραπεζιού για εύκολη πρόσβαση.
- Διασφαλίστε αρκετό χώρο γύρω από το τραπέζι.
- Επιτρέψτε δύο χτυπήματα πριν περάσει η μπάλα (αν χρειάζεται).

**Για κωφά ή βαρήκοα άτομα:** χρησιμοποιήστε οπτικά σήματα και γραπτές οδηγίες.

**Για τυφλά ή μερικώς βλέποντα άτομα:** Οι παίκτες φορούν μάσκες ματιών και χτυπούν τη μπάλα με ρακέτα καθώς αυτή κυλάει κατά μήκος ενός ειδικά διαμορφωμένου τραπεζιού. Η μπάλα περιέχει κουδουνάκι για ηχητικό προσανατολισμό και το τραπέζι διαθέτει πλευρικά τοιχώματα και τέρματα. Επίσης γνωστό ως Showdown.



## Επιπλέον εκπαιδευτικοί πόροι:

- Inclusive Table Tennis Programs: [εδω](#)
- Special Olympics Table Tennis guides [εδω](#)
- Adaptive rules for wheelchair players in table tennis [εδω](#)

# 11

## ΚΟΛΥΜΠΙ



Διάρκεια:

**30 - 90  
λπ.**



Αριθμός  
συμμετεχόντων:

**4 - 12\***

\*ανά προπονητή/ρια για ασφάλεια.



### Υλικά και Πόροι:

- Πισίνα (επίπεδη πρόσβαση, καθαρή, ασφαλής)
- Σωσίβια, επιπλέοντα μέσα, σανίδες κολύμβησης
- Σφυρίχτρα ή οπτικά/ηχητικά σήματα
- Κώνοι για καθορισμό διαδρομών
- Προσβάσιμος χώρος (ράμπες, ανελκυστήρες, μη ολισθηρές επιφάνειες)



**PARTICITOY**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Περιγραφή:

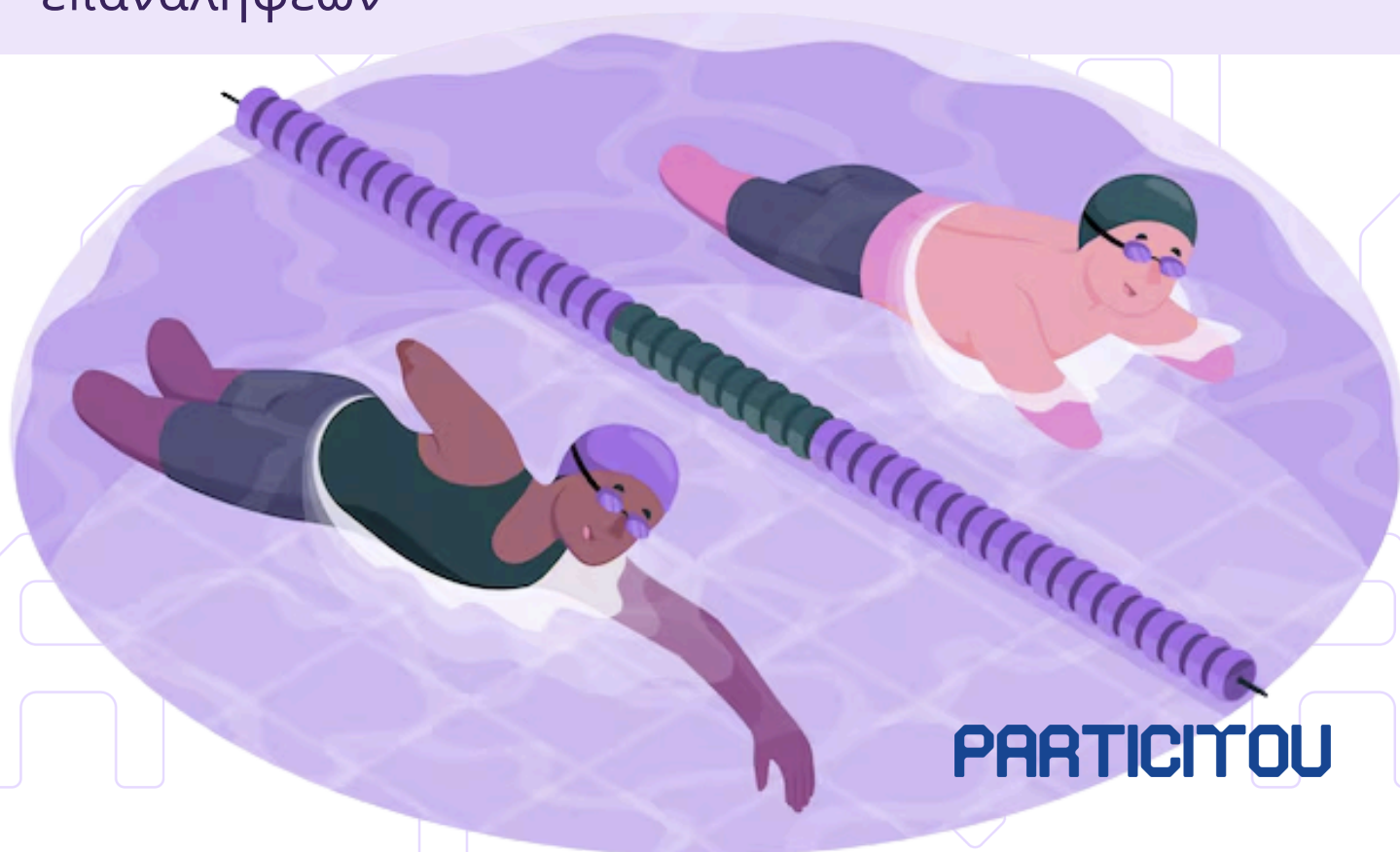
Η κολύμβηση είναι ατομική ή ομαδική δραστηριότητα στο νερό με διάφορα στυλ (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα). Στόχος είναι η βελτίωση τεχνικής, αντοχής και αυτοπεποίθησης στο νερό.

Η προπόνηση μπορεί να γίνει ατομικά ή σε ομαδικά σετ (relay). Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε λωρίδες ανά επίπεδο δεξιοτήτων για ασφαλή και οργανωμένη εκτέλεση.

Η δομή περιλαμβάνει διαδρομές ή σετ επαναλήψεων με στόχο σωστή τεχνική και ολοκλήρωση της άσκησης.

Βασικές ενέργειες είναι ο συγχρονισμός χεριών και ποδιών, σωστή αναπνοή, στροφές και τερματισμός. Απαγορεύονται επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως σπρωξίματα ή άλματα σε άλλους, και πρέπει να τηρούνται οι τεχνικές του κάθε στυλ.

Η διάρκεια της προπόνησης κυμαίνεται από 30 έως 90 λεπτά ανάλογα με τον στόχο, ενώ αγώνες ή drills γίνονται σε καθορισμένες αποστάσεις ή σετ επαναλήψεων



**PARTICITOY**



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Προσαρμογές για προσβασιμότητα:

**Για άτομα με μειωμένη κινητικότητα ή ισορροπία:** Χρήση ραμπών ή χειρολισθήρων για είσοδο στο νερό και βοηθητικά πλωτικά μέσα.

**Για άτομα με μεγάλη κινητική βλάβη:** Χρήση αναβατόρα πισίνας και υποστήριξη από προπονητή/τρια μέσα στο νερό. Χρησιμοποιούνται πλαστικά βοηθήματα για σταθερότητα και ασφάλεια.

**Για χρήστες αμαξιδίων:** χρήση ραμπών ή χειρολισθήρων για είσοδο στο νερό και χρήση σανίδων ή “νουντλς” για υποστήριξη.

**Για κωφά ή βαρήκοα άτομα:** οπτικά σήματα και οπτική επικοινωνία με τον προπονητή/τρια και γραπτές οδηγίες.

**Για τυφλά ή μερικώς βλέποντα άτομα:** λεκτικές οδηγίες για κατεύθυνση και ρυθμό, χρήση “tapper” για ενημέρωση πριν τον τοίχο και υψηλής αντίθεσης σήμανσεις για γραμμές και όπου γίνεται.



## Επιπλέον εκπαιδευτικοί πόροι:

- Inclusive Swimming Program: [εδώ](#)
- International Paralympic Committee swimming guides [εδω](#)



PARTICITOY



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκπαιδευτικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



UNITED SPORTS  
CYPRUS

