



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
2ο ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ
(ΠΕ.Κ.Ε.Σ.)

Σταυρούπολη, 14/10/2020

Αρ. Πρωτ.: 1323

**ΠΡΟΣ: Εκπαιδευτικούς Φυσ. Αγωγής
ΠΕ11 όλων των σχολικών μονάδων
Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής
Θεσσαλονίκης**

(διά των κ. Διευθυντριών/κ. Διευθυντών
των σχολικών μονάδων)

Ταχ. Δ/ση: Κολοκοτρώνη 22
56430 Σταυρούπολη
Πληροφορίες: Βασιλειάδου Όλγα
Τηλέφωνο: 2310643065
Fax: 2310643056
Ηλ. διεύθυνση: 2pekes@kmaked.pde.sch.gr
Ιστοσελίδα: www.kmaked.gr/2pekes

ΘΕΜΑ: «Παγκόσμια Ημέρα Λευκού Μπαστουνιού»

Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι,

Η 15η Οκτωβρίου έχει παγκοσμίως καθιερωθεί ως η ημέρα εορτασμού του «Λευκού Μπαστουνιού», με στόχο τη διάδοση της μεγάλης σημασίας της χρήσης του και την ευαισθητοποίηση του κοινού στην προσπάθεια των ατόμων, με προβλήματα όρασης, για μια πιο ανεξάρτητη διαβίωση.

Αφενός για την ευαισθητοποίηση των μαθητών και μαθητριών (στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με προβλήματα όρασης) και αφετέρου για τη γνωριμία τους με μη διαδεδομένα αθλήματα σας επισυνάπτω 2 pdf αρχεία που επιμελήθηκε η ΥΦΑΣΧΑ της ΔΔΕ Δυτικής Θεσσαλονίκης κ. Έλσα Τσαούση. Το ένα αρχείο αφορά το Goalball και το άλλο το Ποδόσφαιρο 5Χ5 Τυφλών. Θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες καθώς και βίντεο που μπορούν να δουν τα παιδιά για να κατανοήσουν καλύτερα τα αθλήματα.

Η Συντονίστρια Ε.Ε. ΠΕ11



Δρ. Όλγα Βασιλειάδου



GOALBALL

Επιμέλεια: Τσαούση Ελισάβετ

Εισαγωγή



- Πρόκειται για ομαδικό άθλημα, στο οποίο συμμετέχουν μόνο **τυφλοί αθλητές** ή αθλητές με **μειωμένη όραση**.
- ⊠ Σε επίπεδο αναψυχής μπορούν να ασχοληθούν όλοι ανεξάρτητα από ηλικία, φυσική κατάσταση ή βαθμό απώλειας όρασης.
- ⊠ Σε επίπεδο πρωταθλητισμού απαιτεί τεχνική, δύναμη, ταχύτητα, γρήγορη αντίδραση, ομαδικότητα, ευλυγισία και καλή αίσθηση του χώρου.

Εισαγωγή



- Διεξάγεται σε **κλειστό γήπεδο Πετοσφαίρισης**.
- Παίζεται από **άνδρες και γυναίκες** και κάθε ομάδα αποτελείται από **τρεις βασικούς παίκτες** και τρεις αναπληρωματικούς.
- Σκοπός του παιχνιδιού είναι η μία ομάδα να **κυλήσει τη μπάλα με το χέρι** προς την αντίπαλη πλευρά και να **σημειώσει γκολ**, ενώ οι αντίπαλοι παίκτες προσπαθούν να την **αποκρούσουν με οποιοδήποτε μέρος του σώματος τους**.
- ☒ Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα γκολ.

Εξοπλισμός



Μπάλα

- Η μπάλα είναι από καουτσούκ, έχει **8 τρύπες** και είναι κατασκευασμένη σύμφωνα με τις προδιαγραφές της Τεχνικής Επιτροπής της IBSA.
- Το βάρος της είναι **1.250 γραμμάρια** και η περιφέρειά της **76 εκατοστά**.
- Στο εσωτερικό της υπάρχουν **κουδουνάκια**, τα οποία συμβάλλουν στον **ακουστικό προσανατολισμό** των παικτών.

Κανονισμοί



Κατηγορίες

Οι συμμετέχοντες παίκτες, πρέπει να ανήκουν στις κατηγορίες **B1, B2 ή B3**

Οι κατηγορίες είναι αγωνιστικές και προσδιορίζουν το βαθμό οπτικής οξύτητας και οπτικού πεδίου των παικτών.

Κανονισμοί



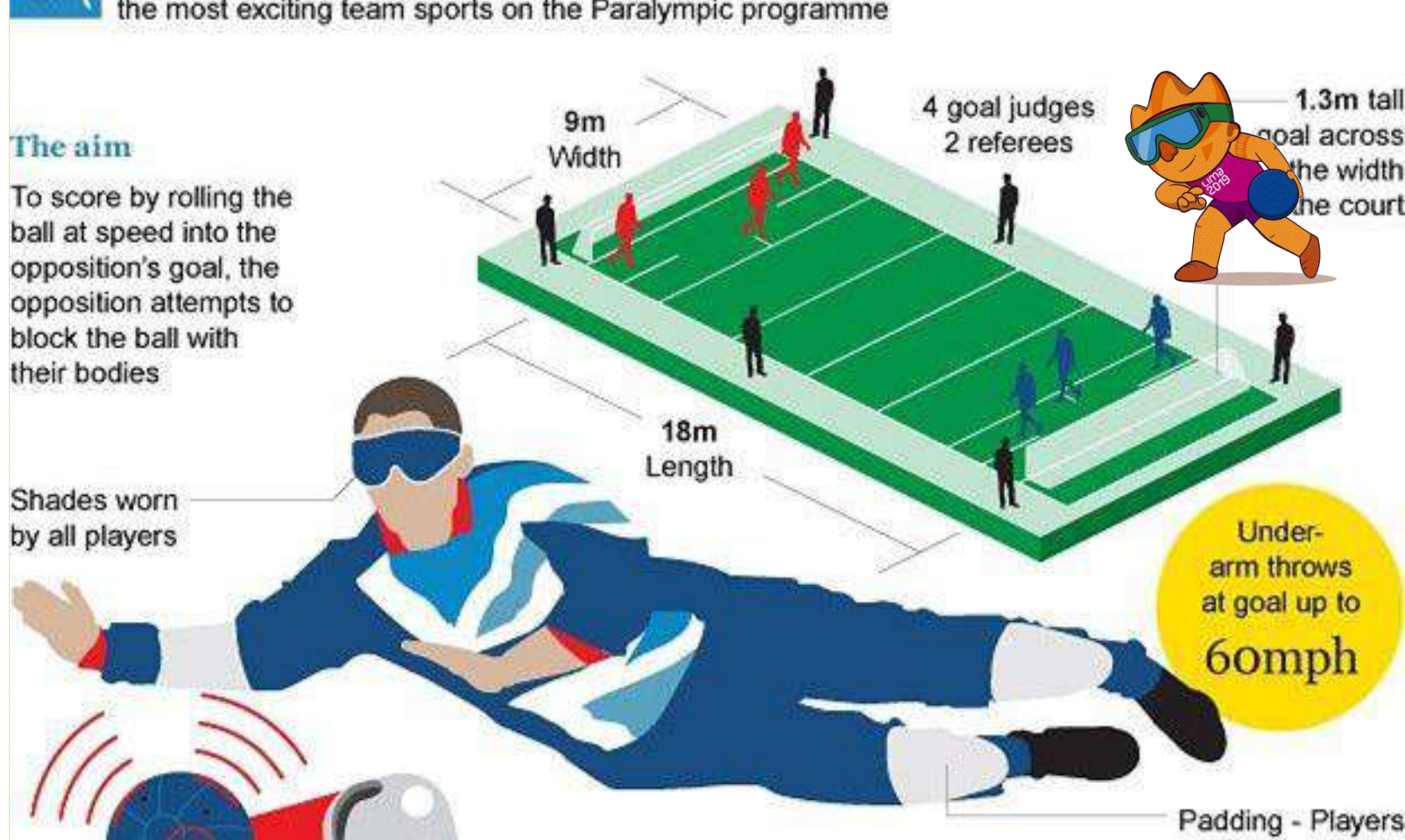
- ☒ Όλοι οι παίκτες είναι υποχρεωμένοι κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού να καλύπτουν τα μάτια τους με οπτικά σκίαστρα τα οποία δεν επιτρέπουν την είσοδο του φωτός και ελέγχονται από τους διαιτητές πριν από την έναρξη του αγώνα.
- ☐ Κατά τη διάρκεια του αγώνα οι παίκτες προσανατολίζονται **ακουστικά** από τον **ήχο της μπάλας**, η οποία φέρει στο εσωτερικό της **κουδουνάκια**.
- ☒ Για το λόγο αυτό οι θεατές πρέπει να κάνουν απόλυτη ησυχία και να χειροκροτούν μόνο μετά την επίτευξη γκολ ή μετά το τέλος της κάθε περιόδου.
- ☒ Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα σημειώσει τα περισσότερα γκολ.

Κανονισμοί



- Η κανονική διάρκεια του αγώνα είναι **2 ημίχρονα των 10'** με ενδιάμεσο διάλειμμα **3'**
- Σε περίπτωση ισοπαλίας παίζεται παράταση, η οποία διαρκεί **2 ημίχρονα των 3'**
- Σε περίπτωση νέας ισοπαλίας εκτελούνται **ελεύθερες βολές**, ο αριθμός των οποίων είναι ίσος με τον **ελάχιστο αριθμό των δηλωθέντων παικτών.**
- Στην κανονική διάρκεια του αγώνα επιτρέπονται **3 αλλαγές** και **3 time out των 45"**
- Σε περίπτωση **παράτασης** ενός αγώνα, κάθε ομάδα έχει δικαίωμα για **1 επιπλέον αλλαγή και 1 time out**

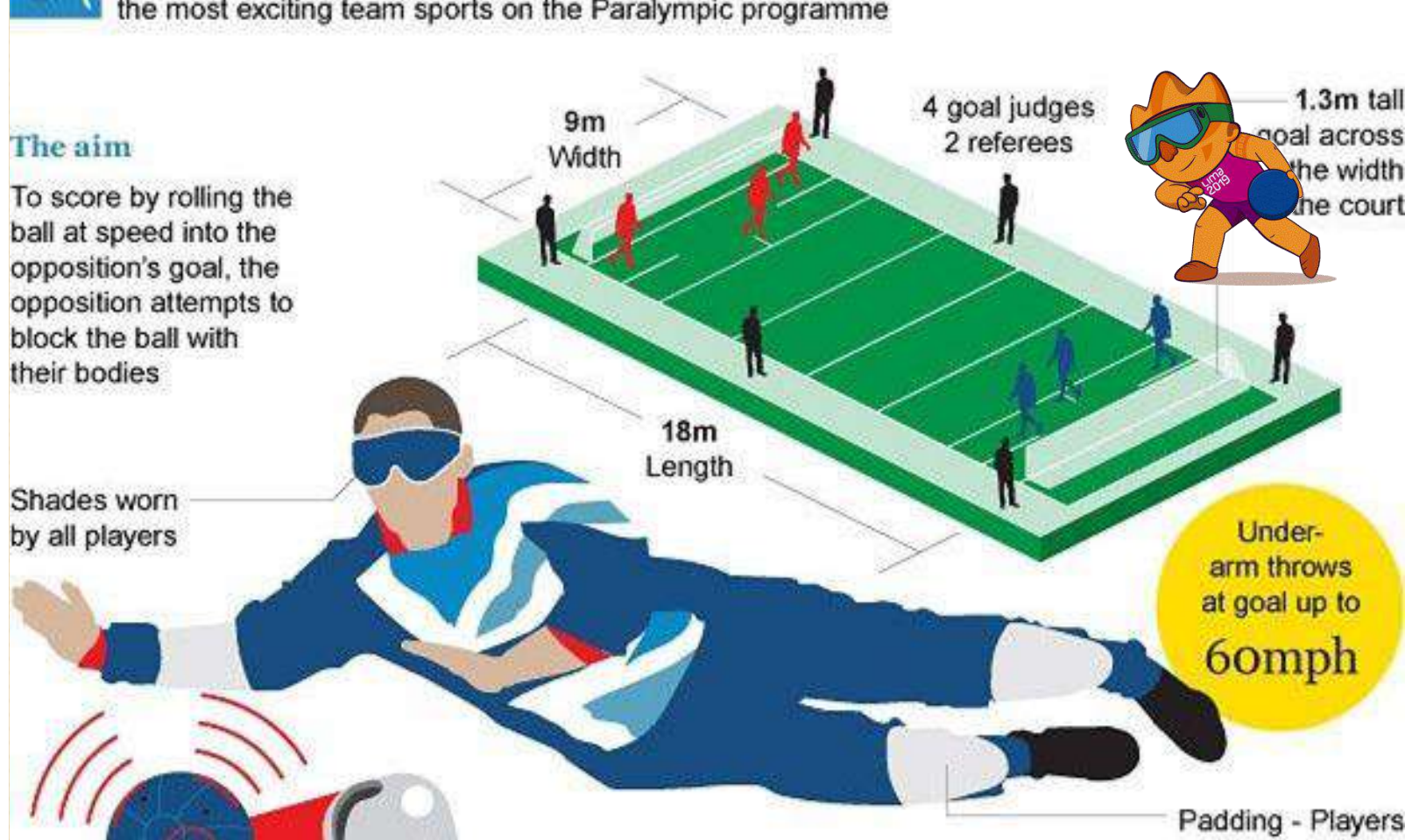
Κανονισμοί



Αγωνιστικός Χώρος

Το γήπεδο έχει σχήμα **ορθογώνιου παραλληλόγραμμου** και οι διαστάσεις του είναι **18 x 9** μέτρα. Τα τέρματα τοποθετούνται στις μικρές πλευρές του γηπέδου, έχουν **ύψος 1,30μ.** και **μήκος 9μ.**, και εκτείνονται κατά το μήκος των τελικών γραμμών. Ξεκινώντας από κάθε τελική γραμμή προς το κέντρο του γηπέδου, διακρίνεται η περιοχή της ομάδας (team area) διαστάσεων **3μ. μήκους** και **9μ. πλάτους**. Ακολουθεί η περιοχή προσγείωσης (landing area) **μήκους 3μ.** και **πλάτους 9μ.**

Κανονισμοί



Αγωνιστικός Χώρος

Τέλος, το ενδιάμεσο τμήμα του γηπέδου μεταξύ των περιοχών προσγείωσης, αποτελεί την ουδέτερη ζώνη (neutral area) πλάτους 9μ. και μήκους 6μ., η οποία χωρίζεται σε δύο μέρη από την κεντρική γραμμή. Όλες οι διαγραμμίσεις, με εξαίρεση τις τελικές γραμμές, είναι **ανάγλυφες** ώστε να επιτρέπουν τον απτικό προσανατολισμό των παικτών. Επίσης, στην **περιοχή κάθε ομάδας** χαράσσονται ανάγλυφες γραμμές **θέσεων** και **προσανατολισμού** των παικτών.

Ποινές



Ποινές δίνονται σε περίπτωση **προσωπικού ή ομαδικού σφάλματος**. Σε κάθε περίπτωση στο γήπεδο **παραμένει μόνο ένας παίκτης** για να αποκρούσει το πέναλτι.

Στο **προσωπικό** σφάλμα παραμένει **ο παίκτης**, ο οποίος **διέπραξε το σφάλμα**, ενώ στο **ομαδικό** παραμένει αυτός που **έκανε την τελευταία βολή**.

Ποινές



Προσωπικό πέναλτι δίνεται στην περίπτωση που:

- ❑ Η μπάλα, μετά την απελευθέρωσή της από το χέρι του παίκτη, δεν αγγίξει τουλάχιστον μια φορά την περιοχή ομάδας ή την περιοχή προσγείωσης (High ball)
- ❑ Η μπάλα δεν ακουμπήσει τουλάχιστον μια φορά την ουδέτερη περιοχή (Long ball)
- ❑ Ο ίδιος παίκτης κάνει περισσότερες από δυο συνεχόμενες βολές (Third time throw)
- ❑ Η μπάλα σταματήσει στην περιοχή προσγείωσης της αμυνόμενης ομάδας, μετά από βολή, και η αμυνόμενη ομάδα δε μπορέσει να τη φθάσει (Short Ball)

Ποινές



Προσωπικό πέναλτι δίνεται στην περίπτωση που:

- ❑ **Ο παίκτης αγγίζει τα οπτικά σκίαστρα κατά τη διάρκεια του αγώνα ή του time out χωρίς την άδεια του διαιτητή**
- ❑ **Η πρώτη επαφή του αμυνόμενου παίκτη με τη μπάλα γίνει χωρίς αυτός να αγγίζει την περιοχή της ομάδας του, τουλάχιστον με ένα μέρος του σώματός του**
- ❑ **Ο παίκτης προκαλέσει καθυστέρηση του αγώνα**
- ❑ **Ο παίκτης συμπεριφέρεται αντιαθλητικά**
- ❑ **Ο παίκτης κατά την εκτέλεση της βολής προκαλεί θόρυβο, οπότε δεν επιτρέπει στους αντιπάλους να αντιληφθούν την πορεία της μπάλα**

Ποινές



Ομαδικό πέναλτι δίνεται σε περίπτωση που:

- ❑ Μια ομάδα από τη στιγμή που αποκτά την κατοχή της μπάλας δεν εκτελέσει βολή μέσα σε δέκα δευτερόλεπτα
- ❑ Καθυστερήσει τον αγώνα
- ❑ Οποιοδήποτε μέλος της ομάδας συμπεριφερθεί αντιαθλητικά
- ❑ Προκαλεί θόρυβο κατά την εκτέλεση της βολής, οπότε δεν επιτρέπει στους αντιπάλους να αντιληφθούν την πορεία της μπάλας
- ❑ Ο προπονητής ή οποιοδήποτε άλλο άτομο από τον πάγκο δώσει οδηγίες στους παίκτες, εκτός από τη διάρκεια των time outs και του διαλείμματος μεταξύ των ημιχρόνων



Ελληνικές ομάδες

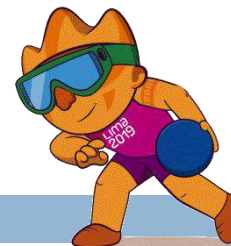
Στην Ελλάδα το άθλημα ξεκίνησε να αναπτύσσεται στη **Θεσσαλονίκη** από τον **Ιούνιο του 2001**.

Έχουμε μεγάλες επιτυχίες, ενδεικτικά:

Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας η Ομάδα Ανδρών **12η θέση** και η ομάδα Γυναικών **8η θέση**.

Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Γκόλμπολ 2005 η ομάδα Γυναικών **3η θέση**.

Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 2019 Γερμανία οι Γυναίκες **7η θέση** και οι Άνδρες **8η θέση**



Πηγή: Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή



Διεθνής Ημέρα
Λευκού Μπαστουνιού

15 Οκτωβρίου

Επισκεφτείτε τον παρακάτω σύνδεσμο για να παρακολουθήσετε αγώνα Goalball από τους Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2016

5:1

<https://video.link/w/nsunb>

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΤΥΦΛΩΝ



Information Graphic
Football
5-a-side

Jefferson da Conceição Gonçalves
Football 5-a-side, blind

Football 5-a-side is being played by blind athletes. Besides good spatial orientation to be familiar with the square space of the pitch and concentration to hear all the sounds of the game, we need excellent teamwork to be able to score. As football 5-a-side is played on a small pitch, the games are thrilling and very fast-paced.

<http://sponsoring.allanz.com>

Game Setting

Each team consists of five players: a sighted goalkeeper and four blind outfield players who wear eye-patches or eyeshades. Each game lasts 50 minutes (two half-times of 25 minutes each) and is played on a small pitch (40x20m) with boards only along the sidelines. There are no throw-ins and no offside rule.

Acoustic Guidance

A sound system inside the ball ensures that the athletes can hear it.

Three seeing guides direct the players: the goalkeeper (1), the coach (2) and a third guide (3) behind the opponent's goal. The audience is asked to be silent during games action.



Επιμέλεια: Τσαούση Ελισάβετ

Εισαγωγή



- ❑ Η ανάπτυξη του Ποδοσφαίρου 5x5 υπήρξε ραγδαία παγκοσμίως. Το πρώτο Εθνικό Πρωτάθλημα πραγματοποιήθηκε στην Ισπανία το 1986. Έκτοτε, το αγώνισμα αναπτύσσεται σε πολλές χώρες.
- ❑ Ορόσημο για την εξέλιξη του Ποδοσφαίρου 5x5 αποτέλεσαν οι Παραολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας, καθώς το άθλημα συμπεριλήφθηκε για πρώτη φορά στο επίσημο πρόγραμμα των Αγώνων
- ❑ Η Διεθνής Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (FIFA) σε συνεργασία με την Επιτροπή Ποδοσφαίρου του Διεθνούς Αθλητικού Οργανισμού Τυφλών (IBSA), είναι υπεύθυνες για την εξέλιξη του αθλήματος.

Εισαγωγή



- Το Ποδόσφαιρο 5×5, που στην Ελλάδα είναι γνωστό και με την ονομασία **Ποδόσφαιρο Τυφλών**, είναι ένα δημοφιλές άθλημα για τυφλούς αθλητές και αθλητές με μειωμένη όραση.
- Κάθε ποδοσφαιρικός αγώνας παίζεται από **2 ομάδες** των **10 αθλητών** εκ των οποίων **τέσσερις τυφλοί αθλητές** και ένας **τερματοφύλακας** με **μειωμένη ή κανονική όραση** βρίσκονται εντός αγωνιστικού χώρου και πέντε είναι αναπληρωματικοί.
- Ένας αγώνας Ποδοσφαίρου 5×5 έχει διάρκεια **50 λεπτών** και πραγματοποιείται σε **2 ημίχρονα** των **25 λεπτών**. Ενδιάμεσα παρεμβάλλεται ένα 10λεπτο διάλειμμα.
- ☒ Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που πετυχαίνει τα περισσότερα γκολ.

Εξοπλισμός



Οφθαλμepίδεσμο ή μάσκα

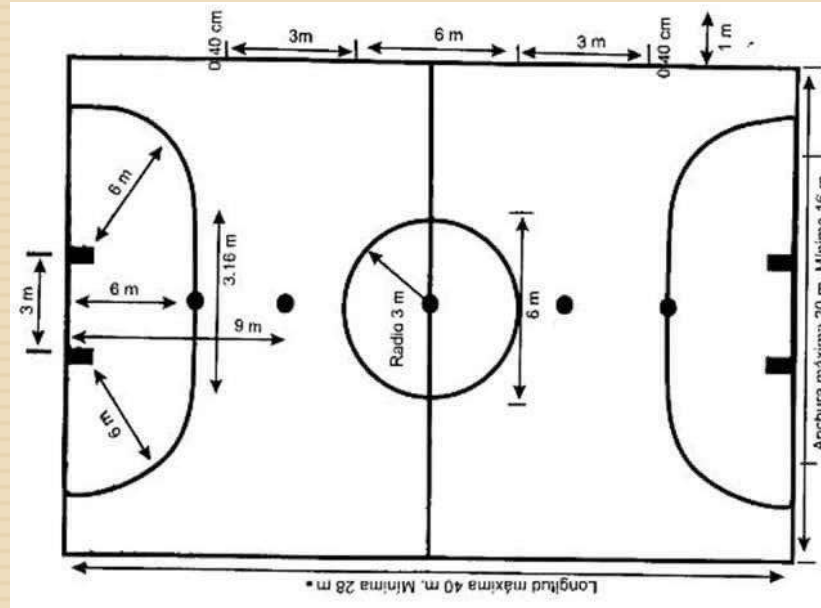
- ❑ Οι αθλητές που βρίσκονται μέσα στο γήπεδο, εκτός του τερματοφύλακα, φορούν μάσκα ή οφθαλμepίδεσμο για να εξασφαλίζεται ισότητα μεταξύ των παικτών

Μπάλα

- ❑ Δερμάτινη ή από ειδικό συνθετικό υλικό με περιφέρεια 62 εκατοστών και βάρος 490-520 γραμμαρίων.
- ❑ Φέρει εσωτερικό ηχητικό μηχανισμό για να γίνεται αντιληπτή από τους αθλητές

Κανονισμοί

Ο αγωνιστικός χώρος του Ποδοσφαίρου αποτελείται από ένα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο γήπεδο καλυμμένο με φυσικό ή συνθετικό χόρτο. Το μήκος του γηπέδου κυμαίνεται μεταξύ 38 και 42 μέτρων ενώ το πλάτος του μεταξύ 18 και 22 μέτρων.



Αγωνιστικός Χώρος

Στις πλάγιες γραμμές τοποθετείται ένα προστατευτικό πλέγμα ύψους 2 μέτρων. Το τέρμα έχει μήκος 3 μέτρα και ύψος 2 μέτρα, ενώ η περιοχή του τερματοφύλακα, γύρω από την εστία, έχει διαστάσεις 5×2 μέτρα. Σε απόσταση 6 μέτρων από το κέντρο του τέρματος βρίσκεται μία άσπρη κυκλική βούλα, από όπου εκτελούνται τα πέναλτι. Το σημείο του διπλού πέναλτι βρίσκεται σε απόσταση 9 μέτρων

Κανονισμοί



Κατηγορίες

B1: Αθλητές τυφλοί.

B2, B3: Αθλητές οι οποίοι βλέπουν μερικώς.

Στο Ποδόσφαιρο 5×5 μπορούν να λάβουν μέρος και αθλητές με κανονική όραση ως τερματοφύλακες.

Σε αυτή τη περίπτωση ο τερματοφύλακας δεν πρέπει να είναι εγγεγραμμένος τα προηγούμενα πέντε έτη σε Ομοσπονδία του Ποδοσφαίρου 5×5 ή σε Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (FIFA)

.

Κανονισμοί



- ☒ Κάθε ομάδα αποτελείται από οχτώ ποδοσφαιριστές και δύο τερματοφύλακες. Κατά τη διάρκεια ενός ποδοσφαιρικού αγώνα, παίζουν πέντε αθλητές για κάθε ομάδα, εκ των οποίων οι τέσσερις είναι τυφλοί αθλητές της κατηγορίας B1 και ο πέμπτος είναι ο τερματοφύλακας ο οποίος μπορεί να ανήκει στην κατηγορία B2 ή B3. Επίσης, επιτρέπεται να γίνουν μέχρι πέντε αλλαγές από σύνολο πέντε αναπληρωματικών ποδοσφαιριστών.
- ☒ Οι ποδοσφαιριστές, με εξαίρεση τον τερματοφύλακα, στη διάρκεια ενός αγώνα φορούν οφθαλμepίδεσμο ή μάσκα που καλύπτει τα μάτια τους, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η ισότητα μεταξύ των αθλητών με διαφορετικό βαθμό απώλειας όρασης.

Κανονισμοί



- Ένας αγώνας Ποδοσφαίρου έχει διάρκεια 50 λεπτών και πραγματοποιείται σε δύο ημίχρονα των 25 λεπτών, με ένα ενδιάμεσο διάλειμμα 10 λεπτών.
- Στόχος των δύο ομάδων είναι να σημειώσουν γκολ στο αντίπαλο τέρμα, χωρίς να παραβιάζουν τους κανονισμούς του αθλήματος.
- Σε περίπτωση ισοπαλίας κατά τον ημιτελικό ή τελικό μετά την ολοκλήρωση των δύο 25λεπτων ημιχρόνων, ακολουθεί παράταση δύο 10λεπτων περιόδων. Εάν δεν αναδειχτεί νικητής μετά την παράταση, οι ομάδες προχωρούν στη διαδικασία των πέναλτι.
- Η διεξαγωγή του αγώνα ελέγχεται από ένα διαιτητή, ο οποίος έχει την υποχρέωση να εφαρμόζει τους κανονισμούς του αθλήματος. Ένας βοηθός διαιτητής, ο οποίος κινείται κατά μήκος των πλάγιων γραμμών του αγωνιστικού χώρου διευκολύνει το έργο του



Περίπτώσεις παράβασης

- Αν ο αθλητής ακουμπήσει τον οφθαλμοπέδεσμο ή τη μάσκα, χρεώνεται με παράβαση (φάουλ). Εφόσον ένας παίκτης συγκεντρώσει πέντε προσωπικά φάουλ αποκλείεται από τον αγώνα και αντικαθίσταται από άλλον παίκτη.
- Αν ο τερματοφύλακας βγει έξω από τα όρια της περιοχής του, τότε χρεώνεται παράβαση στην ομάδα.
- Αν ένας παίκτης κλωτσήσει ή επιχειρήσει να κλωτσήσει έναν αντίπαλο παίκτη, ή σπρώξει έναν αντίπαλο παίκτη χρησιμοποιώντας τα χέρια ή τα πόδια του, τότε χρεώνεται με φάουλ και η αντίπαλη ομάδα αποκτά το δικαίωμα να εκτελέσει πέναλτι από τα 6 μέτρα.
- Κατά την εκτέλεση ενός πέναλτι, η αμυνόμενη ομάδα έχει δικαίωμα να σχηματίσει αμυντικό τείχος εφόσον έχει χρεωθεί μέχρι και τρία ομαδικά φάουλ ανά ημίχρονο. Σε αντίθετη περίπτωση το πέναλτι εκτελείται από τα 9 μέτρα χωρίς σχηματισμό αμυντικού τείχους.

Κάρτες



Κίτρινη

- Ο διαιτητής δείχνει κίτρινη κάρτα σε παίκτη που επιδεικνύει αντιαθλητική συμπεριφορά, αντιδρά με άσχημο τρόπο λεκτικά ή με κινήσεις, καταπατά του κανονισμούς του αθλήματος, καθυστερεί την επανέναρξη του αγώνα ή εγκαταλείπει ή εισέρχεται στον αγωνιστικό χώρο χωρίς την άδεια του διαιτητή.

Κόκκινη

- Ο διαιτητής δείχνει κόκκινη κάρτα και συνεπώς αποβάλλει έναν αθλητή από τον αγωνιστικό χώρο, αν αυτός αγωνίζεται αντιαθλητικά, επιδεικνύει ανάρμοστη συμπεριφορά, χτυπάει αντίπαλο εκτός αγωνιστικής δράσης, σταματάει τη μπάλα μ

Αθλητές



Ομάδες Διεθνούς Επιπέδου

- Στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα που πραγματοποιήθηκε στη Βραζιλία στις 30 Νοεμβρίου – 8 Δεκεμβρίου 2002, τις τρεις πρώτες θέσεις κατέλαβαν η **Αργεντινή**, η **Ισπανία** και η **Βραζιλία**.

Η Ελληνική Ομάδα Ποδοσφαίρου 5×5

- στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας κατάφερε να καταταχθεί 4η.
- Στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα που πραγματοποιήθηκε στη Βραζιλία στις 30 Νοεμβρίου έως 8 Δεκεμβρίου 2002, κατέλαβε την έκτη θέση.
- Στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα που πραγματοποιήθηκε στη Γαλλία το 2009, η ελληνική ομάδα κατέλαβε την 4η θέση.



Διεθνής Ημέρα
Λευκού Μπαστουιού

15 Οκτωβρίου



Πηγή: Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή

Μπορείτε να δείτε:

<https://video.link/w/MAunb>

<https://video.link/w/xDunb>