



UNIVERSITY OF THESSALY
School of Physical Education and Sports
Laboratory of sport psychology and quality of life.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ

**Τα σπορ στην υπόθεση της
ισότητας στην κοινωνία**

Γιάννης Θεοδωράκης
theodorakis@pep.uth.gr



Ένα μήνυμα ελπίδας

- <https://www.rio2016.com/en/news/10-athletes-announced-for-refugee-team-at-rio-2016-olympic-games>
- 10 αθλητές πρόσφυγες συμμετείχαν ως ξεχωριστή ομάδα στο Rio 2016 δίνοντας μια ελπίδα σε όσους βασανίζονται από πολέμους
- 5 δρομείς από το Σουδάν
- 2 κολυμβητές από τη Συρία
- 2 judokas από το Κογκό
- 1 μαραθωνοδρόμος από την Αιθιοπία.

Η προσφυγική κρίση

Να προκαλέσουμε την παγκόσμια προσοχή, και να στείλουμε ένα μήνυμα στην ανθρωπότητα, ότι και οι πρόσφυγες είναι άνθρωποι που συνεισφέρουν στην κοινωνία: **Όλοι μπορούν να συνεισφέρουν στην κοινωνία με το ταλέντο τους, τις δεξιότητες και τη δύναμη του ανθρώπινου πνεύματος**

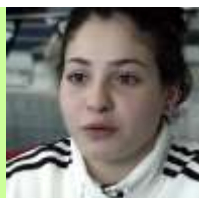
Ο πρόεδρος της IOC Thomas Bach

Paul Amotun Lokoro and Anjelina Nadai Lohalith, originally from South Sudan, will compete under the Olympic flag (Photo: IOC)

ένα σύμβολο ελπίδας για τους πρόσφυγες όλου του κόσμου



Yusra Mardini:
κολύπησε 3 ώρες σέρνοντας
μια βάρκα με 20 επιβάτες που
κινδυνεύαν να πνιγούν στο
Αιγαίο



- <http://www.independent.co.uk/news/people/yusra-mardini-rio-2016-olympics-womens-swimming-the-syrian-refugee-competing-in-the-olympics-who-a7173546.html>
- Τώρα ζει στο Βερολίνο και κολύπησε 100 μέτρα πεταλούδα και ελεύθερο γυναικών

Ολυμπιακό πνεύμα



- «τώρα είμαστε ίσοι, αγωνιζόμαστε σαν άνθρωποι, όπως και οι άλλοι" είπε ο μαραθωνοδρόμος **Yonas Kinde**,

ΤΟ ΤΙΜΙΟ ΠΑΙΓΝΙΔΙ

Ποιο είναι το μήνυμα αυτής της ιστορίας; Αθλητικό πνεύμα, συνεργασία, αλληλεγγύη;

[http://www.espn.com/olympics/story?id=117322&story_id=117322&story_id=117322&story_id=117322](http://www.espn.com/olympics/story?id=117322&story_id=117322&story_id=117322&story_id=117322&story_id=117322)



Pope Francis' message for the Olympics:

http://en.radiovaticana.va/news/2016/08/03/pope_francois_message_for_the_olympics_fight_the_good_fight/1249040

- Είμαστε μέλη της ίδιας οικογένειας ανεξάρτητα από διαφορές στην κουλτούρα, το χρώμα του δέρματος, ή τη θρησκεία.



Ο ολυμπιονίκης που άναψε τη φλόγα. Έχασε το μετάλλιο γιατί κάποιος τον έριξε κάτω στα τελευταία χιλιόμετρα, και από πρώτος τερμάτισε τρίτος, αλλά μπήκε στο στάδιο χορεύοντας Cordeiro de Lima

<https://www.youtube.com/watch?v=1cJVSIBx9gY>



Η Διεθνής Ολυμπιακή επιτροπή και τα Ενωμένα Έθνη για την προαγωγή της δημόσιας υγείας

- Μέχρι το 2020, να αυξηθεί η συμμετοχή των κοριτσιών-γυναικών στα σπορ,
- και το ποσοστό ανδρών γυναικών να γίνει 50% στους Ολυμπιακούς του 2020.

ΙΟΚ και ισότητα των φύλων στα σπορ

- Πολλές χώρες στον πλανήτη υστερούν
- Brunei, Qatar, and Saudi Arabia είχαν για πρώτη φορά γυναίκες στους ΟΑ το 2012,
- Αλλά σε στις πιο πλούσιες χώρες του κόσμου Australia, the UK, and the USA, παρά την έλλειψη εμποδίων οι γυναίκες ασχολούνται λιγότερο με τα σπορ.

Women's participation in Olympic games

Brown et al. (2016). The Lancet

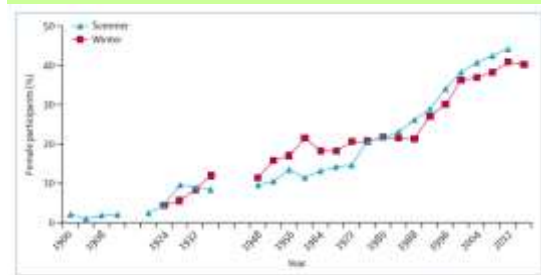


Figure: Women's participation in the Summer (1900-2012) and Winter (1924-2014) Olympic Games. Data are from International Olympic Committee.

Ισότητα των φύλων στα σπορ και δημόσια υγεία

- Ενωμένα Έθνη
- Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή,
- Διεθνείς ομοσπονδίες
- να αυξηθεί η συμμετοχή των γυναικών στα σπορ.
- Οι άνδρες είναι πιο δραστήριοι κινητικά από ότι οι γυναίκες στις 137 από τις 146. (Sallis et al., 2016)
- Η υποκινητικότητα των γυναικών είναι **35% ψηλότερη στις γυναίκες από ότι στους άνδρες (WHO)**

Sallis, J., Bull, F., Guthold, R., Heath, G., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A., Perez, L., Richards, J. & Hallal, P. (2016) Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. The Lancet, Physical Activity 2016 Series. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)

- Σε παγκόσμιο επίπεδο υπάρχει σοβαρό πρόβλημα υποκινητικότητας και επείγουσα ανάγκη για παρεμβάσεις και πολιτικές δημόσιας υγείας.
- Παγκοσμίως τα ποσοστά υποκινητικότητας είναι στο **80% για τις ηλικίες των εφήβων.**
- Τα Ενωμένα Έθνη, αναγνωρίζουν τα σπορ ως μέσο μιας εξαιρετικής στρατηγικής για την υγεία, την πρόληψη ασθενειών, την εκπαίδευση, την ειρήνη και την οικονομική ανάπτυξη

Sallis et al., (2016) Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. The Lancet

- Η WHO Global Health Observatory για τους νέους εκτιμά ότι πρέπει να συμμετέχουν σε μεσαίας και έντονης μορφής φυσικές δραστηριότητες, **τουλάχιστο για 60 min κάθε φορά και τουλάχιστο για 5 μέρες την εβδομάδα.**

Sallis et al., (2016) Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. The Lancet

- **Οι 2 εβδομάδες έντονης προβολής των ολυμπιακών αγώνων, επηρεάζουν σημαντικά τους θεατές να αυξάνουν τις προσπάθειές τους για συμμετοχή στα σπορ και ευαισθητοποιούν**

Στους Ολυμπιακούς αγώνες, οι αθλητές και αθλήτριες με τόσο διαφορετική προέλευση, αποδέχονται τη διαφορετικότητα

- IOC president Thomas Bach:
- «αυτοί οι αγώνες είναι η αποδοχή της διαφορετικότητας
- **These Games were a celebration of diversity.**

Συνύπαρξη πολιτισμών και αποδοχή της διαφορετικότητας



Θέμα για προβληματισμό

- Είναι όλα αυτά σπουδαία, είναι ρεαλιστικά, είναι υπερβολές ή είναι απλά συμβολικά;
- Αξίζει να προωθούμε αυτές τις ολυμπιακές αξίες στην κοινωνία μέσα από τα σπορ;
- Μπορεί το ολυμπιακό κίνημα να βοηθήσει στην προσφυγική κρίση;
- Μπορούν τα σπορ να κάνουν κάτι;
- Μπορούμε εμείς ως αθλητικοί επιστήμονες να κάνουμε κάτι;
- Is that real, honestly, or only symbolic?

Ιδρυτικές διακηρύξεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

- **Άνδρες και γυναίκες ίσα δικαιώματα**
- **Αγωνιζόμαστε για ελευθερία, δημοκρατία, εφαρμογή των νόμων, σεβασμό και υπευθυνότητα, ασφάλεια, ευημερία, ανεκτικότητα.**
- **Δικαιοσύνη και αλληλεγγύη.**
- **Ίσα δικαιώματα και συνεργασία ανοιχτά σύνορα, με πολλές γλώσσες και πολιτισμούς**

The European youth Campaign All different all equal

- Εναντίον του ρατσισμού, της ξενοφοβίας, και όλων των κατηγοριών των διακρίσεων και των ανισοτήτων, των δικαιωμάτων των μειονοτήτων,
- να ζουν όλοι μαζί σε πνεύμα ισότητας, δικαιοσύνης, συνεργασίας, δημοκρατίας, και ευαισθητοποίησης για τα έτη που έρχονται

Το πρόγραμμα Καλλιπάτειρα «από τα σπορ στην καθημερινή ζωή, όλοι διαφορετικοί όλοι ίσοι»,

- Εφαρμόστηκε τα έτη 2005-2007 στα σχολεία της χώρας, εκπαιδεύτηκαν 2000 καθηγητές φυσικής αγωγής.
- Ενσωματώθηκαν οι αρχές των Ολυμπιακών ιδεών,
- **δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην προαγωγή της ισότητας στην κοινωνία, μέσα από τα σπορ.**
- (α) ανθρώπινα δικαιώματα,
- (β) διαπολιτισμικότητα
- (γ) ρατσισμός και ξενοφοβία,
- (δ) ισότητα των φύλων στην εκπαίδευση και την κοινωνία
- (ε) κοινωνική ανισότητα και κοινωνικός αποκλεισμός.
- Να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές στα παραπάνω θέματα και να προβάλει την ισότητα στην κοινωνία, μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής και τη συμμετοχή των νέων στα σπορ και τις φυσικές δραστηριότητες.

Kallipateira project

from sport to everyday life. All equal- all different.

- Theodorakis et al., (2008). The Kalipateira project. From sport to daily life. All equal – all differed. Greek Ministry of Education. http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=105&Itemid=256&lang=el
- All different all equal
- <http://www.eycb.coe.int/edupack/>
- https://www.coe.int/tv/dg4/youth/Source/.../Education_Pack_en.pdf

European Youth Center (1995). All Different All Equal. Education Pack. www.coe.int/cecr/
European Youth Center (1996). All Different All Equal. Domino. www.coe.int/cecr/

Τι μας λένε όλα αυτά; Μπορούν τα σπορ να αλλάξουν τον κόσμο;

- **Να προωθήσουν τις ιδέες της ισότητας στην κοινωνία, το σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, την αποδοχή της διαφορετικότητας, την επικοινωνία των πολιτισμών, τη συνεργασία, την ομαδική προσπάθεια, ανεξάρτητα από φύλο, φυλή, θρησκεία, μειονότητα, πολιτισμό, ανισότητα, αναπηρία, αδυναμία;**

Μπορούμε μέσα από τα σπορ;

- Να μάθουμε το τίμιο παιχνίδι, τη μη βίαιη συμπεριφορά, το σεβασμό στους άλλους, την αποδοχή των κανόνων, τον έλεγχο των συναισθημάτων, τη διασκέδαση, δεξιότητες επικοινωνίας;
- Να είναι θετικοί, αισιόδοξοι, να βρίσκουν νέους φίλους;

Τι θα κάνουμε με τους πρόσφυγες στο ΤΕΦΑΑ

- Επικοινωνία, γλώσσα, θα τα βρούμε.
- Οι πρωταγωνιστές είναι οι φοιτητές, όχι οι καθηγητές.
- Δεν διδάσκετε, αλλά παίζετε μαζί τους.
- **Δείτε αν δέχονται τη σωματική επαφή,**
- **Χαμογελάστε ή χειροκροτήστε, είναι η γλώσσα που όλοι καταλαβαίνουν.**

Τι θα κάνουμε

- Δημιουργήστε μικτές ομάδες
- Αγόρια και κορίτσια, φυλή, ικανότητες,
- και εσείς μέσα. Γιατί;
- Αργότερα θα βάλουμε μέσα σχολεία της πόλης.
- Για γνωριμία, διασκέδαση, συμμετοχή, ισότιμη συμμετοχή
- Αλλάξτε τους κανονισμούς

Ξεκινήστε με τα εύκολα

- Ποδόσφαιρο/ μπάσκετ/ βόλεϊ
- Να παίζουμε, ή να μάθουμε την αξία της συνεργασίας;
- Να παίζουν όλοι ή όσοι είναι καλοί;
- **ΑΛΛΑΞΤΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ**
- **Η ΜΠΑΛΑ ΝΑ ΠΕΡΝΑΕΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΑΠΌ ΟΛΟΥΣ**
- **ΚΑΝΤΕ ΜΙΚΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΓΟΡΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ**
- Εξηγήστε ότι με τη συνεργασία πετυχαίνουμε καλύτερα αποτελέσματα
- Κάντε το ίδιο με μικτές ομάδες αγοριών κοριτσιών
- Μετατρέψτε το παιχνίδι ισότητας στην κοινωνία, μάθημα, αγωγή και βίωμα για τη ζωή



Στόχοι στα παιχνίδια. επικοινωνία.

- **ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΠΡΩΤΑ ΕΣΕΙΣ,**
- **Ξε κάθε πάσα** να λέτε το όνομά σας
- **Μετά τα παιδιά να λένε το όνομά τους**
- **Να παίζουν πάσες αλλά να λένε το φαγητό που τους αρέσει**
- **Να παίζουν πάσες αλλά να λένε το όνομα της χώρας τους**
- **Δεν διδάσκουμε αθλοπαιδιάς για να παίζουν απλά, αλλά για να κατανοούν την αξία της συνεργασίας**
- **«στα σπορ δε γυμνάζεις το σώμα σου γυμνάζεις πάνω απ όλα την ψυχή σου»**

Στόχοι στα παιχνίδια, κατανόηση επικοινωνία, γλώσσα, κλπ.

- Να λένε μια λέξη της χώρας τους ή της χώρας μας, και να την επαναλαμβάνουν:
- Τι μάθαμε σήμερα; παίξαμε, συνεργασθήκαμε και 5 ελληνικές λέξεις: καλημέρα, γειά σου, παιχνίδι, χαρά, χέρι πόδι, σώμα, μπάλα
- Ναι μέσα από το παιχνίδι
- μαθαίνουμε ελληνικά,
- αγγλικά, λέξεις.



Ποια είναι τα καλύτερα παιχνίδια για όλους;

- Τα συνεργατικά παιχνίδια
- Να είναι διασκεδαστικά, και να συμπεριλαμβάνουν όλους, ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, μέγεθος, ικανότητα, εθνότητα, ή πολιτιστικό υπόβαθρο

Στη συνέχεια τα καλύτερα παιχνίδια είναι αυτά TEAM BUILDING GAMES

<http://kittygroups.com/team-building-games/>
drop the ball, hula hoop pass, step on mat, Balloon race, balloon circle



TEAM BUILDING GAMES

<http://kittygroups.com/team-building-games/>
drop the ball, hula hoop pass, step on mat, Balloon race, balloon circle

- Πως επηρεάζουν αυτά τα παιχνίδια τα άτομα;



TEAM BUILDING GAMES

<http://kittygroups.com/team-building-games/>
drop the ball, hula hoop pass, step on mat, Balloon race, balloon circle



Συνοχή και συνεργασία βρείτε και προσαρμόστε όχι την πρώτη ημέρα



Το πιο σπουδαίο, κάντε ερωτήσεις πείτε το πρώτα εσείς με τη γλώσσα του σώματος

- Πως σε λένε;
- Τι φαγητό σου αρέσει;
- Πως νιώθεις;
- Σου αρέσει;
- Τι έμαθες;
- Τι νιώθεις για τους άλλους;
- Είμαστε όλοι ίσοι;
- Τι νιώθεις για την Ελλάδα;
- Είναι καλό να συνεργαζόμαστε;

Κάθε φορά ρωτήστε πως νιώθουν. Ζωγραφίστε εν
ανάγκη τα παρακάτω σκίτσα.
Δημιουργήστε, φαντασθείτε.



Moston, a pedagogical perspectives

να πηδήξουν το σχοινάκι αλλά με αυτό τον τρόπο



Εκπαιδευτική διαδικασία για κινητική μάθηση

Άτομα με αναπηρίες

- Προσπάθησε να νιώσεις τα αισθήματα των ατόμων με αναπηρία
- Προσπάθησε να παίξεις χρησιμοποιώντας μια τροχήλατη καρέκλα
- .

• Φαντάσου πως θα αισθάνονταν παιδιά με αναπηρία, όταν βλέπουν τα άλλα παιδιά να παίζουν παιχνίδια τα οποία αυτά δεν μπορούν να παίξουν...



Δείξτε αυτή την εικόνα και βάλτε τα άτομα να σκεφτούν ένα παιχνίδι



Το τίμιο παιχνίδι: δείξτε το με εικόνες, ή με εικόνες από το κινητό σας

- Χειροκρότησε πάντα στο τέλος του παιχνιδιού ή του μαθήματος
- Δώσε χειραψία
- Ειλικρίνεια
- Αλληλεγγύη
- Φροντίδα
- Διασκέδαση



Fair play, recommendations



Τίμιο παιχνίδι: σεβασμός, φιλία δείτε εικόνες, σκεφτείτε παιχνίδια



Ομαδικό πνεύμα, φροντίδα για τον άλλον, διασκέδαση



Πρακτικές εφαρμογές

- Γνωριμία και επικοινωνία των πολιτισμών, αλληλεγγύη, σεβασμό, αποδοχή μέσα από τα σπορ
- Βάλτε μια ομάδα παιδιών σε ένα κύκλο
- επίδειξη
- Γεννήθηκα..
- Η θρησκεία μου είναι..
- Η αγαπημένη μου μουσική είναι...
- Δώσε πάσα σε έναν/ μια άλλο/άλλη

Τα σπορ πάντα μας λένε:

- Για την ειρήνη,
- Τον καλό αγώνα,
- την ισότητα των φύλων
- Την αποδοχή της διαφορετικότητας,
- των πολιτισμών, των θρησκειών

Photos of an excellent, dedicated & cooperative international group, from 23 countries



Πείτε τους να μεταφέρουν τη μπάλα με
έναν πρωτότυπο τρόπο



Photos of an excellent,
dedicated &
cooperative
international group



Photos of an excellent, dedicated
& cooperative international group



To video

- «together we can change the world”

“the Olympic games and sports should promote the ideas of equality, acceptance, respect, prosperity, security, tolerance, justice and solidarity in the society”