

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	17
Διευκρινήσεις όρων	19
Κατάλογος συντομεύσεων	19
Ευχαριστίες	20
Ιστορική αναδρομή - εξέλιξη της ενόργανης γυμναστικής (ΕΓ)	21
Η ΕΓ από την αρχαιότητα μέχρι τη θεμελίωση της	21
Θεμελίωση της ΕΓ	22
Σχολική φυσική αγωγή (ΦΑ) και ΕΓ	23
Σουηδικό σύστημα γυμναστικής	23
Διάδοση της ΕΓ στην Ευρώπη	24
Διάδοση της ΕΓ στην Αμερική	24
Διάδοση της ΕΓ στη Ρωσία	24
Ίδρυση της διεθνούς ομοσπονδίας γυμναστικής (FIG)	25
Η ΕΓ στην Ελλάδα	25
Τα όργανα της ΕΓ	27
Όργανα ανδρών	28
Έδαφος (Floor)	28
Ίππος με λαβές (Pommel horse)	29
Κρίκοι (Rings)	30
Τραπέζι άλματος (Vaulting table) - άλμα	31
Παράλληλοι ζυγοί (Parallel bars) - Δίζυγο	33
Οριζόντια μπάρα (Horizontal bar) - Μονόζυγο	34
Όργανα γυναικών	35
Τραπέζι άλματος (Vaulting table)	35
Ασύμμετροι ζυγοί (Uneven bars)	36
Δοκός ισορροπίας (Balance beam)	37
Έδαφος (Floor)	38
Αξιολόγηση στην αγωνιστική ΕΓ - Κώδικας βαθμολογίας	41
Η ΕΓ στις βαθμίδες εκπαίδευσης	47
Σκοποί της κινητικής αγωγής και της ΦΑ στο σχολείο	47
Προσχολική εκπαίδευση	47
Προσωπική και κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη	47
Η κινητική αγωγή	48
Πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση	50
1. Κινητικός σκοπός	50
2. Γνωστικός σκοπός	51
3. Βιωματικός/Συμπεριφορικός σκοπός	51
4. Ηθικός/Κοινωνικός/Συναισθηματικός σκοπός	51
Δυνητικά οφέλη από τη διδασκαλία της ΕΓ	53

Οφέλη στη συνολική υγεία.....	53
Οφέλη στον κινητικό τομέα.....	54
Οφέλη στον γνωστικό τομέα.....	55
Κοινωνικά οφέλη.....	56
Οφέλη στον συναισθηματικό/ψυχολογικό τομέα.....	57
Οφέλη στον συμπεριφορικό τομέα.....	58
Υπερνίκηση του φόβου.....	58
Προβληματισμοί για ενδεχόμενες αρνητικές επιδράσεις της ΕΓ.....	59
Ερωτήματα, αμφιβολίες και αρνητικά συναισθήματα εκπαιδευτικών ΦΑ.....	59
Επιδράσεις στον συναισθηματικό τομέα.....	59
Μετατόπιση των στόχων.....	60
Στάδια ανάπτυξης των μαθητών/αθλητών.....	61
Μεγάλωμα-αύξηση, ωρίμανση, ανάπτυξη.....	61
Κινητική ανάπτυξη.....	62
Κινητική εξέλιξη.....	62
Βασικές αρχές της κινητικής εξέλιξης.....	62
Κινητικές δεξιότητες.....	63
Ατομικές διαφορές.....	64
Στάδια ανάπτυξης πρώιμης παιδικής ηλικίας (περίπου μέχρι 7 ετών).....	64
Κινητική ωρίμανση.....	64
Φυσική ωρίμανση.....	65
Αντιληπτικο-κινητική ωρίμανση.....	66
Γνωστική ωρίμανση.....	66
Κοινωνική/ψυχολογική ωρίμανση.....	66
Προτάσεις, επιπτώσεις, οδηγίες, εφαρμογές.....	67
Στάδιο προεφηβικής ανάπτυξης - έναρξη εφηβείας (περίπου 8-12/13).....	69
Κινητική ωρίμανση.....	69
Φυσική ωρίμανση.....	69
Αντιληπτικο-κινητική ωρίμανση.....	70
Γνωστική ωρίμανση.....	70
Κοινωνική/ψυχολογική ωρίμανση.....	71
Προτάσεις, επιπτώσεις, οδηγίες, εφαρμογές.....	72
Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στην ανάπτυξη.....	75
Διδακτικές προσεγγίσεις.....	81
Η διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας.....	81
Διαθεματική προσέγγιση στη διδασκαλία της ΕΓ.....	81
Στρατηγικές σχεδιασμού και εφαρμογής.....	83
Μέθοδοι (στιλ) διδασκαλίας.....	83
Ανατροφοδότηση.....	115
Μορφές ανατροφοδότησης.....	116
Τρόποι επικοινωνίας κατά την εξωτερική ανατροφοδότηση.....	117

Δηλώσεις, ή σχόλια ή παρατηρήσεις αξιολόγησης (θετικές ή αρνητικές).....	117
Διορθωτικές παρατηρήσεις ή σχόλια ή αποσαφηνίσεις.....	118
Ουδέτερες παρατηρήσεις ή περιγραφές	119
Αμφιλεγόμενες, διφορούμενες δηλώσεις ή επεξηγήσεις.....	119
Πρακτικές οδηγίες αποτελεσματικής ανατροφοδότησης	123
Ρόλος - αρμοδιότητες – ευθύνες του εκπαιδευτικού-προπονητή	129
Ανάπτυξη θετικού κλίματος παρακίνησης	129
Προσανατολισμός σε στόχους επίτευξης	129
Αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση.....	130
Αυτονομία.....	131
Αίσθηση του ανήκειν	132
Αντίληψη ικανότητας.....	133
Δεξιότητα θετικού αυτοδιαλόγου.....	134
Δεξιότητα νοερής εξάσκησης	135
Δεξιότητα ελέγχου - διαχείρισης του άγχους	136
Δεξιότητες αυτορρύθμισης.....	137
Υποστήριξη της αυτονομίας των μαθητών μέσα από τη διαδικασία καθορισμού στόχων	139
Αρχές καθορισμού στόχων	139
Αυτοπειθαρχία-αυτοκαθοριζόμενη πειθαρχία, μοντέλο Hellison	141
Αποτελεσματικότητα εκπαιδευτικού/προπονητή.....	145
Αξιολόγηση στη διδασκαλία/στην προπόνηση της ΕΓ	151
Γενικά για την αξιολόγηση	151
Αποτελεσματικότητα της αξιολόγησης	151
Τεχνικές Αξιολόγησης στη ΦΑ	152
Ψυχοκινητική αξιολόγηση.....	153
Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης.....	154
Αυτοαξιολόγηση και καθορισμός στόχων προσωπικής βελτίωσης.....	154
Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό/προπονητή.....	155
Αξιολόγηση τεχνικής.....	156
Αυτοαξιολόγηση	156
Ετεροαξιολόγηση	159
Αξιολόγηση του επιπέδου ανάπτυξης/μάθησης μιας δεξιότητας από τον συμμαθητή/συναθλητή	159
Αξιολόγηση του επιπέδου ανάπτυξης/μάθησης μιας δεξιότητας από τον εκπαιδευτικό/προπονητή	162
Περιγραφή της μεθοδολογίας των αναπτυξιακών σταδίων μιας δεξιότητας*	162
Αξιολόγηση στη σχολική/μαζική ΕΓ με βάση τις κατευθύνσεις του κώδικα βαθμολογίας της FIG.....	164
Συναισθηματική αξιολόγηση μαθητών/αθλητών.....	166

Σχεδιασμός-οργάνωση μαθήματος/προπόνησης.....	169
Αποτελεσματικός προγραμματισμός μαθήματος/προπόνησης	170
Προγραμματισμός με βάση τις φάσεις ανάπτυξης.....	170
Πρόωρη εξειδίκευση και πολύπλευρη ανάπτυξη	171
Περιεχόμενα διδασκαλίας/προπόνησης.....	172
Προθέρμανση	172
Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης	174
Φυσική κατάσταση	174
Μορφές οργάνωσης της προπόνησης για ανάπτυξη της ΦΚ	177
Ανάπτυξη γενικής φυσικής κατάστασης για την ΕΓ	180
Γενική φυσική κατάσταση - ευκαμψία	180
Κινητικότητα στην κάμψη των ώμων.....	180
Κινητικότητα στην έκταση των ώμων.....	181
Γενική φυσική κατάσταση - μυϊκή αντοχή και δύναμη	184
Μυϊκή αντοχή και δύναμη κοιλιακών	184
Μυϊκή αντοχή και δύναμη εκτεινόντων κορμού και ισχίων	185
Μυϊκή αντοχή και δύναμη άνω άκρων.....	185
Μυϊκή αντοχή, δύναμη και σταθεροποίηση των ώμων με λάστιχο	187
Τεχνική – μεθοδική διδασκαλίας των δεξιοτήτων ΕΓ	189
Μέθοδοι διδασκαλίας δεξιοτήτων	189
Μαζική – Κατανεμημένη	191
Σταθερή – Μεταβαλλόμενη	192
Θεμελιώδεις αρχές κατά τη διδασκαλία/προπόνηση δεξιοτήτων ΕΓ	193
Ταξινόμηση δεξιοτήτων - ομάδες δεξιοτήτων ΕΓ	194
Ός προς το όργανο εκτέλεσης ή και ως προς το φύλο.....	194
Ός προς την ενεργοποίηση μυϊκών ομάδων	195
Εφαρμογή βασικών αρχών μηχανικής στις δεξιότητες ΕΓ	195
Είδη κινήσεων στην ΕΓ	195
Άξονες περιστροφής	195
Βασικά επίπεδα κίνησης.....	196
Οργάνωση διδασκαλίας/προπόνησης	197
Μέθοδοι οργάνωσης τμήματος, τάξης, ομάδας.....	197
Οργάνωση με σκοπό την ασφαλή διδασκαλία/προπόνηση.....	201
Πρόληψη τραυματισμών στην ΕΓ	202
Διαμόρφωση ασφαλούς περιβάλλοντος, κατάλληλες στρατηγικές.....	202
Παροχή φυσικής βοήθειας από τον εκπαιδευτικό/προπονητή	206
Περιπτώσεις στις οποίες η παροχή φυσικής βοήθειας κρίνεται απαραίτητη	207
Προϋποθέσεις για αποτελεσματική παροχή φυσικής βοήθειας.....	210
Τρόποι παροχής φυσικής βοήθειας	211
Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της παροχής φυσικής βοήθειας.	214
Παροχή φυσικής βοήθειας από τους συμμαθητές/συναθλητές.....	218

Παροχή βοήθειας με χρήση – αξιοποίηση βοηθητικών οργάνων.....	221
Πρακτική εφαρμογή με βάση τις φάσεις ανάπτυξης.....	223
Φάση ανάπτυξης προσχολικής ηλικίας(περίπου 3-5 ετών)	223
Διερεύνηση του περιβάλλοντος και της κίνησης.....	223
Θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες	223
Δεξιότητες σταθεροποίησης	225
Απλές θέσεις – στηρίξεις	226
Ισορροπία στο ένα πόδι.....	227
Θέσεις σώματος (σχήμα σώματος)	228
Στηρίξεις σε μέλη του σώματος.....	233
Κάμψεις κορμού (κυρτώματα - καμπουριάσματα)	234
Υπερεκτάσεις κορμού (τόξα)	235
Δεξιότητες μετακίνησης – μεταφορά βάρους σώματος.....	239
Μετακίνηση με διαφορετικά μέρη του σώματος	240
Αναρρίχηση – σκαρφάλωμα	246
Δυναμική ισορροπία.....	247
Εξάρτηση-αιώρηση-μετακίνηση-περιστροφή	250
Είδη λαβής στα όργανα.....	250
Εξάρτηση	252
Μετακίνηση στην εξάρτηση.....	253
Αιώρηση στην εξάρτηση.....	254
Ταλάντωση στην εξάρτηση.....	255
Περιστροφή στον εγκάρσιο άξονα, στην εξάρτηση.....	256
Περιστροφή στον επιμήκη άξονα, στην εξάρτηση.....	256
Δεξιότητες βηματισμών.....	257
Προσγείωση	258
Αναπηδήσεις-άλματα	259
Μαλακού τύπου	259
Σκληρού τύπου	261
Στροφές και Περιστροφές	262
Κυλίσματα.....	263
Κυλίσματα στον εγκάρσιο άξονα	263
Στον επιμήκη άξονα (σαν μολύβι, ή κορμός δέντρου).....	263
Έλεγχος του σώματος - προσανατολισμός στον χώρο	264
Έλεγχος του σώματος στο τραμπολίνο.....	264
Έλεγχος του σώματος στον χώρο	264
Συνδυασμός θεμελιωδών δεξιοτήτων.....	264
Δεξιότητες ρίψης	265
Προπαρασκευαστική φάση ανάπτυξης.....	266
Ανάπτυξη κυρίαρχων προτύπων κίνησης με έμφαση στην ΕΓ.....	266
Ανάπτυξη στοιχείων καλλισθενικής γυμναστικής και βασικών δεξιοτήτων ΕΓ	266

Μεθοδολογική και παιδαγωγική προσέγγιση διδασκαλίας/προπόνησης.....	267
Αξιοποίηση τεχνολογίας.....	267
Κατάλληλη μεθοδολογική, διδακτική και παιδαγωγική προσέγγιση.....	267
Περιεχόμενα διδασκαλίας/προπόνησης.....	268
Θεμελιώδεις θέσεις, ισορροπίες, στοιχεία μπαλέτου.....	269
Δεξιότητες στήριξης στη λεκάνη και στον αυχένα.....	274
Δεξιότητες στήριξης στα χέρια (βασικές οδηγίες).....	275
Στηρίζεις-σταθεροποίηση-έλεγχος κορμού (πυρήνα).....	280
Εργονομία – σωστή γραμμή σπονδυλικής στήλης κατά την εκτέλεση δεξιοτήτων.....	289
Ανεστραμμένη στήριξη.....	290
Ανεστραμμένη στήριξη-προετοιμασία για κατακόρυφη στήριξη.....	292
Κυματισμός σώματος.....	299
Εναλλαγή μεταξύ των θέσεων κάμψης και έκτασης (μαστίγωμα).....	299
Μετακίνηση με στήριξη στα χέρια (και με υποβοήθηση ποδιών).....	307
Μετακίνηση – Δρομικά κινητικά πρότυπα.....	315
Βάδιση.....	315
Βηματισμοί στη δοκό.....	315
Δρομικές δεξιότητες.....	321
Προσγείωση (από διαφορετικά ύψη σε διαφορετικές επιφάνειες στα δύο και στο ένα πόδι).....	325
Αναπηδήσεις-άλματα.....	327
Άλματα με ώθηση ποδιών μαλακού τύπου (jumping, leaping, hopping).....	327
Άλματα με ώθηση ποδιών σκληρού τύπου (μπλοκαρίσματα).....	334
Ειδική φυσική κατάσταση – στοιχεία καλλισθενικής γυμναστικής.....	346
Κάμψη και έκταση των ώμων.....	346
Κυρίαρχα πρότυπα κίνησης - βασικές δεξιότητες ΕΓ.....	368
Άλματα στο έδαφος και στη δοκό.....	368
Προπαρασκευαστικό άλμα (βαλσέτο).....	368
Άλμα γάτας στη δοκό (cat leap).....	371
Άλμα ελαφίνας (stag leap or jump).....	373
Άλμα από το ένα πόδι στο άλλο, με έντονη μετωπιαία διάσταση σκελών (split leap or jump).....	374
Άλμα κουτσό στη δοκό (leap).....	376
Άλμα λύκου (wolf jump or hop).....	377
Πλευρικό άλμα με διάσταση (έξοδος από τη δοκό).....	379
Άλματα (δεξιότητες) στον ίππο (για αγόρια και κορίτσια).....	381
Φάσεις του άλματος.....	381
Ταξινομηση αλμάτων (βασικές ομάδες αλμάτων).....	385
Άλματα διαπέρασης (άλματα αντίστροφης περιστροφής).....	385

Διαπέραση με συσπείρωση.....	386
Διαπέραση με διάσταση.....	393
Κυλίσματα – περιστροφές.....	395
Κυλίσματα σε κυκλική τροχιά ή στον επιμήκη άξονα.....	396
Σαν αβγό (κύλισμα σε κυκλική τροχιά).....	396
Σαν αρκουδάκι (σε πλευρική διάσταση).....	397
Αρκουδάκι - συνεργασία σε ζευγάρια.....	398
Σαν αβγό με περιστροφή στον επιμήκη άξονα με συσπείρωση.....	398
Κυβίστηση James Bond ή αρκούδας (κύλισμα στον ώμο).....	399
Κυλίσματα στον εγκάρσιο άξονα.....	401
Κυλίσματα σε ύπτια κατάκλιση με συσπείρωση.....	401
Παραλλαγές κυλισμάτων στην ύπτια κατάκλιση με διαβάθμιση δυσκολίας.....	402
Κυλίσματα σε πρηνή κατάκλιση.....	403
Κυβίστηση με συσπείρωση.....	404
Κυβίστηση Wonder woman.....	409
Κυβίστηση με διάσταση.....	410
Κυβίστηση με αιώρηση του ενός ποδιού.....	412
Κυβίστηση στη δοκό.....	412
Αλματική κυβίστηση.....	415
Τριγωνική στήριξη.....	419
Κατακόρυφη ανεστραμμένη στήριξη.....	423
Κυβίστηση με πέρασμα από κατακόρυφη στήριξη.....	430
Κυβίστηση πάνω σε μεγάλο στρώμα.....	432
Αυχενοκυβίστηση/neck spring ή αυχενική ανατροπή/neck kip.....	434
Μετωποκυβίστηση/head spring ή ανατροπή με στήριξη στο κεφάλι/head kip.....	436
Αργή χειροκυβίστηση (walkover forward).....	436
Χειροκυβίστηση στο έδαφος, πάνω από οκτάγωνο (ή άλλο βοηθητικό όργανο).....	438
Ημιπεριστροφή μπροστά από τη μετωπιαία στήριξη στο χαμηλό μονόζυγο.....	440
Ανακυβίστηση με συσπείρωση.....	441
Εξάσκηση της δεξιότητας για τελειοποίηση. Διδασκαλία παραλλαγών.....	447
Ανακυβίστηση με διάσταση.....	447
Ανακυβίστηση σε υπερυψωμένο και κεκλιμένο επίπεδο.....	449
Αργή χειροανακυβίστηση.....	450
Χειροανακυβίστηση (φλικ – φλακ) με βοηθό.....	452
Ημιπεριστροφή πίσω στο χαμηλό μονόζυγο με χρήση ελβετικής μπάλας γυμναστικής.....	454
Κυλίσματα στον επιμήκη άξονα.....	455

Κύλισμα – περιστροφή στον επιμήκη άξονα σε θέση «βαρκούλα» με μπάλα γυμναστικής	455
Κύλισμα- περιστροφή στον επιμήκη άξονα σε θέση κυρτής καμπύλης («βαρκούλα») – υπερέκτασης (τόξου)	456
Στροφές στον επιμήκη άξονα στο έδαφος και στη δοκό	456
Στροφή 180° στην ακροστασία στη δοκό	457
Στροφή 180° στο βαθύ κάθισμα στη δοκό	458
Εσωτερική στροφή 180° στο ένα πόδι στο έδαφος και στη δοκό	459
Εξωτερική στροφή 180° στο ένα πόδι στο έδαφος και στη δοκό	464
Περιστροφή στον επιμήκη άξονα με φάση πτήσης	464
Περιστροφή στον επιμήκη άξονα με κατεύθυνση μπροστά	466
Περιστροφή στον επιμήκη άξονα από κατακόρυφη με μαστίγωμα	466
Περιστροφή στον επιμήκη άξονα από εξάρτηση	467
Περιστροφή στον προσθιοπίσθιο άξονα	468
Πλευρικός τροχός (πλευρική χειροκυβίστηση)	468
Τροχός με 180° στροφή	474
Τροχοστροφή (ροντάτ)	475
Εξαρτήσεις	483
Εξάρτηση στο μονόζυγο/στους AZ με πάτημα στην μπάρα	483
Εξάρτηση σε ορθή γωνία σε μονόζυγο - AZ, δίζυγο, κρίκους	484
Εξάρτηση σε οξεία γωνία σε μονόζυγο - AZ, δίζυγο, κρίκους	485
Γωνιώδης ανεστραμμένη εξάρτηση με πλευρική διάσταση σε μονόζυγο - AZ, δίζυγο, κρίκους	486
Ανεστραμμένη εξάρτηση (κεράκι) σε μονόζυγο - AZ, δίζυγο, κρίκους	487
Εξάρτηση με κάμψη των αγκώνων σε μονόζυγο - AZ, δίζυγο, κρίκους	487
Εξάρτηση σε θέση κυρτής καμπύλης γραμμής στο μονόζυγο/στους AZ	488
Εξάρτηση σε θέση καμπύλης γραμμής σε υπερέκταση στο μονόζυγο/στους AZ	489
Εξάρτηση με ωλένια λαβή στο μονόζυγο/στους AZ	489
Νωτιαία εξάρτηση στους κρίκους	490
Αιωρήσεις στη στήριξη	490
Αιωρήσεις στην εγκάρσια στήριξη στο δίζυγο	490
Έξοδος από αιωρήσεις στην εγκάρσια στήριξη στο δίζυγο	494
Απομακρύνσεις στη στήριξη στο μονόζυγο/στους AZ	497
Απλή έξοδος πίσω από τη στήριξη με απομάκρυνση σε μονόζυγο/AZ (χαμηλή μπάρα)	499
Έξοδος με σημαία στο μονόζυγο	500
Πλάγιο πέρασμα των σκελών στους AZ	501
Είσοδος «ιππέα» στη δοκό	502

Ανέβασμα στη δοκό μετά την είσοδο ιππέα	503
Αιωρήσεις και διαπεράσεις σκελών (ποδιών) στην πλευρική στήριξη στον ίππο.....	504
Αιωρήσεις σκελών στην πλευρική μετωπιαία και νωτιαία στήριξη στον ίππο	505
Αιωρήσεις στην «ιππική» στήριξη στον ίππο με λαβές.....	506
Διαπεράσεις σκελών στον ίππο με λαβές.....	508
Στροφές στον ίππο με λαβές.....	511
Έξοδος με σημαία στον ίππο με λαβές.....	515
Αιωρήσεις στην εξάρτηση.....	516
Αιωρήσεις στην εξάρτηση σε μονόζυγο - AZ, κρίκους δίζυγο.....	516
Αιωρήσεις στην εξάρτηση σε μονόζυγο - AZ, δίζυγο (χαμηλά)	517
Αιωρήσεις στην εξάρτηση με δίπλωση σε μονόζυγο - AZ, δίζυγο (χαμηλά)	519
Αιωρήσεις στην εξάρτηση με συσπείρωση με παροχή φυσικής βοήθειας.....	521
Αιωρήσεις στην εξάρτηση με δίπλωση με παροχή φυσικής βοήθειας.....	522
Αιωρήσεις στην ανεστραμμένη διάσταση στο μονόζυγο – AZ	523
Αιωρήσεις στην εξάρτηση σε θέση κυρτής καμπύλης με παροχή φυσικής βοήθειας	525
Αιωρήσεις στη στήριξη σε θέση κυρτής καμπύλης με παροχή φυσικής βοήθειας	526
Εκκρεμοειδείς αιωρήσεις στην εξάρτηση στο ένα σκέλος (πόδι).....	527
Αιωρήσεις στην εξάρτηση στο δίζυγο.....	528
Αιωρήσεις στην εξάρτηση στο μονόζυγο/στους AZ με Α' λαβή.....	531
Ημιπεριστροφή πίσω από την εξάρτηση στη στήριξη	536
Ημιπεριστροφή πίσω από την εξάρτηση, με έλξη, στη στήριξη	536
Απομάκρυνση και περιστροφή πίσω στο μονόζυγο/στους AZ.....	538
Ανατροπή από αιώρηση στην μετωπιαία στήριξη στο μονόζυγο/στους AZ	543
Αιωρήσεις στην εξάρτηση στους κρίκους.....	545
Αιωρήσεις στη βραχιόνια εξάρτηση στο δίζυγο	551
Γιγαντιαία ανάβαση.....	555
Γιγαντιαία ανάβαση μπροστά.....	556
Γιγαντιαία ανάβαση πίσω	557
Παιδαγωγικά παιχνίδια συμπερίληψης (μη αποκλεισμού), με έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ΕΓ.....	559
Ενδεικτικές ερωτήσεις κατανόησης.....	615
Πολύ εύκολες ερωτήσεις	615
Εύκολες ερωτήσεις.....	617
Μέτριας δυσκολίας ερωτήσεις	624

Δύσκολες ερωτήσεις	628
Βιβλιογραφία.....	631
Ξενόγλωσση	631
Ελληνική.....	645