



# **ADAPTED PHYSICAL EDUCATION INFORMATION BASE**

Department of Physical Education and Sport Science

University of Thessaly

Kokaridas Dimitrios (Ph.D) - Maggouritsa Georgia (M.Sc)

## Introduction

The present information base of adapted physical education is the first created in Greece, with an aim to improve the connection between University studies with primary and secondary school education and to provide educational support to PE teachers and students who care and are willing to provide support to students with disabilities within typical or special school contexts.

In Greece, Law 2817/2000 that established the term "co-education" of students with and without disabilities and the most recent Law 3699/08 that reformed education support provided to students with disabilities and forwarded inclusion in Greece, are the most important special education laws up to date. However, as happened in other countries in previous years, an obvious gap is still noticed between theory and real application of inclusion in practice in Greek educational settings.

Thus, approaching this information base in this transitory education period toward full inclusion in practice, it is important for PE teachers to initially understand that adapted physical education, as special education in general, is not a matter of concern only for few teachers who offer their services in special education environments. The fact that in typical schools the majority of students do not present any motor, intellectual, sensory or emotional disabilities doesn't mean that there aren't children in typical schools who fall short in terms of their ability to participate and profit from PE lessons compared to their peers.

In today's education aiming to provide equal learning opportunities and to reduce social discriminations, the inclusion of students with disabilities in typical classes is a "one-way road" for all developed countries and the main teaching prerequisite for the next decades. Knowledge in adapted physical education constitutes a necessary requirement for a skillful PE teacher who is

in position to satisfy the educational needs of all students in his class. In this direction, this information base aims to offer as much as possible assistance.

In this hard effort made by the teaching staff and students of the adapted physical education specialty through this information base, we call every PE teacher and student to participate by sending lesson plans and communicating via the forum. A little imagination and enthusiasm to search within your personal PE files and relative internet sources is the only requirement. We are

Kokaridas Dimitrios (Ph.D)

Maggouritsa Georgia (M.Sc)

Adapted Physical Education Specialty

Department of Physical Education and Sport Science

University of Thessaly

## Information Base Structure

“**Basic Terms**” section includes brief definitions of main special education terms concerning disabilities, classification, adapted physical education, and basic prerequisites that PE teachers should possess in order to correspond successfully in their education role.

“**Individualised Education Program - IEP**” section presents the first IEP in adapted physical education developed in Greece in a form of a detailed written statement that is created, developed, and reviewed by each PE teacher so as to meet the unique needs of every child with disability and help the student to achieve his or her designated education goals.



«**Disabilities and recommended**

**adaptations**» section consists of abbreviation tables that include short definitions of disabilities and adaptations of exercise according to case.

The analytic presentation of disabilities and their corresponding adaptations can be found in the book of Kokaridas, D. (2010). *Exercise and Disability: Individualization, Adaptations and Inclusion Issues*. Thessaloniki: Christodoulidi Publications.

«**Lesson Plans**» section includes the following:

- **Representative lesson plans** created by the undergraduate students of adapted physical education specialty, Department of Physical Education and Sport Science,

University of Thessaly, with new plans added continuously. *Please note that temporarily, lesson plans are written in Hellenic language, until new plans in English language are added. Furthermore, you are strongly encouraged to send your own plans in English. Until then, we hope it's not all Greek to you!*

- **A blank lesson plan form** that each PE teacher can fill (with his full name reported) and send it back to us so as to be added to the representative lesson plans section.

In “**Useful Internet Sources**” section, helpful Internet addresses concerning adapted physical education and special education in general are reported, from which the user can find and draw information.

Finally, in the “**Forum**” section each visitor could place his/her questions, and share his thoughts, opinions and experience for any issue that concerns adapted physical education and its daily practice.

# Basic Terms

## Disability

Disability is an umbrella term covering all health conditions that set limitations in performing activity and participation. The term reflects an interaction between an individual and the society which he or she lives with restrictions experienced in terms of involvement in life situations due to congenital and environmental reasons.

## Classification of Disabilities according to Physical Education

- Physical disabilities (e.g. orthopaedic, motor, neurological impairments).
- Intellectual disabilities (e.g. mental retardation).
- Sensory disabilities (e.g. blindness, deafness).
- Health impairments and other chronic conditions affecting performance.

## Adapted Physical Education

- Complex term referring to the incorporation of knowledge from different disciplines (physical education, special education, medicine, physiotherapy, psychology etc.) so as to create a separate and unique body of knowledge.

- A service delivery system of developing, applying and monitoring the I.E.P. and relative teaching adaptations so as to meet the unique needs of each student with disability.

### **Individualized Education Program (I.E.P.)**

Individualized education program (or plan) is a written statement- document that is designed and implemented in order to:

- Meet the unique educational needs of the child with disabilities.
- Develop goals and objectives that correspond to the needs of the student.
- Improve level of performance and achieve goals in education and sports.

### **Basic requirements for succeeding in adapted physical education**

Generally, the three basic requirements for a PE teacher so as to succeed in adapted physical education are related to knowledge regarding:

- Psychomotor development.
- Design and implementation of the Individualized Education Program (I.E.P.) that constitutes the “cornerstone” of adapted physical education and special education in general.
- Adaptations in teaching, exercises and environment according to disability and the individual characteristics of students.

## **Individualized Education Program (I.E.P.)**

E-book named "Individualized Education Program" (I.E.P) presents the I.E.P. of adapted physical education, that is, a written statement - document designed to help the PE teacher to meet the unique educational needs of the child with disabilities.

The I.E.P. included is different compared to I.E.Ps in other countries that have a form of a document signed by everyone involved to specify the educational environment and provisions given to students with disabilities. As mentioned in introduction, an obvious gap is still noticed between theory and real application of inclusion in practice in Greek educational settings. Furthermore, the specialty of adapted physical education is relatively new in Greece and most PE teachers working in typical schools assigned to teach students with disabilities in inclusion classes simply don't know where to start. The fact that inclusion classes are increasing without, at the moment, recruitment of adapted physical education personnel, leads to great difficulties in truly accomplishing the inclusion of children with disabilities in typical environments through play and sports that are crucial for the psychomotor development of every child with and without disabilities.

Thus, this I.E.P. represents the first attempt in Greece to help PE teachers to develop goals and objectives and monitor progress of each child with disabilities throughout the whole education year. The overall purpose of this I.E.P. through its specific form is to provide a general picture to PE teachers who are not necessarily familiar with disability issues of how they can set their thoughts and actions in a logical order.



# Learning Disabilities, Attention Deficits and Speech Disorders

## Definitions

### Learning Disabilities

Disorders in one or more psychological processes involved in understanding and/or using spoken or written language causing a discrepancy between academic potential and achievement that is not due to mental retardation, emotional disturbance or environmental disadvantage. Learning disabilities include terms such as dyslexia, aphasia, dysgraphia, dyscalculia and motor co-ordination disorder.



### Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)



A persistent condition of inattention and/or hyperactivity/impulsivity that is more frequently displayed and more severe than is typically observed in individuals at a comparable level of development.

## Speech Disorders

Communication disorders such as stuttering or impaired articulation that adversely affect a child's educational performance.

## Identification of Learning Disabilities (with or without ADHD)

### 1. Neurological Soft Signs (N.S.S.) of Behaviour

- Attention deficits.
- Hyperactivity.
- Impulsivity.
- Emotional instability.

### 2. N.S.S. of Cognition

Difficulties in:

- Acoustic discrimination.
- Organization and sequencing.
- Memory and perception.

### 3. N.S.S. of Motor Function

- Inadequate motor planning.
- Difficulties in rhythm maintenance.
- Loss of balance.
- Instability of performance from effort to effort.



- Difficulties in “right – left” discrimination.

## **Identification of Speech Disorders**

### **Receptive language**

- Mechanical repetition of words
- Difficulty in following-up instructions
- Wrong correspondence in `why', `where' `how', `when', and `yes/no' questions
- Lack of true attention

### **Expressive language**

- Poor vocabulary
- Difficulties in using syntactic rules and structures
- Difficulty in discriminating between words and letters



## **Recommended Actions for Learning Disabilities**

Establishment of simple and short rules of acceptable behavior, direct use of short guiding instructions, development of a specific course planning, clean and neutral in colors environment, variety

of activities, positive reinforcement, promotion of cooperation and socialization.

Short instructions, repetition of instructions from the student, task analysis, demonstration of activities, feedback.

Selection of activities that allow successful participation, avoidance of comparing performance between students, activities developing directionality in space, rhythm activities, cooperation activities in small teams, peer- to- peer activities.

### **Recommended Actions for Speech Disorders**

- Active listening.
- Avoidance of interrupting or completing student's speech.
- Personal conversation with the student.
- Questions set in priority to the child with speech disorders.
- Simple questions that can be answered with a simple "yes" or "no".
- Focus on developing student's social skills.
- Priority in promoting child's emotional security.

# Levels of Intelligence

## Mental Retardation

- Significant sub-average general intellectual functioning that manifests before age 18 and exists concurrently with deficits in adaptive behavior in areas such as living skills, social skills and communication.



## Mental Retardation with Down Syndrome

Autonomous chromosomal condition that results in physical and cognitive differences that differentiates individuals with DS from the rest population of individuals with mental retardation, in terms of:

- Physical appearance.
- Muscle hypotonia and joint looseness manifested by abnormal range of motion due to hypotonicity.
- Delays in motor milestones.
- Lower motor performance.
- Lower levels of muscle strength especially of lower limbs.
- Slower reaction time.
- Atlantoaxial instability.
- Clubfoot.
- Left handedness.
- Asymmetrical strength with limbs on the left side stronger than limbs on the right.
- Protruded abdominal muscles.
- Balance deficits.

- Visual and hearing concerns.
- Obesity concerns.
- Advantage in rhythm activities.

### **Recommended Actions for Mental Retardation**

- Formation of a clean and secure PE environment.
- Reinforcement of teaching stimuli using learning stations and adaptations of space and materials used.
- Verbal instructions shortened and simplified down to specific action words.
- Selection of simple playful activities that enhance enjoyment and a feeling of success.
- Performing one activity at a time and use of task analysis (breaking down skills into sequential tasks) when necessary.
- Demonstration of activities accompanying verbal instructions.
- Use of kinaesthetic guidance when needed.
- Variety of activities available moving from familiar to unfamiliar and from simple to more difficult.
- Continuous encouragement and use of feedback.
- Provision of additional time to the student to react in teaching stimuli.
- Co-operation enhancement using peer activities and cross-age tutoring.

### **Additional Actions for Down Syndrome**

- Inclusion of music and rhythm activities
- Selection of activities that activate large muscle groups.



- Selection of activities that improve muscle strength especially of lower limbs.
- Emphasis in balance activities.
- Selection of activities that require sequenced elevation of legs during walking to face clubfoot condition.
- Careful selection of abdominal exercises
- Provision of more extra time to the student to react in teaching stimuli due to slower reaction time
- Avoidance of flexibility exercises.

## **Intellectual Giftedness**

### **Definition**

An intellectual ability significantly higher than average (IQ: >120).

### **Characteristics**

- Strong memory, rich vocabulary, acute perception and keen power of observation, 'thirst' for learning, great pleasure in intellectual activity and book reading, inexhaustible curiosity and exploration tendency, extraordinary tendency for rationalization, incredible intensity in energy, imagination, intellectual prowess, sensitivity, and emotion, tendency for perfection.
- High level of athletic performance, high degree of body control and devotion in exercise, combination of a big range of movements executed with precision, self-confidence.



### **Recommended Actions**

- Provide chances to develop quality and range of student's skills.
- Adapt exercise conditions to increase degree of difficulty.
- Provide opportunities to develop student's knowledge in sport issues.
- Provide greater variety of activities.
- Give student the opportunity to help in the preparation and evaluation procedures of PE lessons.
- Encourage student to attend additional sport activities outside school hours.



# Autism

## Definition

Severe lifelong developmental disorder significantly affecting verbal and non-verbal communication and social interaction with onset before the age of 3 years.

## Characteristics

- Impaired functioning in social interaction.
- Impaired functioning in language as used in social communication.
- Resistance to environmental change or change in daily routines.
- Repetitive stereotyped patterns of behavior.
- Unusual responses to sensory experiences.

## Recommended Actions

- Evaluate child's abilities in an informal way with systematic observation for a long period of time.
- Develop a plan to manage and control child's behaviour using a behaviouristic educational approach.
- Individualization.
- Structure environment according to child's needs.
- Use specific structure and routines in PE lessons with "activity stations" and predictable transitions from one activity to another.
- Design each exercise according to the "three steps' approach".
- Try to convert stereotyped movements into functional ones.
- Provide alternative ways of communication.




- Select activities that promote the development of child's general physical condition (endurance, flexibility, muscle strength, balance).
- Provide peer -to- peer activities.
- Use low tone of voice.
- Encourage participation in creative activities.

# Behavioural Disorders

## Emotional Disorders

### Neurotic Behaviour

- Often worries about many things.
- Tends to be on own-rather solitary.
- 
- Tends to be fearful or afraid of new things or new situations.
- Often appears miserable, unhappy, tearful or distressed.
- Often complains of aches or pains.
- Has low self-esteem.
- Often bullied by peers.

### Recommended Actions

- Recognise and accept child's behaviour.
- Provide positive reinforcement and encourage student
- Emphasize socialization and collaboration of student with other peers.
- Avoid pressure for high performance.
- Provide opportunities to the child to express thoughts and emotions.
- Provide emotional security during PE lessons.

### Antisocial Behaviour

- Irritable. Touchy.



- Resentful or aggressive.
- Very restless, cannot settle to anything for more than a few moments.
- Frequently fights or is extremely quarrelsome with other children.
- Makes rude gestures.
- Often tells lies.
- Bullies other children.

### **Recommended Actions**

- Show self – confidence that you are capable to deal with discipline issues.
- Establish short and simple instructions of discipline and acceptable behavior.
- Avoid intensity and threats.
- Don't get personal.
- Often use humor during PE lessons.
- Often use the name of the child during PE lessons.
- Select activities that allow the expression of aggressiveness with acceptable ways.
- Use relaxation techniques, self-guidance and self evaluation.

### **Psychiatric Disorders**

Conditions exhibiting over a long period of time and to a marked degree of one or more of the following characteristics:

- Inability to learn which cannot be explained by intellectual, sensory or health factors.
- Inability to build or maintain satisfactory



interpersonal relationships.

- Inappropriate types of behavior or feelings under normal circumstances.
- General pervasive mood of unhappiness or depression.

### **Recommended Actions**

Token economy system:

- Set target behaviors related with the improvement of individual's:
  - Self-help and personal hygiene skills.
  - Attendance in daily activities of work, social interaction and treatment.
- Specify direct rewards (tokens).
- Provide direct rewards (token) to the individual as soon as he/she expresses desirable types of behavior, aiming to:
  - Reinforce the individual to continue pursuing and expressing appropriate behaviors.
  - Create a direct "cause and effect" connection so as to improve behavior.

# Health Impairments

## Asthma

Chronic lung disease causing acute episodes of coughing, wheezing and breathing difficulties (dyspnea) due to the irregular reaction of the bronchial tubes in allergic stimuli.

### Recommended Actions

- Keep record to ascertain the status of individual's asthmatic condition.
- Provide healthful environment with regular gym cleaning.
- Include warm-up activities leading to gradual increase of exercise intensity, followed by a cool-down period.
- Include anaerobic or short duration activities breathing exercises that emphasize exhalation and strengthening exercises of the trunk, abdominal and shoulder muscles.
- Administer preexercise medication as prescribed by the physician and have medication available during exercise.
- Establish emergency procedures.



## Diabetes

Chronic disorder of carbohydrate, protein and fat metabolism due to insufficient effectiveness of insulin or insufficient production of insulin from the pancreas. There are two types of diabetes, type I (insulin dependent) and type II.

## Recommended Actions

- Allow participation in exercise only when diabetes is regulated.
- Choose aerobic exercises of moderate intensity to reduce glucose levels.
- Exercise the same hour each day.
- Provide juice or candy prior exercise to avoid hypoglycemia of the participant. Keep a back up supply.
- Provide breaks for fluid every 15 minutes and give special attention to environmental conditions to avoid dehydration.
- Avoid conduct sports that may damage skin.
- Keep balance of three factors constant, that is, exercise, insulin usage and proper diet.
- Pay extra attention to clean, dry socks and proper shoes.
- Establish emergency procedures in case of hypoglycemia or diabetic coma.



## Epilepsy

Chronic condition of the central nervous system, an upset in the electrical activity of neurons within the cerebral cortex causing recurrent seizures (with or without convulsions) .

### Recommended Actions

- Keep continuous monitoring of the individual.



- Encourage student to participate fully in physical education and sports.
- Avoid contact sports and swimming in case epilepsy is not medically balanced.
- Avoid activities performed in height that might result in a fall and activities involving repeated insults to the head.
- Learn how to handle an epileptic crisis occurred.

### **Cardiovascular Disorders**

Disorders of the cardiovascular system which comprises the heart arteries, veins and lymphatic system that can appear in any stage of individual's life and are separated in "congenital" or "acquired" conditions.

### **Recommended Actions**

- Follow all rules of safety, secure approval of the PE program and co-operate closely with the physician to determine the appropriate intensity level of exercise.
- Monitor pulse rate throughout each exercise session.
- Include a warm-up period and gradually increase the level of intensity of all activities.
- Avoid activities of high intensity or long duration and provide appropriate rest periods.
- Avoid exercise in extreme environmental conditions or after lunch.
- Stop all activity following symptoms that impose the immediate stoppage of exercise.





## Rheumatoid Arthritis

Chronic disorder of inflammation of joints (mainly of wrist, knee and ankle) causing pain, swelling, heat, redness, decreased range of motion and related muscle weakness.

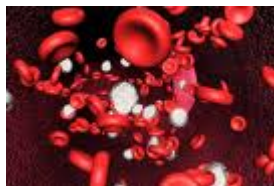
### Recommended Actions

- Start exercise only after the acute phase of illness.
- Choose proper intensity of exercise according to the “2 hours pain principle”.
- Choose activities that ease from pain, deteriorate stiffness and deformity of joints, maintain strength and improve general physical condition of the individual.
- Assure access.
- Set exercise hour later during the day.



## Anemia

A condition characterized by a reduction in red blood cells or hemoglobin which is associated with oxygen transport throughout the body. There are many kinds of congenital or acquired anemia such as iron-deficiency anemia, sickle-cell anemia and thalassemia.



## Recommended Actions

- Individualize instruction.
- Choose initially exercises of low intensity such as balance and coordination activities, strength and aerobic activities adapted as for their intensity and stretches,
- Stop exercise when the individual shows signs of reaching limit of fatigue.

## Cystic Fibrosis

Genetic disorder of the secretion ability of membranes that line body organs, causing the production of thick and sticky mucous that blocks mainly bronchial and pancreatic tubes.



## Recommended Actions

- Adapt and individualize intensity of exercise.
- Choose aerobic activities of short duration with rest periods between.
- Include breathing activities and exercises of strengthening trunk and stretching thoracic and shoulder areas so as to maintain correct body posture.
- Avoid dehydration with liquids' consumption prior, during and after exercise, reception of salt tablets and evasion of intense and prolonged exercise.

- Avoid weight loss with proper diet.
- Cover the emotional needs of the individual.

## Obesity

### Overweight Person

- Body weight above the 10% of ideal weight according to Body Mass Index (BMI) of the individual.
- BMI ( $W/H^2$ ) : 25-29.9

### Obese Person

- Body weight above the 20% of ideal weight according to Body Mass Index (BMI) of the individual.
- BMI ( $W/ H^2$ ) :  $\geq 30$



### Recommended Actions

- Co-operate with the physician and parents of student.
- Plan properly with initial weight measurement, targeting of the desirable weight and determination of middle-term objectives.
- Engage in daily exercise combined with minimum intake diet of about 1.200 calories a day.
- Continuously encourage student.

- Protect student's emotional security.
- Provide simple advices of proper diet.
- Choose exercises that minimize the risk of muscle and joint injury and foster student's entertainment and sense of achievement.
- Motivate student to participate in outside school activities.

# Spinal Cord Disabilities

## Spinal Cord Deviations

### Scoliosis

Lateral deviation of the spinal column

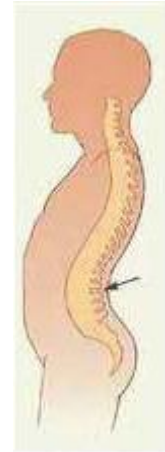
### Recommended Actions

- Use certain key-positions such as hanging from a bar.
- Include exercises that make the body symmetrical.
- In asymmetrical exercises, strengthen the muscles used to pull the spinal column back into correct alignment and stretch the muscles that are pulling the spinal column out of alignment.
- Choose activities that strengthen the extending muscles of the back.
- Use breathing and chest expansion activities.
- Teach proper body position in front of mirror and work on improvement of body alignment.
- Avoid activities that require forward flexibility of the spine.



## Lordosis

Abnormal forward convexity in the lumbar region of the spinal column.



## Recommended Actions

- Use strength exercises for the abdominals along with stretching exercises for the tight lumbar extensors.
- Avoid activities that emphasize hyperextension of the lumbar spine.

## Kyphosis

Increasing backward convexity in the thoracic region of the spinal column



## Recommended Actions

- Strengthen muscles of upper back and stretch thoracic muscles.

## **Spondylolesis**

Congenital malformation of the neural arches of the fourth, or more usually, the fifth lumbar vertebra.



## **Spondylolisthesis**

Forward displacement of the fifth lumbar vertebra due to the absence of the neural arch structure and the ligaments that normally hold this area into place.

## **Recommended Actions**

- Stretch back muscles and strengthen abdominal muscles.
- Strengthen body trunk.
- Teach proper body position.
- Avoid activities that cause hyperextension of the lumbar spine.

## **Spinal Cord Injuries**

Conditions resulting from injury to the vertebrae and/or nerves of the spinal column that negatively affect the central as well the autonomous nervous system and cause partial or total paralysis (quadriplegia or paraplegia).

## **Recommended Actions**

## Improve cardiovascular conditioning

- Use arm/bicycle ergometers, rowing machines, treadmills and wheelchair.
- Alternate weight lifting exercises with aerobic exercises such as hand driven bicycle ergometers as part of circuit training.
- Choose a moderate to hard intensity scale of training (13-15 on Borg Scale).
- Exercise from 20' to 60' each time, with a training frequency of 3-4 times per week.
- Combine systematic exercise and diet.



## Develop muscle strength

- Include simple exercises of progressive load increase with few or no adaptations.
- Use a multi-station weight machine, free weights and adaptive equipment.
- Emphasize strength development of the muscles that contribute to wheelchair propulsion.
- Maintain balance between muscular groups to prevent overuse injuries and muscle inequities.
- Avoid lifting too much, too soon.
- In each exercise, perform 2-3 sets of 10-12 repetitions on the 70-75 % of a maximal lift effort.
- Lift weights through the full range of motion even if assistance is needed to do so.
- Emphasize correct body posture and movement in each exercise.



## Improve range of motion



- Use passive stretching exercises of low intensity.
- Achieve gradual stretching over several weeks of low intensity work.
- Improve range of motion of the muscles that contribute to wheelchair propulsion.
- Improve range of motion with the individual lying on a firm surface such as a mat table.

### **Improve balance**

- Include slalom activities using wheelchair to promote dynamic balance and body sense in different positions.
- Work trunk balance with exercises that require the individual to sit unsupported.
- Improve standing balance by enabling the individual to hold between two bars or rails (parallel bars) while standing.



### **Avoid Injuries – Provide safety**

- Teach individuals to inspect their body parts to see that all possible sores are cared for.
- Avoid exercise in extreme environmental conditions.
- Emphasize light clothing, cool exercise environment and frequent water consumption.
- Give particular attention to any worrying signs (e.g. excessive sweating, high blood pressure, headache) that require pause of exercise and removal of the source that caused the symptoms.
- Remind the individual to empty his bladder prior exercise.

- Be sure that no undesirable symptoms are present by asking the individual prior exercise.
- Emphasize liquid consumption and use of elastic socks from the individual to deal with probable low blood pressure.
- Use talc and gloves during exercise to avoid hand sores and injuries.
- Stop training and provide anti-inflammatory medicines according to doctor's instructions in case carpal tunnel syndrome occurs.

### **Poliomyelitis**

A form of paralysis caused by a viral infection that affects the motor cells in the spinal cord and causes paralysis of which its severity and degree varies and depends on the number and location of the motor cells affected.

### **Recommended Actions**

#### **Control exercise intensity**

- Choose a fairly moderate intensity scale of training (12-14 on Borg Scale).
- Exercise at a training frequency at least 3 times per week.
- Improve aerobic capacity using treadmill, arm/bicycle ergometer, running and walking, depending on individual's level of functionality
- Whenever needed, use interval training with short resting periods of time between exercises.



- Increase time of practice progressively.

### **Improve level of function**

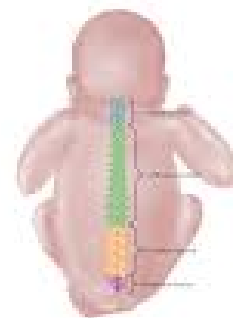
- Strengthen all muscles not affected by the virus.
- Use light weights and focus on endurance rather than load increase.
- Begin with one set of five to 10 repetitions, and work up to three sets of eight to 12 repetitions, three sessions per week.
- Don't train the same muscle groups on consecutive days.
- Focus on strengthening main muscle groups, such as those in hips, shoulders and legs as well as those responsible for wheelchair propulsion.
- Perform a complete warm-up and cool-down stretching program prior and after each exercise program.
- Perform passive and active stretching exercises in a smooth and fluid manner to improve range of motion and maximize walking ability

### **Spina Bifida**

Congenital defect of the spinal column caused by failure of the posterior arch of a vertebra to develop properly and enclose the spinal cord, leaving an opening in the spinal column.

### **Priorities**

- Improve general physical condition
- Avoid obesity.
- Improve functioning level.



## Recommended Actions

- Exercise frequently at least 5 times per week.
- Emphasize flexibility training prior and after each exercise program to maintain range of motion in joints, as well as to prevent shoulder injuries in persons who use wheelchairs or crutches.
- Strength train all active muscle groups especially upper body parts to maintain proper body posture, balance, and equilibrium.
- Use a multi-station weight machine, free weights or the weight of the individual, emphasizing good body posture and lifting of weights throughout the full range of motion in each exercise.
- Provide short resting periods of time between exercises
- Use straps or other physical assistance to hold the trunk in position during upright exercise.
- Improve trunk ability of the individual to move and reach in various directions.
  
- Promote security during exercise by:
  - Starting exercise slowly.
  - Avoiding exposing the individual to extreme environmental conditions.
  - Avoiding contact of the individual with latex material due to allergy. If this is the case, always check beforehand to make sure that the exercise equipment is not made of latex and has been replaced by different material such as plastic or silicon.

# Cerebral Palsy – Traumatic Brain Injury - Stroke

## Cerebral Palsy

### Definition

Chronic neurological disorder of movement and posture due to permanent, non-progressive and non-reversible damage of the brain, accompanied by other relative dysfunctions.

### Recommended Actions

- Use low tone of voice.
- Promote breathing control.
- Promote head and trunk control.
- Use rhythmic rolling activities on a stationary or moving surface (e.g. large therapy ball).
- Use gentle rotation and rocking movements.
- Maintain symmetry.
- Develop and attain functional motor skills such as walking and running.
- Improve all components (muscle strength, aerobic power, flexibility and balance) of physical fitness.
- Use inhibitory actions that are the opposite of the undesired patterns.
- Use certain key points of central control (the head and neck for the arched back extensor spasm, the shoulder joint for abnormal arm positions and the hip joint for scissoring).



- Encourage participation in swimming and horseback riding.

## **Traumatic Brain Injury**

### **Definition**

Acquired injury to the brain caused by an external physical force that produces a diminished or altered state of consciousness and results in physical, cognitive, social, behavioral, and emotional impairments.

### **Recommended Actions**

- Develop life skills that promote social independence.
- Work closely with professionals of other specialties.
- Follow an individualised approach.
- Choose activities that re-educate the injured parts of the brain.
- Include flexibility exercises.
- Continually pursue the inclusion of the individual.
- Provide exercise on an everyday basis.



## **Stroke**

## Definition

Sudden onset of damage to brain tissue resulting to neurological impairment due to faulty blood circulation (ischemic episode) or bleeding (hemorrhage episode).

## Recommended Actions

- Improve aerobic capacity by choosing exercises of medium intensity.
- Develop muscle strength by including 3 sets of 8-12 repetitions in the 70% of maximum power in each exercise.
- Include flexibility exercises for the healthy side as well as the offended side of body.
- Choose balance activities that aim to the improvement of body posture and walking ability.
- Promote and estimate all security parameters before and during training.
- Be careful so as to locate symptoms that are compatible with a temporary stroke episode.



# Les Autres Conditions and Amputations

## Amputations

Amputation refers to an either acquired or congenital loss of an entire limb or a specific limb segment, commonly divided into two major categories, that is, upper-extremity (UE) and lower-extremity (LE) amputations.

### Recommended Actions

**Develop endurance, balance and flexibility.**

- Select activities emphasizing duration than intensity.
- Combine exercise with a weight reduction diet program.
- Select slalom events using wheelchair for LE amputees and use an arm ergometer or propelled tricycle to improve aerobic capacity of those LE amputees who initially exhibit balance problems.
- Encourage individuals with foot amputation to walk or run slowly with the prosthetic device to further improve their aerobic ability and to avoid atrophy of calf muscles.
- Exercise all remainder muscles of the amputated limb to remain in balance with the muscles of the nonaffected side.
- Wear the prosthetic device during muscle strength activities only in case the force of resistance runs through the shaft of the prosthetic device. In other case, muscle strength activities are more safely performed without the use of prosthetics.





- In case of individuals with unilateral LE amputation, strengthen abdominals and all muscles of the remainder limb contributing to the maintenance of normal walking pattern, and stretch lower back and hip muscles.
- Emphasize correct body posture and movement in each exercise
- Use passive stretching exercises and relaxation techniques such as “holding – relaxing” and “contracting –relaxing” to improve flexibility and increase range of motion.
- Maintain balance between muscular groups to prevent muscle inequities and increase range of motion.

### **Arthrogryposis**

A non progressive congenital contracture syndrome characterized by stiff joints surrounded with fatty and connective tissue instead of normal muscle tissue, limb deformities and muscle weakness.



### **Recommended Actions**

- Focus on exercises and activities that increase flexibility.
- Recommend swimming as an excellent activity that develops flexibility and strengthens the muscles surrounding joints.
- Provide psychological support to the individual to deal with mood changes due to the consequences of this chronic condition.

### **Osteogenesis Imperfecta**

Rare inherited condition producing a defect in the protein matrix of collagen fibers found in connective tissue that results to brittle bones, reduced bone mass and abnormal joint elasticity.



### **Recommended Actions**

- Select strengthening exercises and activities which can increase joint stability.
- Encourage participation in swimming that minimizes risk of fractures during exercise.

### **Achondroplasia**

The most common form of dwarfism, caused by the failure of cartilage (chondro) to develop into bone.



### **Recommended Actions**

Develop flexibility especially at the elbow, shoulder, hip and knee joints.

Use strength exercises for the abdominals along with stretching exercises for lumbar extensors to deal with lordosis.

Select chest expansion activities and strengthen respiratory muscles.

## NEUROMUSCULAR DISORDERS

### Multiple Sclerosis

An inflammatory disease of the central nervous system with variable symptoms and highly unpredictable periods of acute illness (attacks) interspersed with remission periods.

#### Recommended Actions

- Include aerobic activities of medium intensity 3 to 4 times per week, 20 to 60' each session.
- Develop a muscle strength program of 10-15' per session. In each strength-building exercise perform 3 sets of 18-12 repetitions on the 70% of a maximal lift effort.
- Include flexibility exercises performed on a daily basis for 10-15' each time, with each stretching position hold for at least 15-30 sec.
- Provide safety by avoiding exercise in extreme environmental conditions and emphasizing light clothing.



### Guillain-Barre Syndrome

Acute inflammatory disorder characterized by ascending paralysis of the peripheral nerves that results in progressive muscular weakness.



## Recommended Actions

- Maintain functionality level and restore strength of unaffected muscles.
- Maintain range of motion and avoid muscle shortening with flexibility exercises and adaptation of proper body posture.
- Increase intensity of muscle strength exercises gradually to avoid muscle overuse and fatigue especially of lower extremities. Carefully select walking and body posture activities.
- Select simple activities to maintain self-help skills of the individual.

## Friedreich Ataxia

An inherited condition characterized by a progressive degeneration of the sensory nerves of the limbs and trunk which results in diminished kinesthetic input.

## Recommended Actions

- Include flexibility exercises performed on a daily basis.
- Select muscle strength activities especially of the upper and lower parts to avoid muscular atrophy.
- Include static cycling of 32-25 minutes each time, at an intensity that corresponds to the 70-85% of individual's maximum heart rate.
- Include balance and basic motor pattern activities.
- Use body posture activities that contribute to the confrontation of spinal column deformities.



## Myasthenia Gravis

A chronic autoimmune neuromuscular disorder in which circulating antibodies block acetylcholine receptors at the post-synaptic neuromuscular junction inhibiting the stimulative effect of the neurotransmitter acetylcholine that leads to fluctuating muscle weakness and fatigue.



### Recommended Actions

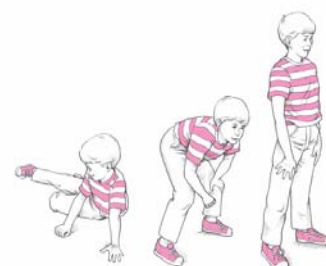
- Select, respiratory body posture and strength-building activities to maintain and if possible to improve the general physical condition of the individual with a progressive manner that corresponds to individual's level of fatigue.
- Encourage participation in swimming activities.

## Muscular Dystrophy

A group of inherited diseases characterized by progressive, muscular weakness of various muscle groups due to muscle fibre degeneration and its replacement by adipose and connective tissue.

### Recommended Actions

- Select aerobic activities of medium intensity such as walking short distances with resting periods between.
- Encourage participation in swimming activities.



- Maintain strength of arms, shoulders, hips and legs giving attention to increase repetitions and not weight.
- Include flexibility exercises performed on a daily basis focusing on muscle groups that tend to contract such as those of hips, knees, shoulders, wrists and fingers.
- Familiarize individual with wheelchair use prior functionality level decline.
- Focus on maintaining level of functioning rather than targeting on improving individual's condition.

# Sensory Disabilities

## Hard of Hearing

Hearing loss that makes understanding speech through the ear difficult, with or without amplification, but not impossible.

## Deafness

Hearing loss in which hearing is insufficient for comprehension or auditory information, with or without the use of a hearing aid.



## Identification

- Poor balance.
- Delayed or impaired speech.
- General indifference to sound and lack of response.
- Request for repeated statements.
- Extreme visual attention.
- Alertness to gesture and movement.
- Unhappy episodes, tantrums due to lack of comprehension and suspiciousness alternating with cooperation.
- Tinnitus, chronic sinus infections.

## Recommended Actions

- Develop balance ability of the student through rhythm activities and games.
- Demonstrate often.

- Use body language, gestures and some basic signs.
- Use visual materials to communicate body movements.
- Maintain eye contact with the student and position yourself where the child with deafness can read your lips.
- Use only essential words or actions to transmit information.
- Avoid verbal cues during an activity.
- Present games with simple rules.
- Reinforce co-operation and peer-to- peer activities.

### **Light Perception**

Partial loss of vision with limited ability to distinguish a strong light at a distance of 3 ft from the eye but inability to detect movement at the same distance.

### **Blindness**

Visual ability less than 1/20 of the normal eye vision in the better eye, even with the best possible correction.

### **Identification**

- Frequent rubbing of the eyes and subsequent red and swollen eyes' appearance.
- Sensitivity to normal light levels
- Complaints of dizziness or frequent headaches.
- Difficulty focusing on objects or following a moving target.





- Difficulty in estimating distances and discriminating colors.
- Poor balance.
- Overcautious walking
- Running into objects not directly in the line of vision.
- Poor hand/eye and/or foot/eye coordination.

### **Recommended Actions**

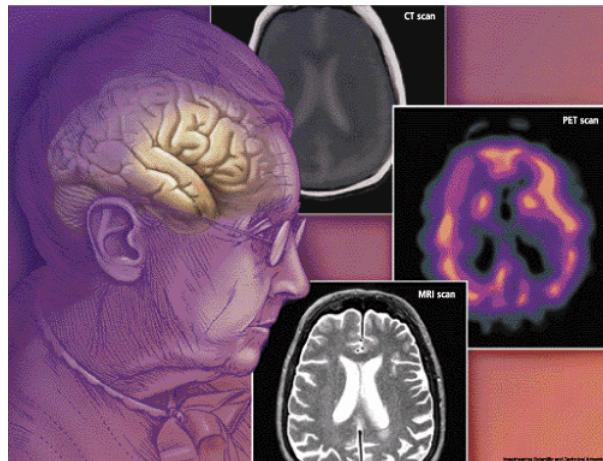
- First, familiarize student with the exercise environment.
- Keep exercise environment clean of objects.
- Adapt materials used and space.
- Use kinaesthetic guidance.
- Provide verbal cues.
- Include simple balance and directionality in space activities.
- Choose activities that improve the aerobic ability of student.
- Choose exercises that help perception of objects' size and form and texture of different surfaces.
- Use auditory means (e.g. whistle).
- Select activities that promote co-operation and enjoyment.
- Use music / dance activities.



# Aging and Disability

## Alzheimer's Disease

The most usual type of dementia, a progressive and irreversible brain disorder that affects thought memory and speech and causes a gradual disorganisation of the cognitive and functional level of the individual.



### Recommended Actions

- Structure training session including a 5-10' warm-up period with walk and series of stretches, followed by 20' of an aerobic activity, 20 - 30' of weight training and a cool down period with 5 - 10' of stretching.
- Use walking as the easiest, safest, and most readily available physical activity that channels the tendency for restlessness and wandering into a beneficial activity.
- Include passive stretches of low intensity executed 2 times of 15 sec. each one.
- Use treadmill, stationary bike, and rowing machines at an intensity level where the individual can talk comfortably during exercise without falling short of breath.

- Develop muscle strength of upper and lower parts with exercises that train large muscle groups.
- Choose balance activities that contribute to the maintenance of walking ability.
- Choose activities that contribute to the activation of memory and intellectual processes and to the development of directionality in space.

### **Parkinson's Disease**

Progressive neurodegenerative disorder in the substantia nigra which is part of the basal ganglia of the brain that leads to a shortage of dopamine levels resulting to slowness of movement (bradykinesia), tremor, a decreased mobility related to muscular rigidity, instability and involuntary movements.



### **Recommended Actions**

- Include aerobic activities at an intensity that corresponds to 12-14 points of the Borg Exhaustion Scale starting with 10-20' of exercise and initially increasing up to 60', 3-5 times per week.
- Develop strength of large muscle groups with light weights focusing on the extensor muscles that open up the joints. Choose a weight that can be easily lifted for one set of 10 repetitions and work up to two to three sets of 10 repetitions, 3 times per week.
- Perform static stretches for all major muscle groups with each stretch being held for 20 to 30 seconds and executed 3 to 5 times so as to maintain full range of motion.
- Include facial exercises with the individual standing in front of mirror to train relative muscles.

- Include breathing exercises for oral muscle control and strengthening of respiratory muscles.
- Co-operate with the physiotherapist and ergotherapist to set short activities that maintain the self-help skills of the individual.
- Promote security with exercises executed in the sitting position, exercises aiming to prevention of falls and with support provided to the individual in the standing position.
- Encourage participation in swimming.

### **Osteoporosis**

Disease characterized by a loss of bone mass and microarchitectural deteriorations of bone tissue resulting to an increased fragility of bones and risk of fractures.

#### **Recommended Actions**

- Include flexibility exercises 5-6 times per week for at least 10 minutes, performed prior and after every workout, with each stretch held for minimum of 15 to 30 seconds for maximum benefit.
- Perform aerobic training at 60% to 85% of VO<sub>2</sub> max, 3-5 times per week for a minimum of 20 minutes per session.
- Strength train all muscle groups at 70% of the one repetition maximum, focusing on 3 sets, 8- 12 repetitions per exercise, at a frequency of 2-4 times per week.



## Adapted Aquatics

In case aquatic therapy (hydrotherapy) and regular swimming instruction can coexist and influence each other in a program, then an “adapted swimming” method can be developed.

Adapted aquatics, that is, swimming instruction adapted for persons with disabilities, evolved in the 1960s and 1970s as a result of the increased awareness that all persons with disabilities should have equal opportunities to learn basic swimming skills independently from their level of ability.



Today, ‘adapted aquatics’ has been expanded to include not only swimming but also a wide range of aquatic activities such as diving, rowing, canoe – kayak and boating activities.

## Instructional Swimming Models

### Halliwick Method

- Swimming Method first developed by James McMillan in 1949 in the Halliwick School of London. Next, the Halliwick Association of Swimming Therapy (Halliwick AST) set up in 1952 to develop the teaching of swimming to people with disabilities using the Halliwick Concept. Method’s main characteristics, are:
  - The swimming program is based on the application of basic hydrodynamic laws.
  - No buoyancy aids are used during swimming lessons.

- The structure of the Halliwick Method is known as the “Ten Point Programme”, that has as a purpose through mental adjustment, balance control and movement to produce a “water happy” and “secure swimmer” who is able to control independently his/her own body in the water and swim accordingly.
- Learning progress is evaluated by a system of swimming badge awards, that is, red, yellow, green and blue, that increase student motivation and enable monitoring of progress.



### **Sherrill Water Fun and Success Model**

- This Model was developed by Claudine Sherill and began as part of Texas Woman’s University practicum program. Similarities with the Halliwick Method Program include:
  - Swimming starts on a “one-to-one”ratio until the swimmer gains confidence to participate in group activities.
  - Instructors teach in the water to support swimmers.
  - Most activities are taught through games in the water.
  - Emphasis is given to the development of body perception in the water, exploration of movement and breathing control.
  - Buoyancy features are taken into account.
  - No floating devices or buoyancy aids are used except in cases of individuals with severe disability.
  
- Differences with the Halliwick Method are related to:

- The adaptation of of a teaching style that allows the swimmer with a disability to explore movement and space more freely according to his/her own wishes.
- The structure of program is less “determined” compared to the Halliwick Method program and the relation of instructor-student is more dialectic through feedback use.
- Level of swimming competency is evaluated through three certificates, that is, Explorer, Advance Explorer and Floater.

### **Other Therapeutic Methods**

- Ai Chi
- Aquatic PNF
- Bad Ragaz Method
- Fluid Moves Method
- (Swim Stroke Training and Modification Method
- Task-Type Training Approach (TTTA)
- Watsu

# Psychological Skills and Disability

## Goal setting

Goal-setting is a technique that optimizes individual's performance and personal development of potential, a dynamic process that an individual follows so as to set the targeted level of performance, design a plan for the attainment of performance and evaluate performance in relation with the targeted goal.

- Goal setting in athletic, educational and professional level has a positive effect in performance of skills, increase of motivation and perceived self-efficacy of the individual.
- Goal setting application as a motivation strategy for people with disabilities is still at a stage of an early development.
- In case of children with learning difficulties, goal setting effects positively their motivation, mood towards effort and educational performance.
- When applied to children with mental retardation, goal setting promotes their attendance in desirable activities with longer intervention periods having a greater effect independently of children's IQ level.
- Goal setting has not yet been applied to exercise programs concerning individuals with sensory disabilities and a clear distinction needs to be made between the performance of motor skills and the goals set to accomplish such skills.
- A combination of goal setting with additional self-regulation strategies is associated with positive performance outcomes.





- Use of visual means to present goals along with provision of feedback has a positive effect on performance.
- In adults with chronic health conditions goal setting has shown to promote positive behaviours of exercise and diet.
- In case of children with physical disabilities, goal setting contributes to the determination of specific, measurable and realistic goals that promote participation of those children in desirable activities.

## Self-Talk

Self-talk that can be described as what people say to themselves either overtly or covertly, a cognitive technique that involves the activation of intellectual processes to change or influence existing thought patterns so as to focus on the desirable thought that leads to improvement of performance and skills' acquisition.

- In athletes without disabilities, numerous studies confirmed the positive influence of -instructional or motivational- self-talk on building confidence, reducing anxiety and improving performance in many sport areas.
- In the field of sports for athletes with disabilities, a review of the literature reveals that self-talk has not yet been adequately examined apart from few exceptions.
- The study of Stamou, Theodorakis, Kokaridas, Perkos, και Kessanopoulou (2007) examined the effectiveness and preference of the two different types of self-talk (instructional and motivational) on penalty execution skill in goalball, with the results revealing a percentage difference on performance in



favour of instructional self-talk and a preference of female goalball athletes toward the use of instructional self-talk to improve their penalty execution skill.

- The study of Harbalis, Hatzigeorgiadis και Theodorakis (2008) examined the effectiveness of a self-talk intervention program on improving the performance of wheelchair basketball athletes in two fundamental basketball skills, passing and dribbling. The results indicated that performance of the self-talk group individuals improved more than the performance of control group individuals in the two basketball skills, suggesting that the use of self-talk in the form of technical instruction can be an effective tool for improving performance of wheelchair basketball athletes.

### **Mental Imagery**

Mental imagery refers to the human ability to visualize mental images of an experience -object, event or scene- after the original stimuli is not actually present to the senses. In sports, the ability of the athlete to repeat in his mind a skill performed provides a deep sense of concentration that reduces anxiety, increases self - confidence and maximizes performance.



- Mental imagery contribution on improving motor performance has been verified in many sports and different populations.
- In individuals with physical disabilities mental imagery of basic motor patterns especially during the first stages of rehabilitation can lead to faster re-education of basic motor skills.
- In individuals with psychiatric disorders, mental imagery techniques such as the redefinition of negative images or the gradual mental exposure of the patient to situations causing

anxiety, produce a sense of control and neutralize anxiety with success.


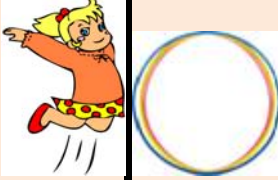
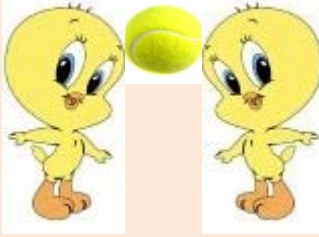
- Mental imagery has been reported to create clear mental images to individuals with blindness with mental imagery ability seemed to derived from experiences coming from the use of the senses remained.
- In relation to cognitive disorders, studies showed the effectiveness of mental imagery to improve educational and motor performance of children with mental retardation with and without Down Syndrome, to cope with motor clumsiness and receptive ability of written and oral speech of children with learning difficulties and to improve reading comprehension of children with speech disorders.

UNIVERSITY OF THESSALY  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
SCIENCE

**Lesson Plans of Undergraduate Students  
(3<sup>rd</sup> & 4<sup>th</sup> Year)**


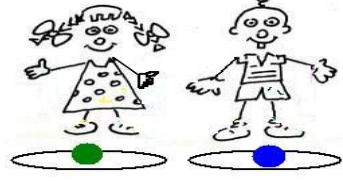
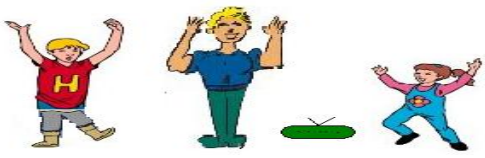
PE Practice at the 1<sup>st</sup> Primary Special School  
and the 1<sup>st</sup> Secondary Special School (E.E.E.K),  
Trikala Region

**Specialty:** Adapted Physical Education  
**Tutors:** Kokaridas Dimitrios (Ph.D) - Maggouritsa Georgia (M.Sc)  
**Academic Year:** 2009 – 2010

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία</b> <b>Λεπτή κινητικότητα</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</b> <b>Νοημοσύνη : Εκπαιδύσιμα</b> <b>Σχολείο : Γυμνάσιο</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος. Καλλιέργεια της συνεργασίας και ομαδικότητας. Εκμάθηση ισορροπίας χωρίς βοήθεια. Τέλος μέσω της επιπλέον εργασίας βελτίωση μνήμης.</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Οι μαθητές να αποκτήσουν την αίσθηση ορθής στάσης του σώματος κατά την στάση και κίνησή τους μέσα από ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας και συνεργασίας</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Ισορροπία, συνεργασία, ομαδικότητα</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Στεφάνια, μπάλες</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>1<sup>η</sup> άσκηση : Βάλτε τα παιδιά να κάνουν 5 βήματα και μετά αλματάκι μπροστά όπως κάνει το βατραχάκι.</p>  <p>2<sup>η</sup> άσκηση : Βάλτε τα παιδιά σε μια σειρά. Τοποθετείστε σε απόσταση 5 μέτρων 4 στεφάνια. Τα παιδιά πρέπει να πηδήξουν με τα 2 τους πόδια μέσα στα στεφάνια και να γυρίσουν πίσω τρέχοντας.</p> <p>3<sup>η</sup> άσκηση : Βάλτε τα παιδιά σε ζευγάρια έχοντας από μια μπάλα την οποία την τοποθετούνε μεταξύ των κεφαλιών τους ( το κάθε ζευγάρι) και προσπαθούνε να μετακινηθούνε μπρός-πίσω, αριστερά-δεξιά χωρίς να τους πέσει η μπάλα. Τα χέρια δεν πρέπει να βοηθούνε καθόλου.</p>
 <p>2<sup>η</sup> άσκηση</p>  <p>3<sup>η</sup> άσκηση</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να εκτελούν τις ασκήσεις με διαφορετικό κάθε φορά τρόπο (πχ τοποθέτηση της μπάλας στην πλάτη των παιδιών)</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p> <p>Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής ξεχωριστά θα δείξει μία από τις ασκήσεις που έγιναν στο σημερινό μάθημα.</p>	




*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης,*

<p><b>Ενότητα: Σωματογνωσία</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση ( ασκήσιμα -μέτρια Ν.Υ. )</b></p>
<p><b>Σκοπός:</b> Απόκτηση γνώσης των μελών του σώματος: α) να</p>	<p><b>Λέξεις κλειδιά:</b></p>




<p>δείχνουν και να κατανοούν τα μέλη τους β) να μπορούν να αντιλαμβάνονται τις οδηγίες και να κάνουν άμεση χρήση τους</p>	<p>Σωματογνωσία, Πλευρίωση</p>
<p><b>Υλικά:</b> ραδιόφωνο, μπάλες, καρέκλες, στεφάνια</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>1. Έχετε τοποθετήσει τα παιδιά σε καρέκλες. Με το παράγγελμα σας τα παιδιά σηκώνονται και ακουμπούν τον τοίχο με το μέλος του σώματος που τους έχετε υποδείξει.</p>  <p>2. Έχετε τοποθετήσει μπάλες μέσα σε στεφάνια τα οποία είναι διάσπαρτα στο χώρο και κάθε παιδί πίσω από κάθε στεφάνι. Με το παράγγελμα σας ένα-ένα παιδί σας στέλνει την μπάλα με το μέλος του σώματος που του υποδεικνύετε εκείνη τη στιγμή.</p>  <p>3. Βάζετε στο ραδιόφωνο το παιδικό τραγούδι “ξέρω πάντα να γελώ” και δείχνετε στα παιδιά τις κινήσεις. Τα παιδιά βρίσκονται διάσπαρτα στο χώρο και έχουν μέτωπο εσάς.</p> 
<p><b>Επιπλέον εργασίες:</b> Στις ασκήσεις αυτές μπορείτε να τις δυσκολέψετε λίγο δείχνοντας τες μόνο μία φορά και αφήνοντας τα παιδιά να εκτελέσουν μόνα τους.</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</b> Στην άσκηση 3 μπορείτε να αλλάξετε το τραγούδι με προτεινόμενο το “’οκι κοκι” ( το βρίσκετε εύκολα στο internet ) για συνδυασμό κινήσεων.</p>

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος*

<p><b>Ενότητα:</b> Σωματογνωσία</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση. ( Άσκηση -μέτρια Ν.Υ. )</p>
<p><b>Σκοπός:</b> Απόκτηση γνώσης των μελών του</p>	<p><b>Λέξεις κλειδιά:</b></p>




<p>σώματος: α) να δείχνουν και να κατανοούν τα μέλη τους β) να μπορούν να αντιλαμβάνονται τις οδηγίες και να κάνουν άμεση χρήση τους</p>	<p>Σωματογνωσία, Πλευρίωση</p>
<p><b>Υλικά:</b> κορδέλες</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>1. Δένετε στα χέρια στα πόδια των παιδιών κορδέλες διαφορετικών χρωμάτων. Με το παράγγελμα σας λέτε να σας δείξουν το μέλος το οποίο είπατε και παράλληλα να σας ονομάσουν και το αντίστοιχο χρώμα.</p>  <p>2. Τοποθετείτε τα παιδιά σε κύκλο και εσείς βρίσκεστε στη μέση. Καλείτε όποιο παιδί θέλετε κοντά σας και του λέτε να σας υποδείξει το μέλος του σώματος οπού εσείς είπατε. Στη συνέχεια το παιδί επιστρέφει στο κύκλο και καλείτε κάποιο άλλο.</p>  <p>3. Έχετε τους μαθητές απέναντι σας ώστε να σας βλέπουν όλοι και τότε τους δείχνετε τα μέλη του σώματος. Έπειτα τους βάζετε να σας τα δείξουν. Τέλος τους ζητάτε να κάνουν ότι κάνετε.</p> 
<p><b>Επιπλέον εργασίες:</b> Μπορείτε να τους πείτε για το επόμενο μάθημα να προετοιμαστούν για να κάνουν ορισμένοι το μάθημα.</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</b> Στην άσκηση 3 μπορείτε να τοποθετήσετε ένα μαθητή, που ξέρει τα μέλη του σώματος, και να δείχνει εκείνος.</p>

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος*

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία</b> <b>Λεπτή κινητικότητα</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</b> <b>Νοημοσύνη : Εκπαιδευσιμα</b> <b>Σχολείο : Γυμνάσιο</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος. Καλλιέργεια της συνεργασίας και ομαδικότητας. Εκμάθηση ισορροπίας χωρίς βοήθεια. Τέλος μέσω της επιπλέον εργασίας βελτίωση μνήμης.</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Οι μαθητές να αποκτήσουν την αίσθηση ορθής στάσης του σώματος κατά την στάση και κίνησή τους μέσα από ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας και συνεργασίας</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Στεφάνια, ταμπουρίνο</p>	<p><b>Λέξεις κλειδιά:</b></p> <p>Ισορροπία, συνεργασία, ομαδικότητα</p>
<p><b>1<sup>η</sup> άσκηση</b></p>  <p><b>3<sup>η</sup> άσκηση</b></p> 	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>1<sup>η</sup> άσκηση : Χωρίστε τα παιδιά σε τυχαία διάταξη και βάλτε τα να κρατάνε ένα στεφάνι και να κάνουν πως οδηγούν και ύστερα φτιάξτε έναν "δρόμο" με κώνους και βάλτε τα να τρέχουν καθώς "οδηγούν"</p> <p>2<sup>η</sup> άσκηση : Βάλτε τα παιδιά να έχουν τα χέρια τους σε έκταση και να στέκονται στο ένα πόδι. Ύστερα βάλτε τα να τρέχουν καθώς θα παίζει μουσική. Μόλις σταματήσετε την μουσική πείτε τους να σταθούν στο ένα πόδι.</p>  <p>3<sup>η</sup> άσκηση : Βάλτε τα παιδιά σε κύκλο και να περπατάνε προς τα εμπρός, όταν χτυπήσετε το ταμπουρίνο μια φορά ξεκινάνε να περπατάνε προς τα πίσω</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p> <p>Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής ξεχωριστά θα δείξει μία από τις ασκήσεις που έγιναν στο σημερινό μάθημα.</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να εκτελούν τις ασκήσεις με διαφορετικό κάθε φορά τρόπο (πχ τρέξιμο και μετά εκτέλεση της άσκησης)</p>

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος*



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία</b> <b>Λεπτή κινητικότητα</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</b> <b>Νοημοσύνη : Εκπαιδευσιμα</b> <b>Σχολείο : Γυμνάσιο</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος. Καλλιέργεια της συνεργασίας και ομαδικότητας. Εκμάθηση ισορροπίας χωρίς βοήθεια. Τέλος μέσω της επιπλέον εργασίας βελτίωση μνήμης.</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Οι μαθητές να αποκτήσουν την αίσθηση ορθής στάσης του σώματος κατά την στάση και κίνησή τους μέσα από ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας και συνεργασίας</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Ισορροπία, συνεργασία, ομαδικότητα</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Κορδέλες, βιβλία, κόνους</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>1<sup>η</sup> άσκηση : Τοποθετείστε μια κορδέλα στο έδαφος σε ευθεία γραμμή και πείτε στα παιδιά να περπατήσουν πάνω στην κορδέλα</p> <p>2<sup>η</sup> άσκηση : Τοποθετείστε ένα βιβλίο στο κεφάλι των παιδιών και πείτε τους να περπατήσουν</p> <p>3<sup>η</sup> άσκηση : Βάλτε 4 κόνους σε μία ευθεία γραμμή, σε απόσταση ένα μέτρο περίπου ο ένας από τον άλλον. Τα παιδιά είναι σε μία ευθεία γραμμή πίσω από τους κόνους και στη συνέχεια τρέχουν ανάμεσα από αυτούς. (κάνοντας ζιγκ-ζακ)</p>
<p>1<sup>η</sup> άσκηση</p>  <p>2<sup>η</sup> άσκηση</p> 	
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p> <p>Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής ξεχωριστά θα δείξει μία από τις ασκήσεις που έγιναν στο σημερινό μάθημα.</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να εκτελούν τις ασκήσεις με διαφορετικό κάθε φορά τρόπο (πχ τρέξιμο και μετά εκτέλεση της άσκησης)</p>

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος*

**Σκοπός**

Ψυχοκινητική αγωγή  
Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας-  
συντονισμού όρασης ματιού χεριού,  
καλλιέργεια της συνεργασίας και του  
ρυθμού

**Περίληψη:** οι μαθητές θα αναπτύξουν τη λεπτή  
κινητικότητα το συντονισμό όρασης ματιού και τη  
συνεργασία

**Λέξεις κλειδιά:**

Λεπτή κινητικότητα, συνεργασία, ρυθμός

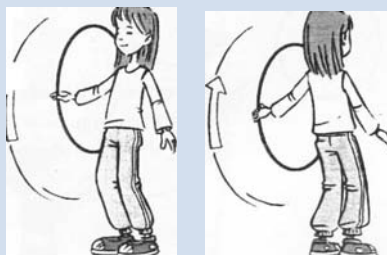
**Υλικά**

Στεφάνια, μπάλες

**Πλάνο μαθήματος**

*1) Περιστροφές του στεφανιού*

Λαβή του στεφανιού με το ένα χέρι (αριστερό ή δεξί). Γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, ώστε να ακολουθούν την κίνηση, με τέντωμα και λύγισμα σε κάθε περιστροφή του στεφανιού αντίστοιχα. Περιστροφή του στεφανιού στο προσθοπίσθιο επίπεδο (προς **τα** πίσω). Ανά τέσσερις περιστροφές γίνεται αλλαγή μετώπου και επανάληψη της άσκησης με το αντίθετο χέρι.



2) Από όρθια θέση το σώμα κατεβαίνει σταδιακά σε ημιανάταση, ενώ ο ρυθμός χτυπήματος της μπάλας παραμένει σταθερός.



**Σημεία έμφασης**

Το κύλισμα της μπάλας  
πρέπει να γίνεται και με τα  
δύο χέρια και έχοντας  
κάποιον ως στόχο.

3) Τα παιδιά βρίσκονται στην εδραία θέση με ανοιχτά πόδια και σχηματίζουν έναν κύκλο. Τα πόδια ενώνονται μεταξύ τους έτσι, ώστε να

μην μπορεί η μπάλα να βγει από τον κύκλο. (Είναι δυνατό να γίνει και με ζευγάρια που έχουν ενώσει τα πέλματα τους). Τα παιδιά κυλάνε την μπάλα μεταξύ τους, ελεύθερα στον κύκλο.



**Παραλλαγή:**

Δραστηριότητα 3  
Σε μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά, μπορεί το κύλισμα της μπάλας να γίνει και από την πρηνή κατάκλιση.

Επιπλέον εργασίες

**Εναλλακτικές δραστηριότητες:** Οι παραπάνω δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν με τη χρήση μουσικής

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος*

**Ενότητα :Ψυχοκινητική Αγωγή**  
**Αναπηρία: Νοητική υστέρηση-**  
**εκπαιδεύσιμα παιδιά**

Περίληψη: οι μαθητές θα αναπτύξουν τη λεπτή κινητικότητα το συντονισμό όρασης ματιού και τη συνεργασία

Σκοπός  
Ψυχοκινητική αγωγή  
Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας-  
συντονισμού όρασης ματιού  
χεριού, καλλιέργεια της  
συνεργασίας και του ρυθμού

Λέξεις κλειδιά: λεπτή κινητικότητα, συνεργασία, ρυθμός

Υλικά: μπάλες, πανί, στεφάνια

Πλάνο μαθήματος

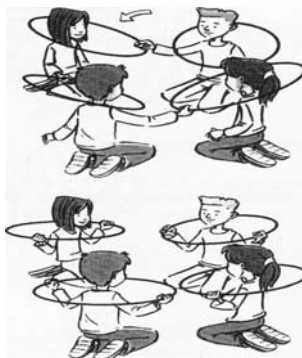
1)Τα παιδιά είναι καθισμένα σε κύκλο. Με το ένα χέρι δίνεται η **μ π ά λ α ο "** αυτόν που κάθετα δεξιά, ενώ ταυτόχρονα παραλαμβάνεται η μπάλα απ' αυτόν που κάθετα αριστερά.



Σημεία έμφασης

Είναι προτιμότερο, το πέταγμα της μπάλας προς τα πάνω, να γίνεται με διαταγή του/της παιδαγωγού, ώστε το τέντωμα του μαντηλιού να γίνεται, ταυτόχρονα, από όλα τα παιδιά. Στην υποδοχή της μπάλας, το μαντήλι πρέπει να είναι χαλαρό, ώστε να μην πέφτει η μπάλα κάτω.

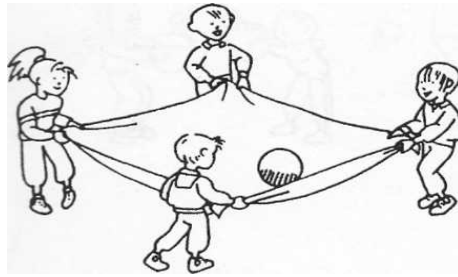
2)Τα παιδιά είναι καθισμένα σε κύκλο και έχουν στην κατοχή τους από ένα στεφάνι. Κάθε παιδί με το δεξί του χέρι περνάει το στεφάνι στο κεφάλι του παιδιού που κάθετα δεξιά του, ενώ ταυτόχρονα περνάει το στεφάνι στο δικό του κεφάλι το παιδί που κάθετα αριστερά του.




3) Σε μία ομάδα τεσσάρων παιδιών, κρατάει το καθένα μια άκρη του μαντηλιού. Μέσα στο μαντήλι βρίσκεται μια μπάλα, η οποία κινείται *ελεύθερα* από τα παιδιά. Δεν πρέπει, όμως, να πέσει η μπάλα στο έδαφος. Έτσι τα παιδιά μαθαίνουν μόνα τους τι κινήσεις που πρέπει να κάνουν για να κινείται η μπάλα πάνω στο μαντήλι.

Πρέπει τα παιδιά, που απαρτίζουν μια ομάδα, να είναι στο ίδιο ύψος. Το μαντήλι

δεν πρέπει να το κρατάμε πολύ χαλαρά, αλλά ούτε και πολύ τεντωμένο. Το πέταγμα της μπάλας προς τα πάνω πρέπει να το δοκιμάσουν τα παιδιά, όταν γνωρίζουν ήδη πώς να κάνουν καλά τα κυλίσματα μέσα στο μαντήλι.



*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος*

<b>Ενότητα: Σωματογνωσία (Σωματικά σχήματα)</b>	<b>Αναπηρία: Οριακή Νοητική υστέρηση</b>
<p style="text-align: center;"><b>Σκοπός</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Θα αποκτήσουν γνώση των μελών του σώματός τους.</li> <li>➤ Να αποκτήσουν συνεργασία</li> <li>➤ Να αναπτύξουν την αίσθηση της αντιληπτικότητας</li> <li>➤ Να μάθουν να δημιουργούν σωματικά σχήματα</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Περίληψη</b></p> <p>Στο συγκεκριμένο μάθημα οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώση των μελών του σώματός τους και θα μάθουν να φτιάχνουν σωματικά σχήματα σε ζευγάρια.</p> <hr/> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Σώμα, κίνηση, σχήμα, μουσική, συνεργασία</p>
<p><b>Υλικά</b> Κώνους, μπαλόνια</p>	<p style="text-align: center;"><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>«<b>Σωματικά σχήματα</b>»: Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια και εξηγήστε στα παιδιά ότι με την έναρξη της μουσικής θα αρχίσουν να κινούνται στο χώρο σε ζευγάρια. Ακόμη εξηγήστε τους ότι όταν σταματάει η μουσική σταματάνε ακίνητα και το κάθε ζευγάρι φτιάχνει ένα σωματικό σχήμα με την καθοδήγηση του καθηγητή φυσικής αγωγής.</p> <p>«<b>Ο κλόουν</b>»: Μοιράστε σε όλα τα παιδιά από ένα μπαλόνι. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα πρέπει να τοποθετήσουν το μπαλόνι στο μέλος του σώματος που θα τους υποδεικνύεται και να το κρατάνε εκεί όσο περισσότερο μπορούν χωρίς να τους πέσει κάτω.</p>
	<div style="text-align: center;">  </div> <p>«<b>Το παιχνίδι των εικόνων</b>»: Σχηματίστε ένα τετράγωνο με κώνους και σε κάθε κώνο τοποθετήστε μία εικόνα μίας άσκησης. Ακόμη τοποθετήστε κάθε παιδί σε ένα κώνο, αν υποθέσουμε ότι το τμήμα αποτελείται από τέσσερα παιδιά. Τα παιδιά θα πρέπει σε κάθε πλευρά να πραγματοποιήσουν μία κίνηση που να συνδυάζετε με το μπαλόνι σύμφωνα με</p>

την εικόνα που βλέπουν πάνω σε κάθε κώνο με την βοήθεια του εκπαιδευτικού.






**Μελλοντικός στόχος**

Να καταφέρουν να πραγματοποιούν μόνοι τους τις ασκήσεις βλέποντας τις εικόνες.

**Εναλλακτικές δραστηριότητες**

Τροποποιήστε την 2<sup>η</sup> (δραστηριότητα) με το να μην υποδεικνύει ο καθηγητής τις κινήσεις αλλά κάθε φορά άλλο παιδί.

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος*


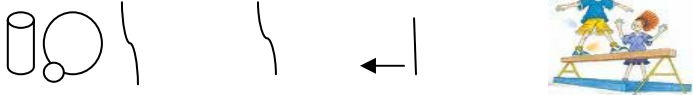

<b>Ενότητα: Ισορροπία</b>	<b>Αναπηρία: Οριακή νοητική υστέρηση σε παιδιά γυμνασίου</b>
<p style="text-align: center;"><b>Σκοπός</b></p> <p>Να μάθουν ελέγχουν το κεφάλι τους και ενδυνάμωση του αυχένα.</p> <p>Να μάθουν να αποδέχονται τη νίκη των άλλων.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Περίληψη</b></p> <p>Θα μάθουν ότι για να κάνουν κάποιες κινήσεις με το κεφάλι πρέπει να έχουν και ισορροπία.</p> <hr/> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b></p> <p>Κεφάλι, ισορροπία, ενδυνάμωση αυχένα</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Κώνοι, βιβλία, καλάθι, πλαστικά κουτάλια, μπαλάκια μικρά, μπαλόνια.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>«1<sup>η</sup> δραστηριότητα»:</b> Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες και δώστε σε κάθε παιδί από ένα βιβλίο. Τοποθετήστε τους κώνους σε απόσταση ο ένας με τον άλλο. Εξηγήστε στα παιδιά ότι πρέπει να περάσουν περπατώντας ζικ-ζακ από τους κώνους και έχοντας το βιβλίο στο κεφάλι. Όποια ομάδα φτάσει πρώτη στο τέρμα και να έχει πέσει λιγότερες φορές το βιβλίο κάτω είναι νικήτρια.</p> <p><b>«2<sup>η</sup> δραστηριότητα»:</b> Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες και τοποθετήστε σε απόσταση 15 μέτρων ένα καλάθι. Μοιράστε στα παιδιά από ένα πλαστικό κουταλάκι και ένα μπαλάκι που να χωράει στο κουταλάκι. Εξηγήστε στα παιδιά ότι πρέπει να μεταφέρουν στο καλάθι όλα τα μπαλάκια έχοντας το κουτάλι στο στόμα και πάνω του το μπαλάκι. Όποια ομάδα έχει τα περισσότερα μπαλάκια στο καλάθι χωρίς να τους πέσουν κάτω είναι νικήτρια.</p> <p><b>«3<sup>η</sup> δραστηριότητα»:</b> Μοιράστε στα παιδιά από ένα μπαλόني. Εξηγήστε στα παιδιά ότι όποιος κάνει τις περισσότερες κεφαλιές μέσα σε ένα οριοθετημένο χώρο είναι νικητής.</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">  <p>1<sup>η</sup> δραστηριότητα</p>  <p>2<sup>η</sup> δραστηριότητα</p>  <p>3<sup>η</sup> δραστηριότητα</p> </div>	<p style="text-align: center;"><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>Τροποποιήστε την 1<sup>η</sup> δραστηριότητα βάζοντας και άλλα εμπόδια αυξάνοντας τη δυσκολία της άσκησης.</p>
<b>Μελλοντικός στόχος</b>	

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος*







<p><b>Ενότητα: Ισορροπία</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Οριακή νοητική υστέρηση σε παιδιά γυμνασίου</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Να αυξήσουν τη φυσική τους κατάσταση και να βρίσκουν μόνοι τους ισορροπίες.</p> <p>Να μάθουν να συνεργάζονται και να βοηθάει ο ένας τον άλλο.</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν μόνοι τους να βρίσκουν ασκήσεις στατικής ισορροπίας και να συνεργάζονται μεταξύ τους.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b></p> <p>Συνεργασία, στατική ισορροπία, εμπόδια</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Στεφάνια, τουβλάκια, εμπόδια</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>«1<sup>η</sup> δραστηριότητα»: Τοποθετήστε στο χώρο στεφάνια, ενδιάμεσα βάλτε τουβλάκια. Εξηγήστε στα παιδιά ότι πρέπει να περάσουν τη διαδρομή κάνοντας κουτσό με το δεξί πόδι πηγαίνοντας και με το αριστερό γυρνώντας.</p>
<div data-bbox="60 846 603 1037" data-label="Image"> </div> <p>1<sup>η</sup> δραστηριότητα</p> <div data-bbox="60 1104 603 1283" data-label="Image"> </div> <p>2<sup>η</sup> δραστηριότητα</p>	<p>«2<sup>η</sup> δραστηριότητα»: Τοποθετήστε εμπόδια σε μικρή απόσταση το ένα με το άλλο και σε μικρό ύψος. Εξηγήστε στα παιδιά ότι πρέπει να περάσουν τα εμπόδια τρέχοντας.</p> <p>«Οι κυνηγοί»: Ορίστε δύο κυνηγούς. Εξηγήστε στα παιδιά ότι όποιον ακουμπάνε οι κυνηγοί πρέπει να μείνει ακίνητος και να κάνει μία ισορροπία που θα σκεφτεί αυτός ή κ με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού. Για να ελευθερωθούν πρέπει να έρθει κάποιος συμμαθητής τους να τους ακουμπήσει.</p>
<p><b>Μελλοντικός στόχος</b></p> <p>Να βρίσκουν ασκήσεις ισορροπίας χωρίς τη βοήθεια του εκπαιδευτικού.</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>Τροποποιήστε την 1<sup>η</sup> δραστηριότητα βάζοντας και άλλα εμπόδια, αυξάνοντας τη δυσκολία της άσκησης.</p> <p>Τροποποιήστε την 2<sup>η</sup> δραστηριότητα βάζοντας τα εμπόδια σε μεγαλύτερο ύψος, αυξάνοντας τη δυσκολία της άσκησης.</p>


*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος*

<b>Ενότητα: Αδρή κινητικότητα</b>	<b>Αναπηρία: Μέτρια νοητική υστέρηση-ασκήσιμα παιδιά</b>
<b>Σκοπός</b> Ανάπτυξη του άλματος με δύο πόδια, της στατικής, δυναμικής ισορροπίας και της τεχνικής του τρεξίματος	<b>Περίληψη</b> Ο μαθητής πρέπει να βελτιώσει το άλμα με δύο πόδια καθώς και τη στατική ισορροπία μέσα από συνδυαστικές ασκήσεις <b>Λέξεις κλειδιά:</b> στατική, δυναμική ισορροπία, άλμα
<b>Υλικά</b> Στεφάνια, τουβλάκια, ράβδοι, κώνοι, κορδέλες, μπάλες	<p style="text-align: center;"><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b><u>Αεροπλανάκι</u></b></p> <p>Πείτε στο παιδί να περπατήσει – τρέξει ελεύθερα στον χώρο, έχοντας τα χέρια του στην έκταση ( κάνοντας το αεροπλανάκι) προσπαθώντας όμως να μην ακουμπά τα χέρια των άλλων</p>  <p>Πείτε στο παιδί να περπατήσει μέχρι την κίτρινη κορδέλα την οποία έχετε τοποθετήσει σε απόσταση 2 μέτρα από τη αφετηρία. Στη συνέχεια να τρέξει μέχρι την κόκκινη κορδέλα (την έχετε τοποθετήσει σε απόσταση 5 μέτρα από τη αφετηρία). Και στο τέλος να μπει μέσα στο στεφάνι κάνοντας ισορροπία στο ένα πόδι και να τοποθετήσει τη μπάλα η οποία θα βρίσκεται δίπλα του σ' ένα καλάθι το οποίο θα είναι μπροστά του.</p>  <p>Φτιάξτε ένα διάδρομο. Τοποθετήστε 5 στεφάνια από την αφετηρία ( θα εκτελέσει 5 άλματα με δύο πόδια), αμέσως μετά 6 τουβλάκια ( δυναμική ισορροπία. Ο μαθητής θα περπατήσει πάνω σε αυτά ή χαμηλό δοκό ισορροπίας), 5 ράβδους σε διαφορετικό ύψος ( από χαμηλά προς ψηλά) να τα περάσει ( εναλλάξ τα πόδια) και μετά τρέχει μέχρι τον τερματισμό.</p> 
<p style="text-align: center;"><b>Μελλοντικοί στόχοι</b></p> Να μπορέσει ο μαθητής να εκτελεί τις ασκήσεις ισορροπίας χωρίς βοήθεια	<p style="text-align: center;"><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> Τροποποιήστε την άσκηση 1 προσθέτοντας μουσική. Όταν σταματάει η μουσική θα είναι τα παιδιά ακίνητα

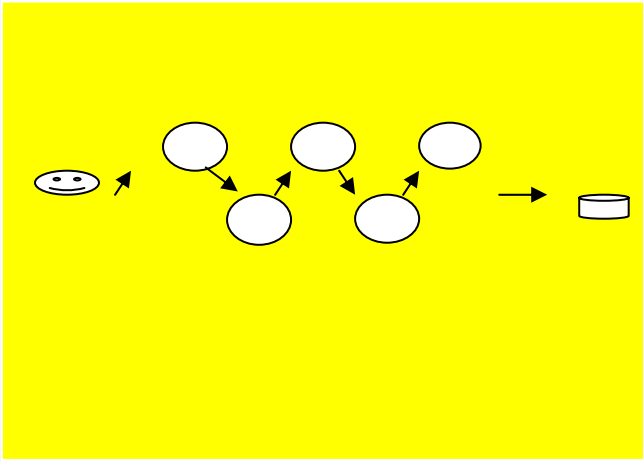
Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

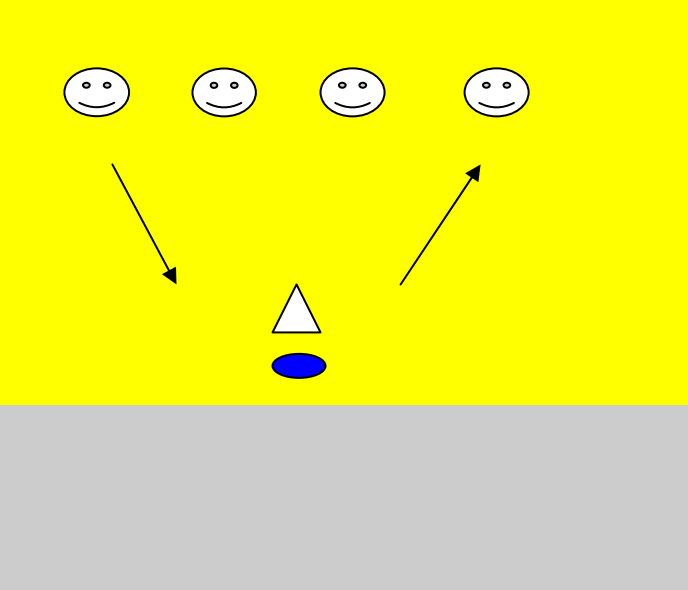
Ενότητα: Αδρή Κινητικότητα	Αναπηρία: Μέτρια νοητική υστέρηση-ασκήσιμα παιδιά
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Ανάπτυξη στατικής ισορροπίας, ανάπτυξη άλματος με δύο πόδια, τρέξιμο και καλλιέργεια αντιληπτικής ικανότητας</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Οι μαθητές να καλλιεργήσουν την αντιληπτική ικανότητα τους καθώς και την στατική ισορροπία τους μέσα από τις ασκήσεις</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b></p> <p>Στατική ισορροπία, αντιληπτική ικανότητα, άλμα</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Μουσική, στεφάνια, κώνοι, διάφορα μικρά αντικείμενα</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>Πείτε στα παιδιά να τρέχουν χαλαρά σε τυχαία διάταξη. Μόλις σταματήσει η μουσική θα ισοροπήσουν στο ένα πόδι</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p><b><u>Λαγουδάκια</u></b></p> <p>Τοποθετείστε 5 στεφάνια στη σειρά σε απόσταση 1 μέτρου από την αφετηρία. Πείτε στα παιδιά να τρέξουν μέχρι τα στεφάνια να κάνουν άλματα με τα δυο πόδια να τρέξουν μέχρι τον κώνο ( ο οποίος είναι σε απόσταση 7 μέτρων από την αφετηρία) και να επιστρέψουν εκτελώντας την ίδια διαδικασία.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b><u>Τ' αυγά στο καλάθι</u></b></p> <p>Τοποθετείστε σε μια ευθεία 6 στεφάνια τα οποία θα απέχουν μεταξύ τους 1-2 μέτρα. Το κάθε στεφάνι θα έχει μέσα από ένα αντικείμενο. Ο μαθητής στην αφετηρία έχει ένα καλάθι. Μόλις σφυρίξετε ο μαθητής τρέχει μέχρι το πρώτο στεφάνι, όταν φτάσει κάνει ισορροπία στο ένα πόδι παίρνει το αντικείμενο επιστρέφει τρέχοντας στην αφετηρία και βάζει το αντικείμενο στο καλάθι κάνοντας ισορροπία. Το ίδιο επαναλαμβάνει και στη συνέχεια</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p><b>Μελλοντικοί στόχοι</b></p> <p>Να μπορέσουν τα παιδιά να ισορροπούν και στα δυο πόδια με ευκολία</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>Τροποποιήστε την 2 άσκηση ζητώντας από τα παιδιά να κάνουν άλμα με το ένα πόδι</p>

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος*



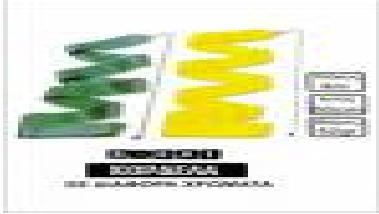
<b>Ενότητα: Λεπτή Κινητικότητα</b> <b>( συντονισμός όρασης – χεριού )</b>	<b>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση- Εκπαιδευσιμα παιδιά</b>
<b>Σκοπός</b> Βελτίωση του συντονισμού όρασης – χεριού. Καλλιέργεια αντιληπτικής ικανότητας και συνεργασίας.	<b>Περίληψη</b> Οι μαθητές θα αναπτύξουν το συντονισμό όρασης χεριού μέσα από τις ασκήσεις οι οποίες είναι ατομικές και ομαδικές  <b>Λέξεις κλειδιά:</b> ταχύτητα, αντιληπτική ικανότητα
<b>Υλικά</b> Στεφάνια, μπαλάκια, μαστούνι, μπάλες πετοσφαίρισης, κώνοι	<p style="text-align: center;"><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Άσκηση 1</u></b></p> <p>Κυλήστε ένα στεφάνι πάνω σε μία οριζόντια γραμμή. Τα παιδιά βρίσκονται σε απόσταση 3-4 μ. κάθετα στο στεφάνι, αριστερά σας, προσπαθούν να περάσουν τα μπαλάκια μέσα από το στεφάνι.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Άσκηση 2</u></b></p> <p>Χαράξτε στο πάτωμα με κιμωλία δύο παράλληλες γραμμές σε μικρή απόσταση μεταξύ τους. Δώστε στο παιδί ένα μαστούνι και ένα μπαλάκι και ζητείστε του να σπρώξει με αυτό το μπαλάκι μέσα στην οριοθετημένη περιοχή χωρίς να βγει έξω από αυτή.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><b><u>Άσκηση 3</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Πετοσφαίριση</u></b></p> <p>Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Οι δύο πρώτοι παίκτες της κάθε ομάδας κάνουν πάσες στον εαυτό τους και προσπαθούν να φτάσουν στους κώνους και να επιστρέφουν πίσω χωρίς να τους πέσει η μπάλα. Όταν φτάσουν πίσω πρέπει να δώσουν την μπάλα με πάσα στους επόμενους. Νικήτρια η ομάδα που θα τερματίσει πιο γρήγορα δίχως να πέσει κάτω η μπάλα.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Μελλοντικοί στόχοι</b></p> Οι μαθητές να αναπτύξουν στο μέγιστο το συντονισμό όρασης - χεριού	<p style="text-align: center;"><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> Στην άσκηση 3 αν δεν μπορούν τα παιδιά να κάνουν πάσα στον εαυτό τους μπορούν να πετάνε τη μπάλα ψηλά και να την πιάνουν

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος*

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> <b>Παιχνίδια γνωριμίας</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση-Ασκήσιμα</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p><b>Σωματικός:</b> Να αναπτύξουν τις ψυχοκινητικές τους δεξιότητες.</p> <p><b>Συναισθηματικός:</b> Να αναπτύξουν την αίσθηση ότι ανήκουν σε μια ομάδα. Να αναπτύξουν σχέση εμπιστοσύνης με το γυμναστή.</p> <p><b>Γνωστικός:</b> Να γνωριστούν με το γυμναστή και να δημιουργήσουν τις πρώτες εντυπώσεις για το μάθημα. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες το περιβάλλον όπου θα πραγματοποιείται το μάθημα.</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Η γνωριμία με τους μαθητές και τον γυμναστή. Οι μαθητές θα ασχοληθούν με παιχνίδια γνωριμίας.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Παιχνίδι, Γνωριμία, Ανάπτυξη εμπιστοσύνης.</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Στεφάνια, μπάλες, κώνοι, αυτοκόλλητα, καραμέλες.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>Δραστηριότητα 1:</b> Οι μαθητές/τριες περνούν μέσα από τα στεφάνια που υπάρχουν διάσπαρτα στο χώρο, συλλέγοντας τις καραμέλες που υπάρχουν μέσα σε αυτά. Στο τέλος της διαδρομής υπάρχει μια σακουλίτσα όπου ο μαθητής/τρια τοποθετεί τις καραμέλες μέσα σε αυτή λέγοντας το όνομα του. Αφού ολοκληρώσουν όλοι οι μαθητές/τριες το παιχνίδι μοιράζουμε τις καραμέλες για επιβράβευση. Σχ1</p> <p><b>Δραστηριότητα 2:</b> Οι μαθητές/τριες σχηματίζουν ένα κύκλο γύρω από τον γυμναστή ο οποίος κρατά μια μπάλα. Κάθε φορά που ο γυμναστής θα ρίχνει την μπάλα σε ένα μαθητή/τρια θα λέει το όνομα του και στη συνέχεια θα επιστρέφουν τη μπάλα στο γυμναστή.</p> <p><b>Δραστηριότητα 3:</b> Οι μαθητές/τριες κάθονται σε κύκλο κρατώντας τα χεράκια τους. Ο μαθητή/τρια που θα αρχίσει χτυπάει παλαμάκι στο δίπλα του λέγοντας το όνομα του και ούτω κάθε εξής. Η επιβράβευση γίνεται με ένα αυτοκόλλητο σε καθένα που λέει το όνομα του.</p> <p><b>Δραστηριότητα 4:</b> Οι μαθητές/τριες σχηματίζουν μια σειρά ο ένας δίπλα στον άλλον. Ο γυμναστής καθοδηγεί τον μαθητή/μαθήτρια που είναι πρώτος στην σειρά προς τον κώνο που είναι μπροστά για να πάρει την μπάλα. Παίρνει την μπάλα λέγοντας το όνομα του και την μεταφέρει στην γραμμή στον</p>
<p>Σχ1.</p>  <p>Σχ.2</p>	

	<p>επόμενο μαθητή/τρια. Σχ.2</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p> <p>Βάλε τους μαθητές/τριες να καθίσουν στις καρέκλες ή στις κερκίδες, έτσι ώστε να μπορούν να σε βλέπουν και να ακούν. Συστήσου και στην συνέχεια ρώτα στην τύχη τα ονόματα των μαθητών. Άκουσε προσεκτικά, ότι θέλει να πει ο κάθε μαθητής.</p> <p>Οργάνωσε μια έξοδο με τους μαθητές/τριες σε ένα αναψυκτήριο ή μια εκδρομή σε ένα πάρκο αναψυχής.</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>Η ίδια δραστηριότητα με την 4, με την διαφορά ότι ο μαθητής/τρια που ξεκινά πρώτος παίρνει την μπάλα που είναι στον κώνο και πηγαίνει τελευταίος στην σειρά, δίνει την μπάλα και από χέρι σε χέρι φτάνει στον πρώτο ο οποίος λέει το όνομα του και συνεχίζει.</p>

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Αμπατζίδου Α., Βογιατζή Ειρ., Γεωργίου Μ., Γεωργοπούλου Εμ., Γιαννιά Ν., Θούας Κ., Κάιζερ Ε., Κοκαβέση Β., Κωνσταντίνου Α., Κωνσταντίνου Δ., Λατίνη Ειρ., Μπαμπάτσικου Δ., Παπαδημητρίου Χρ.*

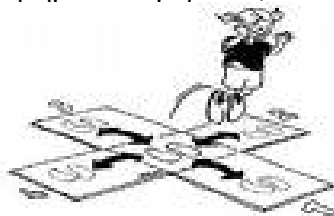
<b>Ενότητα: Προσανατολισμός στον χώρο- κατευθύνσεις.</b>	<b>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση-Εκπαιδύσιμα</b>
<p style="text-align: center;"><b>Σκοπός</b></p> <p>(Σωματικός) Η εκμάθηση προσανατολισμού στο χώρο.  (Συναισθηματικός) Να αναπτυχθεί η αίσθηση ότι μπορεί να προσανατολιστεί στο χώρο. (Γνωστικός) Να μάθει ο μαθητής τις κατευθύνσεις μπρός-πίσω, δεξιά –αριστερά, μέσα-έξω κτλ. και γενικώς να προσανατολίζεται στο χώρο.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Περίληψη</b></p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν τις κατευθύνσεις στο χώρο(δεξιά-αριστερά ,μπρός- πίσω κτλ). Προσανατολισμός στο χώρο .</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά</b></p> <p>Δεξιά – αριστερά , μπρός –πίσω , μέσα –έξω, αλματάκια , περπάτημα .</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>1)κόνους</p> <p>2)σχοινάκια</p> <p>3)κορδέλες</p> <p>4)στεφάνια</p> <p>5)χαρτόνια</p> <p>6)μουσική</p> <p>7)τουβλάκια</p>	<p style="text-align: center;"><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>1)Ο μαθητής περπατά πάνω σε ένα σχοινάκι.</p>  <p>2)Βάζω 4 χαρτόνια στο έδαφος σε 4 διαφορετικές κατευθύνσεις και με μουσική ο μαθητής πάει σε μια κατεύθυνση που θέλει πάνω στο χαρτόνι και χορεύει και στη συνέχεια αλλάζει κατεύθυνση.</p>  <p>3)Υπάρχουν 2 κορδέλες στο δάπεδο που σχηματίζουν ένα μεγάλο φιδάκι. Ο μαθητής θα πρέπει να κινηθεί, να περπατήσει μέσα σε αυτόν τον σχηματισμένο διάδρομο.</p>  <p>4)Έχουμε ένα στεφάνι και του εξηγούμε τις έννοιες μέσα-έξω και ο μαθητής κάνει ένα αλματάκι μέσα και ένα έξω κτλ.</p>



5)Μαθαίνουμε στο μαθητή ποια είναι η δεξιά και ποια η αριστερή πλευρά μας. Χρησιμοποιούμε διάφορα αντικείμενα για να επισημάνουμε σε ποια πλευρά του είναι τοποθετημένα



6)Γύρω- γύρω τοποθετούμε στεφάνια και του λέμε να κάνει 5 πηδηματάκια μπροστά, 5 πίσω, 5 αριστερά, 5 δεξιά κτλ.



7)Δίνουμε στεφάνι ίδιου χρώματος με τους κώνους και του λέμε να το βάλει στον κώνο με το ίδιο χρώμα και να μας πει αν είναι αριστερά ή δεξιά του.



8)Το παιδί πιάνεται πίσω από τον ώμο του διδάσκοντα και σχηματίζουν ένα τρενάκι. Ο οδηγός κάνει μία πορεία εμπρός, δεξιά αριστερά πλάγια και το παιδί ακολουθεί την πορεία του τρένου.





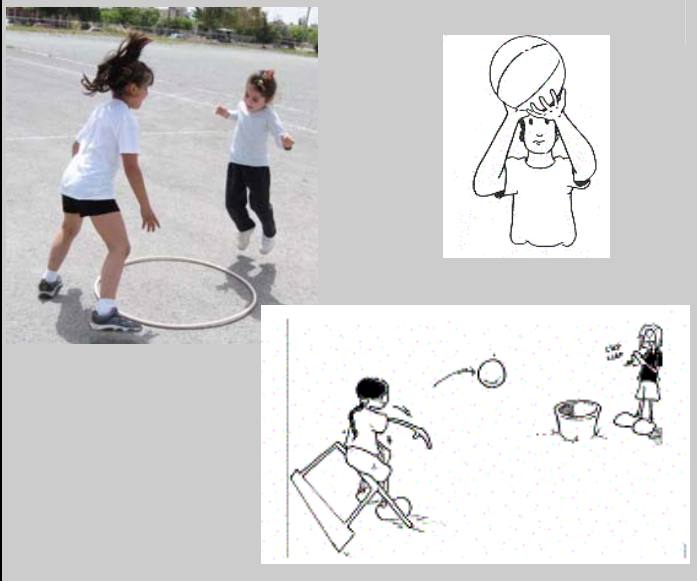
### Επιπλέον εργασίες

Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής μιας άσκησης .




### Εναλλακτικές δραστηριότητες

- 1)Περπατάει πάνω σε κορδέλα ή ζωγραφίζουμε με κιμωλία το δάπεδο
- 2) Λέμε εμείς στο παιδί σε πιο χρώμα να πάει .
- 3)Να πάει και να γυρίσει τρέχοντας .
- 4)Μόλις βγει έξω τρέχει γύρω από το στεφάνι και μπαίνει πάλι μέσα .
- 6)Αφήνουμε μόνο του τον μαθητή να διαλέξει σε πιο στεφάνι θέλει να πάει .
- 7)Τοποθετούμε πιο πολλούς κώνους με διαφορετικά χρώματα γύρω του .
- 8)Το παιδί πιάνει τα χέρια του καθηγητή και περπατούν ανάποδα πάνω στην πορεία.

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Παππάς Οδ., Πασλαμούσκα Μ., Ρούσσου Κ., Σανιδά Μ., Σκαπέτης Χρ., Σταμούλης Σ., Τζιούνης Γ., Τσάδαρη Ε., Τσαϊρίδης Π., Φωτεινός Κ., Χαλίδας Ν., Χειλάς Γ., Ευαγγελόπουλος Α.*

ΕΝΟΤΗΤΑ: Ψυχοκινητική Αγωγή	Αναπηρία: Αυτισμός
<p><b>Σκοπός:</b> Σύντομες δραστηριότητες συντονισμού ματιού - χεριού, ματιού – ποδιού με σκοπό την εκτέλεσή τους από το παιδί σε σταθμούς.</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Το μάθημα αποσκοπεί να κάνει το παιδί με αυτισμό να εκτελέσει μία σειρά από σύντομες δραστηριότητες σε σταθμούς, χρησιμοποιώντας ποικιλία υλικού που αρέσει στον μαθητή. <i>Κάθε άσκηση διδάσκεται με την «προσέγγιση τριών βημάτων»</i></p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Ρίχνω, πετώ, μπάλα</p>
<p><b>Υλικά</b> Στεφάνια, κώνοι, μπάλες, σχοινάκι, μπαλόνια, τουβλάκια, ρακέτα, κορύνες</p> 	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βάδισμα ανάμεσα στα στεφάνια εναλλάξ ανά στεφάνι.</li> <li>2. Ρίψη στεφανιών μέσα σε κώνους (διαφορετικού χρώματος) σε μικρή αλλά και μεγάλη απόσταση.</li> <li>3. Βάζουμε στο πάτωμα ένα στεφάνι, μέσα στο οποίο το παιδί πετάει μπάλες. Δυσκολεύουμε την άσκηση κρατώντας το στεφάνι ψηλά.</li> <li>4. Τοποθετούμε διασκορπισμένα στεφάνια στο χώρο με στόχο ο μαθητής να περάσει μέσα από αυτά μεταφέροντας ένα σχοινάκι από το ένα στο άλλο.</li> <li>5. Έχω 2 κώνους(ένα σε μένα και ένα στον μαθητή) και στην μέση της απόστασης βάζω 2 στεφάνια. Τρέχουμε και μόλις φτάσουμε στα στεφάνια, πηδάμε μέσα κτυπάμε παλαμάκια μεταξύ μας και μετά τρέχουμε πίσω στην θέση μας.</li> <li>6. Έχοντας πολύχρωμα μπαλόνια αφήνουμε το παιδί να διαλέξει όποιο θέλει και το φουσκώνουμε. Στην συνέχεια του δίνουμε και παίζει έχοντας τα χέρια ψηλά.</li> <li>7. Αφού θα έχουμε το μπαλόνι παίρνουμε μια ρακέτα ώστε να χτυπήσει το μπαλόνι και να σηκώνεται ψηλά.</li> <li>8. Δημιουργία πυραμίδας με τουβλάκια-μπόουλινγκ-. Κυλάμε τη μπάλα και ρίχνουμε τη πυραμίδα.</li> </ol>
	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>Στην άσκηση 8 μπορούμε να κάνουμε το ίδιο αλλά με κορύνες!</p>

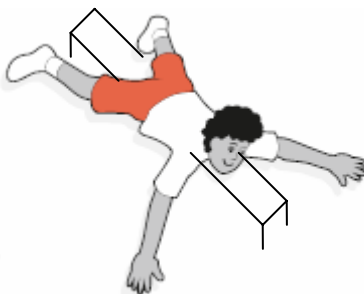
*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Αμπατζίδου Α., Βογιατζή Ειρ., Γεωργίου Μ., Γεωργοπούλου Εμ., Γιαννιά Ν., Θούας Κ., Κάιζερ Ε., Κοκαβέση Β., Κωνσταντίνου Α., Κωνσταντίνου Δ., Λατίνη Ειρ., Μπαμπάτσικου Δ., Παπαδημητρίου Χρ.*

<b>Ενότητα: Ψυχοκινητική Αγωγή</b>	<b>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση-Εκπαιδευσιμα</b>
<b>Σκοπός</b> Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας .	<b>Περίληψη</b> Οι μαθητές θα μάθουν πώς να διατηρούν τη σωστή στάση σώματος μέσα από ασκήσεις ισορροπίας είτε βρίσκονται σε κίνηση είτε είναι στατικοί.
	<b>Λέξεις κλειδιά:</b> Στατική ισορροπία, Δυναμική ισορροπία Στάση σώματος,
<b>Υλικά</b> Δοκοί, Κιμωλία, Στεφάνια Μαξιλαράκι,	<b>Πλάνο μαθήματος</b>  <div style="text-align: center;"><b>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</b></div> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3'            Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2'</p> <div style="text-align: center;"><b>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</b></div> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b>            Προσπαθώ να στηριχτώ στο ένα πόδι έχοντας το άλλο πόδι ελαφρώς σηκωμένο από το έδαφος περίπου 20 εκατοστά</p>  <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 2</b>            Προσπαθώ να στηριχτώ στο ένα μου πόδι έχοντας το άλλο πόδι κρατημένο με το χέρι μου προς τα πίσω. Όπως ακριβώς όταν κάνω διάταση για τον τετρακέφαλό .</p>  <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 3</b>            Χρησιμοποιώντας κιμωλία σχηματίζω ένα δρόμο πέντε μέτρων. Οι μαθητές κάνοντας κουτσό προσπαθούν με διαδοχικές αναπηδήσεις να διασχίσουν το δρόμο που έχω κατασκευάσει. Στόχος τους είναι να μην ακουμπήσει το άλλο τους πόδι στο έδαφος.</p> 

## Πλάνο μαθήματος

### ΑΣΚΗΣΗ 4

Χωρίστε τους μαθητές σε 5-6 ομάδες των 4 ατόμων και τοποθετήστε κάθε ομάδα δίπλα από ένα μικρό πάγκο. Με τη σειρά πείτε σε κάθε μαθητή να ισοροπήσει στον πάγκο για τρία δευτερόλεπτα σε πρηνή θέση με τα χέρια και τα πόδια ανοιχτά και το σώμα ακίνητο χωρίς να πιάνεται από πουθενά. Η δραστηριότητα τελειώνει μόλις κάθε μαθητής σε κάθε ομάδα εκτελέσει με επιτυχία την άσκηση 2 φορές.



### ΑΣΚΗΣΗ 5

Ο κάθε μαθητής βρίσκεται δίπλα σε ένα συμμαθητή του. Προσπαθούν να εκτελέσουν την άσκηση στατικής ισορροπίας με ονομασία (πελαργό). Στην αρχή δίνετε το δικαίωμα στους μαθητές ισορροπούν με τη βοήθεια των διπλανών τους.



### ΑΣΚΗΣΗ 6

Οι μαθητές κάνουν μια σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο. Προσπαθούν να πάνε με κουτσό μέχρι το σημάδι όπου έχουμε ορίσει ισορροπώντας στο δεξί τους πόδι ενώ επιστρέφουν στην αφετηρία ισορροπώντας στο αριστερό τους πόδι.



### ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Αγαματάκια ακίνητα νύχτα ή μέρα. Ένας λέει το σύνθημα (αγαματάκια ακίνητα νύχτα ή μέρα?) με πλάτη γυρισμένη και μόλις γυρίσει όλοι οι υπόλοιποι πρέπει να είναι ακίνητοι. 5'.

### ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Χαλαρωτικές διατάσεις 1'

### Επιπλέον εργασίες

Ζητώ από τους μαθητές στο επόμενο μάθημα να βρει ο κάθε μαθητής ένα παιχνίδι ισορροπίας που επιθυμεί να παίξουμε.

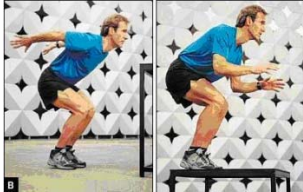



### Εναλλακτικές δραστηριότητες

Να τοποθετηθεί το υλικό σε διαφορετική διάταξη π.χ. χαμηλοί δοκοί ισορροπίας σε τριγωνικό σχήμα έτσι ώστε οι μαθητές να μετακινούνται δίχως στάση από τη μια δοκό στην άλλη.

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Διάρκεια κάθε άσκησης 4'

*Το πλάνο δοδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Παππάς Οδ., Πασλαμούσκα Μ., Ρούσσου Κ., Σανιδά Μ., Σκαπέτης Χρ., Σταμούλης Σ., Τζιούννης Γ., Τσάδαρη Ε., Τσαϊρίδης Π., Φωτεινός Κ., Χαλίδας Ν., Χειλάς Γ., Ευαγγελόπουλος Α.*

<p><b>ΕΝΟΤΗΤΑ: Στατική και δυναμική ισορροπία</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Αυτισμός</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ: Εξάσκηση στην ισορροπία.  ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ: Ψυχαγωγία.  ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ: Γνώση του σώματος σε διάφορες θέσεις, κατά την στάση και κίνηση.</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Στο μάθημα αυτό οι μαθητές θα εξασκηθούν στην στατική και δυναμική ισορροπία. <i>Κάθε άσκηση διδάσκεται με την «προσέγγιση τριών βημάτων»</i></p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Στατική ισορροπία, δυναμική ισορροπία Συμμετοχή.</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Χαρτόνι, στρώματα, κώνοι, στεφάνια, σχοινάκια, κασετόφωνο, αυτοκόλλητα</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>1. . Ορίζουμε μια ευθεία πορεία με κώνους και τοποθετούμε στο κεφάλι του παιδιού ένα χαρτόνι. Εκείνο προσπαθεί να ισορροπήσει περπατώντας (για επιβράβευση του δίνουμε ένα αυτοκόλλητο).</p> <p>3. Χοροπήδημα σαν «λαγουδάκι».</p>  <p>4. Το παιδί μπουσουλάει, σκύβει έχοντας ένα κώνο στην πλάτη, ανάμεσα από μια διαδρομή με κώνους.</p> <p>5. Τοποθετούμε το σχοινάκι σε σχήμα φιδιού και πρέπει να το μαζέψει ακολουθώντας το σχήμα του.</p> <p>6. Το παιδί βρίσκεται στην όρθια θέση και προσπαθεί να ισορροπήσει στα δύο πόδια με τα χέρια στην έκταση. Στη συνέχεια μπορεί να σηκώνεται και στις μύτες των ποδιών.</p>  <p>7. Με δύο στεφάνια το ένα δίπλα στο άλλο, το παιδί μπαίνει μέσα και κάνει μια ισορροπία.</p> <p>8. Χαλαρό περπάτημα στο χώρο και με το σταμάτημα της μουσικής κάνει μια ισορροπία (κάθε φορά διαφορετική).</p>  <p>9. Από όρθια θέση μεταφορά του βάρους προς τα πλάγια και τα εμπρός ή πίσω.</p>  <p>10. Σε πρηνή θέση προσπαθεί να σηκώσει αντίθετο πόδι -χέρι.</p>



### **Επιπλέον εργασίες**





Προτείνουμε στους μαθητές, σε ομάδες να βρουν εικόνες με ζωάκια που ισορροπούν στα 4 ή στα 2 πόδια.

### **Εναλλακτικές δραστηριότητες**

#### **Τροποποίηση ασκήσεων**

1. Ίδια άσκηση τοποθετώντας μια μπάλα στην κοιλιά
2. Ίδια άσκηση με τρέξιμο. Λέμε στο παιδί να φανταστεί ότι είναι ο σούπερμαν
3. Επιτόπου αλματάκια
4. Από όρθια θέση με τον κώνο στο κεφάλι
5. Ίδια άσκηση με διαφορετικά σχήματα
6. Κρατάει από μία μπάλα σε κάθε χέρι
7. Ίδια άσκηση πάνω σε τουβλάκια
8. Ίδια άσκηση με τρέξιμο
9. Από γονατιστή θέση
10. Με τα δύο χέρια και το ένα πόδι. Ή δύο πόδια και το ένα χέρι.



*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Αμπατζίδου Α., Βογιατζή Ειρ., Γεωργίου Μ., Γεωργοπούλου Εμ., Γιαννιά Ν., Θούας Κ., Κάιζερ Ε., Κοκαβέση Β., Κωνσταντίνου Α., Κωνσταντίνου Δ., Λατίνη Ειρ., Μπαμπάτσικου Δ., Παπαδημητρίου Χρ.*

<b>Ενότητα: Φυσική κατάσταση</b>	<b>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση-Εκπαιδευσιμα</b>
<b>Σκοπός:</b> Η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας καθώς και η βελτίωση της ταχύτητας. Η καλλιέργεια της συνεργασίας μεταξύ των παιδιών.	<b>Περίληψη:</b> Οι μαθητές θα βελτιώσουν τη αντοχή τους μέσα από δρομικές ατομικές ασκήσεις και ομαδικές ασκήσεις συνεργασίας.  <b>Λέξεις κλειδιά:</b> Ισορροπία,εδραία θέση,ζιγκ-ζαγκ,διατάσεις,σκυτάλη-σκυταλοδρομίες
<b>Υλικά:</b>    	<b><u>Πλάνο μαθήματος</u></b> <b><u>Άσκηση 1<sup>η</sup></u></b> Τρέξιμο(τροχάδινη) σε οριοθετημένο χώρο στην αίθουσα της γυμναστικής ή στο προαύλιο. <b><u>Άσκηση 2<sup>η</sup></u></b> Τρέξιμο με εναλλαγές στο ρυθμό(σιγά-γρήγορα) με σύνθημα:σφυρίχτρα ή παλαμάκια <b><u>Άσκηση 3<sup>η</sup></u></b> Τρέξιμο (τροχάδινη)επί τόπου:χαμηλό-ψηλό σκίπιγκ,φτέρνες πίσω,ψαλιδάκια. <b><u>Άσκηση 4<sup>η</sup></u></b> Αναπηδήσεις με τα πόδια κλειστά(εμπρός-πλάγια-πίσω) <b><u>Άσκηση 5<sup>η</sup></u></b> Τοποθετούμε κώνους έτσι ώστε να σχηματίζουν κύματα(ζιγκ-ζαγκ).Οι μαθητές πρέπει να τρέξουν από τον ένα κώνο στον άλλον και μετά να γυρίσουν στη σειρά τους. <b><u>Άσκηση 6<sup>η</sup></u></b> Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια.Το ένα κάθεται δίπλα στο άλλο σε εδραία θέση.Όταν ακούσουν το παράγγελμα σηκώνονται και τρέχουν και τα δύο για 10μ. περίπου κ.ο.κ. <b><u>Άσκηση 7<sup>η</sup></u></b> Σε κύκλο,σε απόσταση 1 μέτρο μεταξύ τους περιφέρουν την σκυτάλη κυκλικά με το παλαμάκι του καθηγητή.Ο κάτοχος της σκυτάλης τρέχει γύρω και εξωτερικά από τον κύκλο. Έπειτα δίνει τη σκυτάλη στον επόμενο κ.ο.κ <b><u>Άσκηση 8<sup>η</sup></u></b> Τοποθετούμε 3 (τρεις) κώνους σε απόσταση 3μέτρων ο ένας από τον άλλον.Τα παιδιά κάνουν μια σειρά.Με το παράγγελμα ο πρώτος τρέχει χαλαρά μέχρι τον 1 <sup>ο</sup> κώνο,συνεχίζει μέχρι τον 2 <sup>ο</sup> κώνο με γρήγορο τρέξιμο και με περπάτημα μέχρι τον 3 <sup>ο</sup> κώνο.Επιστρέφει στη σειρά του με χαλαρό τρέξιμο.Το ίδιο κάνουν και οι υπόλοιποι μαθητές. <b><u>Άσκηση 9<sup>η</sup></u></b> «Το καγκουρό»:Κάθε ομάδα έχει από ένα μπαλόνι.Το πρώτο παιδί βάζει το μπαλόνι ανάμεσα στα πόδια του και κάνει μικρά πηδηματάκια(αλματάκια) μέχρι να φτάσει στο στεφάνι που βρίσκεται σε απόσταση μπροστά του.Μπαίνει μέσα στο στεφάνι και επιστρέφει με τον ίδιο τρόπο κ.ο.κ

	<p><b><u>Άσκηση 10<sup>η</sup></u></b>  Οι μαθητές σχηματίζουν μια σειρά. Ένας ένας τρέχουν με όλη τους τη δύναμη μια απόσταση 10 μέτρων, ενώ μόλις διασχίσουν αυτή την απόσταση εισέρχονται σε ένα στεφάνι. Μόλις εισέλθουν στο στεφάνι μετρούν μέχρι το 10 και μόλις τελειώσουν το μέτρημα ξεκινούν πάλι το τρέξιμο με όλη τους τη δύναμη για άλλα 10 μέτρα όπου εκεί βρίσκεται ο τερματισμός. Μόλις τελειώσει ο ένας μαθητής ξεκινά ο επόμενος.</p> <p><b><u>Παιδαγωγικό παιχνίδι</u></b>  Σχηματίζουμε 2 ομάδες και τοποθετούμε 2 στεφάνια απέναντι από κάθε ομάδα σε απόσταση 6 μέτρων. Οι πρώτοι από κάθε ομάδα κρατάνε από μια μπάλα. Με το παράγγελμα οι πρώτοι φεύγουν γρήγορα μέχρι το στεφάνι και αφήνουν την μπάλα μέσα σ' αυτό και γυρίζει. Τότε φεύγει ο δεύτερος και παίρνει την μπάλα μέσα από το στεφάνι και γυρίζει πίσω δίνοντάς την στον επόμενο της σειράς κ.ο.κ.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες:</b>  Προτείνουμε στους μαθητές να ψάξουν να βρουν σε περιοδικά ή εφημερίδες εικόνες/ φωτογραφίες αθλητών που διακρίνονται σε αθλήματα ταχύτητας ή δρόμους αντοχής.</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</b>  Άσκηση 5: α) Τα παιδιά να είναι γυρισμένα πλάτη προς τους κώνους ή στην εδραία θέση  β) Το πέραςμα στους κώνους να γίνει με μπάλα..  Άσκηση 7: Αντί να είναι σε κύκλο μπορεί να είναι σχήμα σε τετράγωνο ή οποιοδήποτε σχήμα.</p>

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Παππάς Οδ., Πασλαμούσκα Μ., Ρούσσου Κ., Σανιδά Μ., Σκαπέτης Χρ., Σταμούλης Σ., Τζιούνης Γ., Τσάδαρη Ε., Τσαϊρίδης Π., Φωτεινός Κ., Χαλίδας Ν., Χειλάς Γ., Ευαγγελόπουλος Α.*



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Προσανατολισμός στον χώρο.</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση - Εκπαιδευσίμα</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>(Σωματικός) Η εκμάθηση προσανατολισμού στο χώρο.  (Συναισθηματικός) Ψυχαγωγία, διασκέδαση. (Γνωστικός)  Να μάθει ο μαθητής τις κατευθύνσεις μπρός-πίσω, δεξιά – αριστερά, μέσα-έξω κτλ. και γενικώς να προσανατολίζεται στο χώρο.</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Οι μαθητές θα διδαχθούν πως να κατευθύνονται στο χώρο(δεξιά, αριστερά, μπρός, πίσω).</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b>  Δεξιά – αριστερά , μπρός –πίσω , μέσα –έξω, αλματάκια , περπάτημα .</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>1)κόνους</p> <p>2)σχοινάκια</p> <p>3)κορδέλες</p> <p>4)στεφάνια</p> <p>5)χαρτόνια</p> <p>6)μουσική</p> <p>7)τουβλάκια</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>1)Ορίζουμε ένα (τετράγωνο) χώρο όπου ο μαθητής πρέπει να περπατήσει γύρω του (π.χ. με κορδέλες ) σημειώνουμε με ένα ποιο έντονο αντικείμενο ποια η αρχή και ποιο το τέλος της διαδρομής..</p>  <p>2)Τρέξιμο με αλλαγή κατεύθυνσης.</p>  <p>3)Στο χώρο υπάρχουν διασκορπισμένα χαρτόνια σε τετράγωνο. Ο μαθητής θα πρέπει να κινείται (δεξιά, αριστερά εμπρός, πίσω) τοποθετώντας τα χέρια ή τα πόδια του στα αντίστοιχα χαρτόνια σύμφωνα με την κατεύθυνση που του δίνει ο γυμναστής. Όπου χρειάζεται, το παιδί καθοδηγείται κιναισθητικά.</p>



5) Τοποθετούμε δύο σειρές από κώνους και λέμε στα παιδιά να κινηθούν με ζιγκ – ζαγκ στην δεξιά ή αριστερή διαδρομή ανάλογα με την εντολή που δίνουμε.




6) Τρέξιμο σε ευθεία γραμμή, ζιγκ-ζαγκ με την ανάλογη χρήση διάφορων οργάνων όπως πάνω σε διάδρομο που ορίζουμε με τα τουβλάκια (κυκλική ή τετραγωνική διαδρομή κτλ.)






7) Ενώ τρέχει χαλαρά κάνει ένα μικρό άλμα και προσγειώνεται στα 2 πόδια σε διαφορετική κατεύθυνση μέσα στο στεφάνι.



8) Υπάρχουν σκορπισμένα στεφάνια μέσα στο χώρο και το παιδί τρέχει γύρω-γύρω κρατώντας μία μπάλα ή οτιδήποτε άλλο και την τοποθετεί όπου του λέμε μέσα σε ένα στεφάνι δεξιά του, αριστερά του, πίσω του κ.ο.κ.

		
<p style="text-align: center;"><b>Επιπλέον εργασίες</b></p> <p>Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής μιας άσκησης .</p>	<p style="text-align: center;"><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>Άσκηση 1. Ορίζουμε κύκλο από στεφάνια .</p> <p>Άσκηση 2. Περπάτημα με αλλαγή κατεύθυνσης .</p> <p>Άσκηση 77) Να προστεθούν στεφάνια.</p>	

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Παππάς Οδ., Πασλαμούσκα Μ., Ρούσσου Κ., Σανιδά Μ., Σκαπέτης Χρ., Σταμούλης Σ., Τζιούνης Γ., Τσάδαρη Ε., Τσαϊρίδης Π., Φωτεινός Κ., Χαλίδας Ν., Χειλάς Γ., Ευαγγελόπουλος Α.*

<p align="center"><b><u>Ενότητα:</u></b> Φυσικές ικανότητες</p>	<p align="center"><b><u>Αναπηρία:</u></b> Νοητική υστέρηση (εκπαιδευσιμα)</p>
<p align="center"><b><u>Σκοπός</u></b></p> <p>Βελτίωση της δύναμης και διατήρηση σωστής στάσης σώματος. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες ποιες ασκήσεις μπορούν να κάνουν για να γυμνάσουν συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες όπως οι κοιλιακοί, οι ραχιαίοι, οι τρικέφαλοι, οι μύες των ώμων, οι τετρακέφαλοι, και γαστροκνήμιο. Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.</p>	<p align="center"><b><u>Περίληψη</u></b></p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν πώς να βελτιώνουν τη δύναμή τους μέσα από ασκήσεις που προάγουν στοιχεία της φυσικής κατάστασης.</p> <p align="center"><b><u>Λέξεις κλειδιά:</u></b></p> <p>Φυσική κατάσταση, δύναμη, ορθοσωμία</p>
<p align="center"><b><u>Υλικά</u></b></p> <p>Διάδρομος Στρώματα Βαράκια για τα χέρια Καρέκλα Βαράκια για τα πόδια Μπάλες fit ball</p> 	<p align="center"><b><u>Πλάνο μαθήματος</u></b></p> <p>Δημιουργούμε 8 σταθμούς μέσα στην αίθουσα γυμναστικής και τοποθετούμε σε κάθε σταθμό και από έναν μαθητή. Όλοι οι μαθητές πρέπει να περάσουν από όλους τους σταθμούς.</p> <p><b><u>ΣΤΑΘΜΟΣ 1: ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ</u></b></p>  <p><b><u>ΣΤΑΘΜΟΣ 2: ΚΑΤΩ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ</u></b> Ύπτια κατάκλιση με τα δύο πόδια στη κατακόρυφη θέση και λυγισμένα 90<sup>0</sup>, εκτελούνται κάμψεις – τάσεις του κορμιού.</p>  <p><b><u>ΣΤΑΘΜΟΣ 3: ΠΛΑΓΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ</u></b> Από την ύπτια κατάκλιση με τα πόδια λυγισμένα εκτελούνται κάμψεις – τάσεις, με στροφή του κορμιού δεξιά – αριστερά.</p>

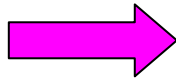
#### **ΣΤΑΘΜΟΣ 4: ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ**

Από την πρηγή κατάκλιση εκτελούνται άρσεις – πτώσεις του κορμού με τα χέρια πίσω από τη πλάτη.



#### **ΣΤΑΘΜΟΣ 5: ΑΣΚΗΣΗ ΩΜΩΝ**

Κράτα και στα δύο χέρια από ένα βαράκι και άνοιξε τα χέρια αργά ως το ύψος των ώμων. Έπειτα κατέβασέ τα αργά.

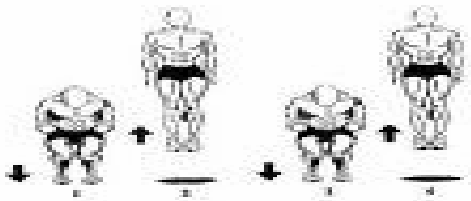


#### **ΣΤΑΘΜΟΣ 6: ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ**

Ο μαθητής κάθεται επάνω σε μια μπάλα fitball και κρατώντας ένα ελαφρύ βαράκι και με τα δύο του χέρια, κάνει κάμψεις – τάσεις των αγκώνων πίσω από το κεφάλι.



## ΣΤΑΘΜΟΣ 7: ΑΛΜΑΤΑ



## ΣΤΑΘΜΟΣ 8: ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ

Κάθισε σε μια καρέκλα με την πλάτη ίσια. Βάλε στα πόδια σου τα βαράκια και τέντωσε πρώτα το ένα πόδι σου ευθεία και μπροστά έτσι ώστε να είναι κάθετο με το σώμα σου. Κράτησε σε σταθερή θέση το πόδι για 2''. Επανάλαβε το ίδιο με το άλλο πόδι (αν δεν υπάρχουν ειδικά βαράκια για τα πόδια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα βιβλίο όπως στην εικόνα).



### Επιπλέον εργασίες

Προτείνετε στους μαθητές είτε αυτόνομα είτε σε ομάδες να αναζητήσουν εικόνες/φωτογραφίες αθλητών ή μη αθλητών που χρησιμοποιούν κάποιες από τις ασκήσεις που έκαναν στο μάθημα.

### Εναλλακτικές δραστηριότητες

Τροποποιήστε την 2<sup>η</sup> άσκηση έχοντας τα πόδια τελείως τεντωμένα έτσι ώστε το σώμα να σχηματίζει γωνία 90° ή κρέμασμα στο μονόζυγο και άρσεις-πτώσεις των σκελών μέχρι το ύψος της μέσης.

Τροποποιήστε την 3<sup>η</sup> άσκηση με σταυροπόδι είτε του ενός είτε του άλλου ποδιού.

Τροποποιήστε την 4<sup>η</sup> άσκηση αλλάζοντας θέση τα χέρια(π.χ. μπορείτε να τα βάλετε μπροστά στο μέτωπο, δίπλα στα αυτιά ή μπορείτε ακόμη να τα βάλλεται πίσω στον αυχένα).



Τροποποιήστε την 5<sup>η</sup> άσκηση κάνοντας μικρές ταλαντεύσεις των χεριών πάνω-κάτω όπως είναι στο ύψος των ώμων ή κάνοντας μικρούς κύκλους.

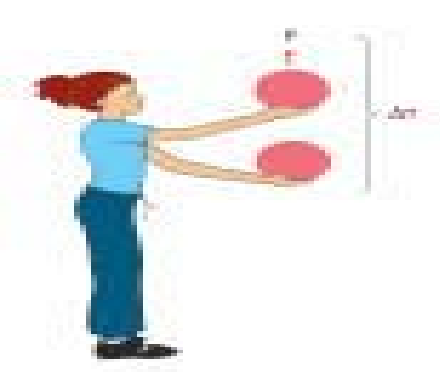

Τροποποιήστε την 6<sup>η</sup> άσκηση κάνοντας την πρώτα με το ένα χέρι και μετά με το άλλο ή αλλάζοντας τη θέση του σώματος (π.χ. από όρθια θέση).

Τροποποιήστε την 7<sup>η</sup> άσκηση κάνοντας 2 αναπηδήσεις και στο τρίτο χρόνο βαθύ κάθισμα.

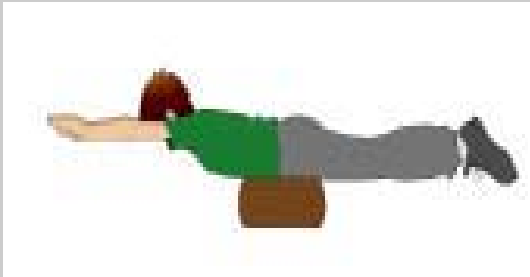
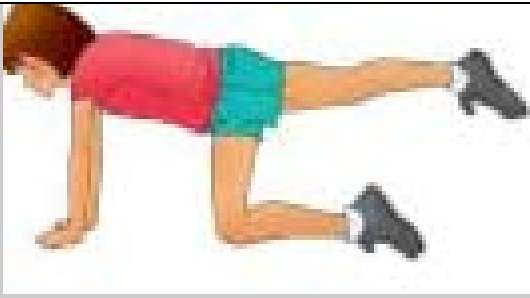
Τροποποιήστε την 8<sup>η</sup> άσκηση σηκώνοντας και τα δύο πόδια συγχρόνως.

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Παππάς Οδ., Πασλαμούσκα Μ., Ρούσσου Κ., Σανιδά Μ., Σκαπέτης Χρ., Σταμούλης Σ., Τζιούνης Γ., Τσάδαρη Ε., Τσαϊρίδης Π., Φωτεινός Κ., Χαλίδας Ν., Χειλάς Γ., Ευαγγελόπουλος Α.*

<p><b>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας:</b> Βελτίωση ταχύτητας και αερόβιας ικανότητας.</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική Υστέρηση, εκπαιδεύσιμα</p>
<p style="text-align: center;"><b>Σκοπός</b></p> <p><b>Σωματικός:</b> Βελτίωση ταχύτητας, χρόνου αντίδρασης, και αερόβιας ικανότητας.</p> <p><b>Συναισθηματικός:</b> Ενίσχυση συνεργασίας και αίσθησης ότι ανήκουν σε μία ομάδα.</p> <p><b>Γνωστικός:</b> Να μάθουν όσο το δυνατό καλύτερα το σωστό κινητικό πρότυπο εκτέλεσης του τρεξίματος.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Περίληψη</b></p> <p>Στο σημερινό μάθημα οι μαθητές θα μάθουν να συγκεντρώνονται κατά την εκκίνηση, να τρέχουν γρήγορα με όσο το δυνατό καλύτερο κινητικό πρότυπο και να συνεργάζονται.</p> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Λέξεις κλειδιά:</b></p> <p>Ταχύτητα, χρόνος αντίδρασης, σωστή εκτέλεση κίνησης, συνεργασία.</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Για το συγκεκριμένο μάθημα δεν χρειάζονται κάποια συγκεκριμένα υλικά.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>Προθέρμανση: Τρέξιμο γύρω απ το γήπεδο του μπάσκετ πάνω στις γραμμές με το βλέμμα σε ευθεία.</p> <p>ΑΣΚ 1<sup>η</sup>: Επιτόπιο χαμηλό σκίπινγκ η 1<sup>η</sup> ομάδα και η 2<sup>η</sup> φτέρνες πίσω, και μετά αλλάζουν άσκηση.</p>
<div style="text-align: center;">     </div>	<p>ΑΣΚ 2<sup>η</sup>: Οι μαθητές πραγματοποιούν εκκινήσεις από όρθια και καθιστή θέση. Αφού το κάνει κάθε παιδί 2-3 φορές στη συνέχεια τρέχουν λίγα μέτρα 20-30m.</p> <p>ΑΣΚ 3<sup>η</sup>: Οι μαθητές βρίσκονται πίσω από την τελική γραμμή του μπάσκετ και κάνουν αγώνες ταχύτητας. Λίγα μέτρα 40 - 50m.</p> <p>ΑΣΚ 4<sup>η</sup>: Οι μαθητές βρίσκονται στο γήπεδο του μπάσκετ και ανταλλάσσουν γρήγορες πάσες και συνδυασμό τρεξίματος.</p> <p>Τελικό μέρος: Επιλέγουν τα παιδιά όποιο παιχνίδι τους αρέσει και όλοι συμμετέχουν σ' αυτό.</p>

<p><b>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας:</b> Στατική και Δυναμική Ισορροπία</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική Υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p><b>Σωματικός:</b> τα παιδιά είναι να μπορούν να ισορροπούν σε διάφορες θέσεις του σώματός τους</p> <p><b>Συναισθηματικός:</b> Ανάπτυξη της συνεργασίας και της αίσθησης ότι ανήκουν σε μία ομάδα.</p> <p><b>Γνωστικός:</b> Οι γνώσεις που θα μάθουν είναι διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορεί να ισορροπήσουν .</p>	<p><b>Περίληψη</b> Οι μαθητές προσπαθούν αρχικά να ισορροπήσουν με το ένα πόδι μόνοι τους και στη συνέχεια με τον συμμαθητή τους.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Στατική ισορροπία, δυναμική ισορροπία, μέλη του σώματος.</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Δημιουργούμε βαράκια από σακουλάκια με ρύζι. Χρησιμοποιούμε κάποιες μπάλες, κορδέλες, στρώματα.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>Προθέρμανση</b> Οι μαθητές τρέχουν στο χώρο και με διάφορες παραλλαγές (π.χ πόδια πίσω, ψαλιδάκια κ.α.).</p> <p><b>Κύριο μέρος</b></p> <p>Άσκηση 1<sup>η</sup>: Τα παιδιά προσπαθούν να ισορροπήσουν με το ένα πόδι και ανοικτά τα χέρια.</p> <p>Άσκηση 2<sup>η</sup>: Τα παιδιά κάθονται στα στρώματα και προσπαθούν να ισορροπήσουν με την ανύψωση του δεξιού χεριού-αριστερού ποδιού καθώς και του κεφαλιού. Αυτό γίνεται σε αργή κίνηση χωρίς όμως να πέσει ο ασκούμενος στην πλάτη ή στην κοιλιά του. Αργό ρολάρισμα προς την αριστερή πλευρά και επανάληψη της άσκησης αντίθετα.</p> <p>Άσκηση 3<sup>η</sup>: Οι μαθητές ανά δυάδες στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο, οι ώμοι τους ή λεκάνη</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div>	





τους ακουμπούν, και οι δύο προσπαθούν να διαταράξουν την ισορροπία του συνασκούμενου. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει και πιο δύσκολη με το να ισορροπήσουν στο ένα πόδι ή τα χέρια να είναι σταυρωμένα μπροστά από το σώμα.

#### **Τελικό μέρος**

Τα παιδιά παίζουν το γνωστό κυνηγητό με τη διαφορά πως για να μην τους πιάσει ο κυνηγός πρέπει να κάνουν ισορροπία είτε στα δυο πόδια με ανοιχτά χέρια, είτε στο ένα πόδι ώστε να είναι ασφαλή και να μην τους πιάσουν.

#### **Επιπλέον εργασίες**

Μπορούν όλα τα παιδιά αν είναι δυνατόν να έχουν ένα σκοινί στα χέρια τους και να προσπαθούν να ισορροπούν περνώντας το σκοινί από το πολύζυγο που βρίσκεται στην αίθουσα. Ο ασκούμενος παίζει με την ισορροπία του από διάφορες θέσεις(εδραία, όρθια, πλάγια).

#### **Εναλλακτικές δραστηριότητες**

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες και ο πρώτος κάθε ομάδας προσπαθεί να μεταφέρει διάφορα αντικείμενα όπως μπάλες, σακούλες με ρύζι στην απέναντι πλευρά ισορροπώντας πάνω στην κορδέλα που βρίσκεται στο έδαφος.

*Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3<sup>ου</sup> έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.*

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας :</b> Στατική και δυναμική ισοροπία</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p><b>Σκοπός:</b>ο παιδί να βελτιώσει την ισοροπία του κατά την στάση και κίνηση</p> <p><b>Κριτήριο:</b> Ο μαθητής να καταφέρει να κάνει 6 συνεχόμενα βήματα πάνω στο σχοινάκι</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Το παιδί θα μάθει να να ισορροπεί στο ένα του πόδι και να περπατά σε ευθεία γραμμή πάνω σε ένα σχοινάκι</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> ισοροπία, ορθοσωμία</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Χρωματιστά χαρτιά κομμένα σε πατούσες</p> <p>Σακουλοφάσουλο</p> <p>Ταινία</p> <p>Λάστιχο</p> <p>Στεφάνι</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>Προθέρμανση:</b> παιχνίδι</p> <p><b>Κυρίως μέρος</b></p> <p>Ο μαθητής πρέπει να περάσει το βάρος του σώματος από το ένα πόδι στο άλλο (κουτσό), 5 επαναλήψεις στο κάθε πόδι.</p> <p>Τοποθετούμε πατούσες σε μικρή απόσταση στο έδαφος. Το παιδί πρέπει να περπατήσει πάνω στις πατούσες. Στην συνέχεια μεγαλώνουμε την απόσταση των βημάτων.</p> <p>Ο γυμναστής ζητεί από το μαθητή να περπατήσει πάνω στην ταινία που έχει τοποθετήσει στο έδαφος σε ευθεία γραμμή.</p> <p>Ο μαθητής πρέπει να περπατήσει σε ευθεία γραμμή με ένα φασουλοσάκουλο στο κεφάλι χωρίς να του πέσει κάτω.</p> <p>Ο μαθητής πρέπει να περάσει πάνω από το λάστιχο ύψους 5, 10 και 15 εκατοστών με τα</p>

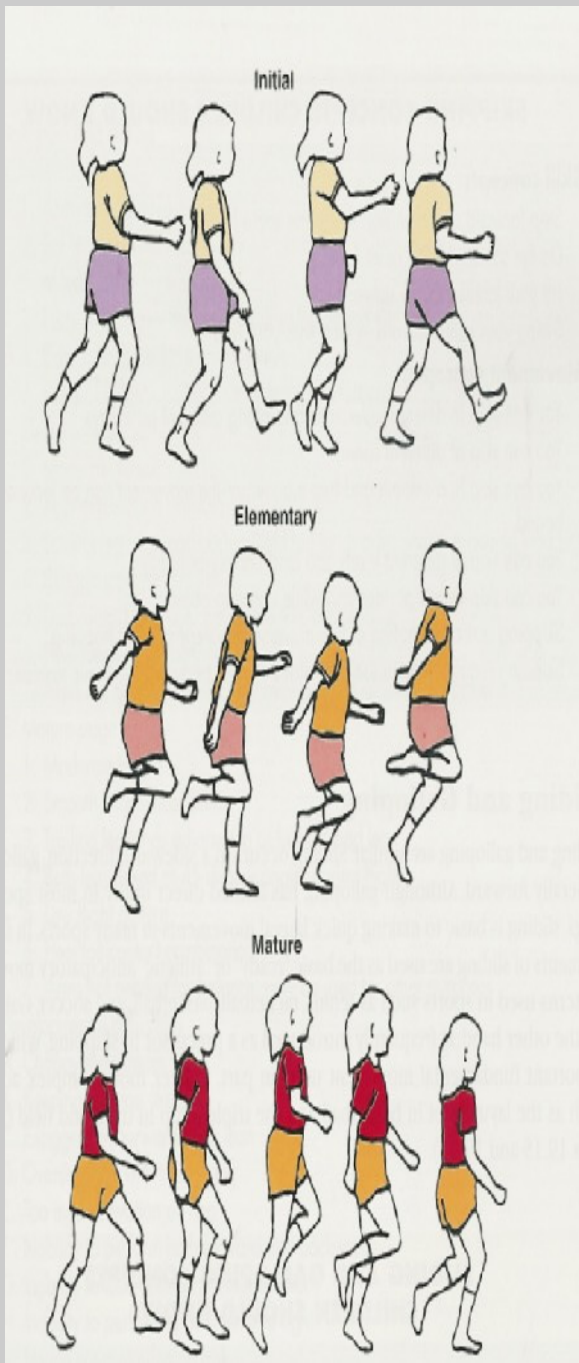
πόδια εναλλάξ

### Αποθεραπεία – παιχνίδι

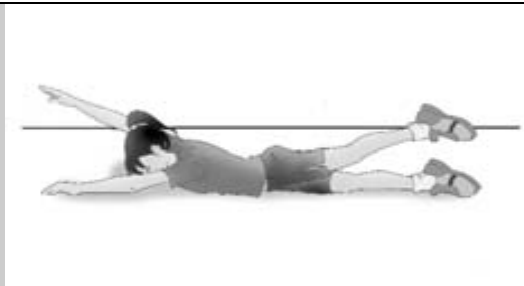
Παιχνίδι : κνηγητό, ο γυμναστής κνηγά τον μαθητή, που τρέχει για να μπει στην φώλια του (στεφάνι) για να μην πιαστεί

### Εναλλακτικές δραστηριότητες

Κατα το κνηγητό στην θέση του καθηγητή μπορεί να μπει ένας άλλος μαθητής, με σκοπό την συνεργασία – διασκέδαση.



<p align="center"><b>Διδακτική Ενότητα:</b> Βελτίωση δύναμης</p>	<p align="center"><b>Αναπηρία:</b> Νοητική Υστέρηση, Εκπαιδεύσιμα</p>
<p><b>Σκοπός</b> <b>Σωματικός:</b> Οι μαθητές να βελτιώσουν την μυϊκή τους δύναμη <b>Συναισθηματικός:</b> Συγκέντρωση προσοχής στην προσπάθεια <b>Γνωστικός:</b> Οι μαθητές θα γνωρίσουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης της κάθε άσκησης.</p>	<p><b>Περίληψη</b> Το μάθημα πραγματοποιείται σε σταθμούς δραστηριοτήτων στους οποίους πραγματοποιούνται ασκήσεις δύναμης (κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις κ.α.)</p>
<p><b>Υλικά</b> Για το συγκεκριμένο μάθημα θα χρειαστούν στρώματα, βαράκια μικρού βάρους.</p>	<p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Βελτίωση δύναμης. Κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις.</p>
<div data-bbox="204 1099 719 1319" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="108 1447 857 1787" data-label="Image"> </div>	<p align="center"><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>Προθέρμανση</b> Χαλαρό τρέξιμο στο χώρο, δρομικές ασκήσεις ( π.χ. πόδια πίσω, ψαλιδάκια, γόνατα ψηλά), διατάσεις. .</p> <p><b>Κύριο μέρος</b> Σταθμός 1<sup>ος</sup>. Άσκηση 1<sup>η</sup>: Το κάθε παιδί έχει ένα στρώμα και σ' αυτό πραγματοποιεί 2X10-15 κοιλιακούς απλής μορφής, αφού πρώτα τους δείξει ο Κ.Φ.Α. Άσκηση 2<sup>η</sup>: Τα παιδιά παραμένουν στα στρώματα σε πρηνή θέση και προσπαθούν να κάνουν 2X10-15 ραχιαίους. Σταθμός 2<sup>ος</sup>. Άσκηση 1<sup>η</sup>: Οι μαθητές παίρνουν τα βαράκια και πραγματοποιούν 10-12 επαναλήψεις σε κάθε άσκηση που θα τους ζητηθεί. Σταθμός 3<sup>ος</sup>. Άσκηση 1<sup>η</sup>: Οι μαθητές τοποθετούνται στα στρώματα και πραγματοποιούν</p>



κάμψεις είτε με λυγισμένα γόνατα είτε με τεντωμένα πόδια. Το κάθε παιδί πραγματοποιεί 2Χ5.

#### **Τελικό μέρος**

Αποθεραπεία: Χαλαρό τρέξιμο, διατάσεις για την αποφυγή τραυματισμών και κούρασης.

#### **Επιπλέον εργασίες**

Τα παιδιά βρίσκονται σε ύπτια θέση στηρίζονται με τα χέρια στο πάνω μέρος του πλινθίου και ανεβοκατεβάζουν τα ισχία. Η συγκεκριμένη άσκηση βοηθάει στην εκγύμναση των χεριών.

#### **Εναλλακτικές δραστηριότητες**

Τα παιδιά μπορεί να χωριστούν σε δύο ομάδες και να σταθούν μπροστά από τα πολύζυγα. Ο κάθε μαθητής κρατιέται από το πολύζυγο και προσπαθεί να κάνει 2-4 άρσεις των ποδιών προς τα πάνω, για την εκγύμναση των κοιλιακών μυών.

*Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3<sup>ου</sup> έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.*

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας :</b> Προσανατολισμός στο χώρο</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p><b>Σκοπός :</b> τα παιδιά να μάθουν τις κατευθύνσεις δεξιά – αριστερά, μπροστά - πίσω, να καταφέρουν να μετακινηθούν σε διάφορες κατευθύνσεις πάνω στα τουβλάκια με την καθοδήγηση του καθηγητή φυσικής αγωγής.</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Τα παιδιά θα μάθουν να μετακινούνται στο χώρο σε διάφορες κατευθύνσεις.</p> <hr/> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> αριστερά – δεξιά , μπροστά – πίσω.</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Τουβλάκια (σε διάφορα χρώματα )</p> <p>Κύβους ( -//- -//- )</p> <p>Στεφάνια ( -//- -//- )</p> <p>Μπαλόνια.</p> <p>Μικρές μπάλες.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>Προθέρμανση:</b> παιχνίδι "λύκος και αρνάκι" ο καθηγητής ή ένας συμμαθητής(λύκος) κυνηγάει το μαθητή (αρνάκι) για να τον πιάσει, το αρνάκι τρέχει στην φωλιά του για να κρυφτεί..</p> <p><b>Κυρίως μέρος</b></p> <p>Τοποθετούμε τουβλάκια σε κοντινή απόσταση σε ευθεία γραμμή ο μαθητής περπατάει πάνω και στην συνέχεια εκτελεί πλαγιές μετακινήσεις πάνω σ' αυτά.</p> <p>Τοποθετούμε 4 στεφάνια σε διαφορετικό χρώμα στο έδαφος και λέμε στο μαθητή να κινηθεί από το ένα στο άλλο στην αρχή με την ονομασία των χρωμάτων και μετά με τις έννοιες δεξιά – αριστερά, μπροστά – πίσω..</p> <p>Τοποθετούμε στο έδαφος κύβους σε διαφορετικό χρώμα, και ο λέμε στο μαθητή να μετακινείται από κύβο σε κύβο ανάλογα με το χρώμα που θα του</p>



πούμε.


Σ ένα χώρο που έχουμε ορίσει ως Α και Β τοποθετώντας από ένα στεφάνι, ο μαθητής προσπαθεί να τοποθετήσει μπαλόνια οι μικρές μπάλες στο στεφάνι Α ή Β ανάλογα με την κατεύθυνση που του δίνουμε (ή δεξιά και αριστερά)..

**Σημείωση:**

Σε περίπτωση που ο μαθητής δεν αντιλαμβάνεται την άσκηση τον καθοδηγούμε κιναισθητικά.

**Εναλλακτικές δραστηριότητες**

Τροποποιούμε τις ασκήσεις ανάλογα το επίπεδο ικανότητας των παιδιών.





<p>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας: Παραδοσιακοί χοροί: Συρτός στα τρία</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, Ασκήσιμα</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Γνωστικός: Να μάθουν τα παιδιά να μετρούν το χορό στα τρία, καθώς και να τον χορεύουν.</p> <p>Ψυχοκινητικός: Να καλλιεργήσουν το ρυθμό τους</p> <p>Συναισθηματικός: Να χαρούν και να εκφραστούν.</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Η εκμάθηση των απλών βημάτων του συρτού στα τρία, καθώς και καλλιέργεια ρυθμού και αντίληψης της μετακίνησης στο χορό.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Παραδοσιακός χορός, μουσική, ρυθμός.</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Κασετόφωνο, μουσική, κιμωλία για το σχηματισμό του κύκλου.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>Άσκηση 1<sup>η</sup>: Οι μαθητές σχηματίζουν 2 ομάδες των 5-6 ατόμων γύρω και έξω από τον χορευτικό κύκλο. Αρχικά τους αναφέρονται οι χοροί που θα μάθουν και λίγες πληροφορίες για το που χορεύεται ο συγκεκριμένος χορός καθώς και τη λαβή που χρησιμοποιούμε.</p> <p>Άσκηση 2<sup>η</sup>: Χωρίς μουσική ξεκινάμε όλοι μαζί να μετράμε τα βήματα και να χορεύουμε σε κύκλο.</p> <p>Άσκηση 3<sup>η</sup>: Όλοι μαζί στον κύκλο αρχίζουμε και χορεύουμε τον συρτό στα τρία με τη συνοδεία μουσικής.</p> <p>Τελικό μέρος : Βάζουμε ένα άλλο τραγούδι του χορού στα τρία και χορεύουμε όλοι μαζί πιασμένοι με τη σωστή λαβή και κάνοντας σωστά τα βήματα του χορού.</p> <p><b>ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b></p> <p>Οι μαθητές μπορούν να χορέψουν μόνοι τους ή ανά ζευγάρια τα βήματα του χορού στα τρία.</p> <p>Επίσης αν δούμε πως οι μαθητές γνωρίζουν τον παραπάνω χορό μπορούμε να τους διδάξουμε τον συρτό καλαματιανό που είναι παραπλήσιος ή κάποιον</p>
	















άλλο νησιώτικο χορό που είναι απλός.





*Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3<sup>ου</sup> έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παπά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.*

<p><b>Ενότητα:</b> Βασικές κινήσεις: άλμα με τα δυο πόδια, άλμα στο ένα πόδι</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, Ασκήσιμα</p>
<p><b>Σκοπός</b> Η αξιολόγηση της ικανότητας εκτέλεσης του άλματος που βρίσκεται ο μαθητής. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες ποιες ασκήσεις μπορούν να κάνουν για να βελτιώσουν την τεχνική τους στο άλμα με τα δύο πόδια ή στο άλμα με το ένα πόδι. Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.</p>	<p><b>Περίληψη:</b> Οι μαθητές θα μάθουν πώς να βελτιώνουν μέσα από ασκήσεις την τεχνική τους στο άλμα με τα δύο πόδια ή με το ένα πόδι.</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Ταινία Στεφάνια Κώνοι Ράβδοι Τουβλάκια</p>    	<p><b>Πλάνο μαθήματος:</b></p> <p><b>Άσκηση:1</b> Αλματάκια επιτόπου και με τα δύο πόδια. Αλματάκια με τα δύο πόδια εμπρός – πίσω, δεξιά – αριστερά. Αλματάκια επάνω σε κύκλο, τετράγωνο, τρίγωνο το οποίο έχουμε σχεδιάσει στο πάτωμα με ταινία.</p> <p><b>Άσκηση:2</b> Κουτσό επιτόπου στο δεξί / αριστερό πόδι. Κουτσό εμπρός – πίσω, δεξιά – αριστερά με το δεξί και το αριστερό πόδι. Κουτσό επάνω σε κύκλο, τετράγωνο, τρίγωνο το οποίο έχουμε σχεδιάσει στο πάτωμα με ταινία.</p> <p><b>Άσκηση:3</b> Άλμα κουτσό: ένα πόδι μέσα – ένα πόδι έξω από το στεφάνι. Πηδάμε κι εναλλάσσουμε το πόδι που βρίσκεται μέσα στο στεφάνι κάθε φορά.</p> <p><b>Άσκηση:4</b> Τοποθετούμε 8 στεφάνια σε μια σειρά. Το παιδί κάνει πηδηματάκια από το ένα στεφάνι στο άλλο. Πρώτα με τα 2 πόδι μαζί και μετά με κουτσό.</p> <p><b>Άσκηση:5</b> Το παιδί πρέπει να περάσει από μια διαδρομή - διάδρομο στην οποία πρέπει να κάνει άλματα. Η διαδρομή περιέχει εμπόδια από κώνους και ράβδους καθώς και κάποια τουβλάκια και στεφάνια. Πρέπει να πηδήξει πάνω από εμπόδια την μια με τα δύο πόδια και την άλλη με κουτσό.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες:</b></p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b> Οποιαδήποτε παραλλαγή των παραπάνω δραστηριοτήτων</p>

<p><b>Ενότητα:</b> Βασικές: λάκτισμα σε στάση και σε κίνηση</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, εκπαιδευσιμα</p>
<p><b>Σκοπός</b> Η αξιολόγηση της ικανότητας λακτίσματος που βρίσκεται ο μαθητής σε στάση και σε κίνηση, να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τον τρόπο εκτέλεσης λακτίσματος σε στάση και σε κίνηση. Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.</p>	<p><b>Περίληψη:</b> Οι μαθητές θα μάθουν πώς να εκτελούν την τεχνική του λακτίσματος σε στάση και σε κίνηση .</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Λάκτισμα, στάση, κίνηση.</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Μπάλες Κώνοι Στεφάνια</p>   	<p><b>Πλάνο μαθήματος:</b></p> <p><b>Άσκηση:1</b> Βάζουμε το παιδί να σταθεί σε ένα σημείο και τοποθετούμε μια μπάλα μεσαίου μεγέθους μπροστά στα πόδια του. Το παιδί μπορεί να κλωτσήσει την μπάλα προς όποια κατεύθυνση αυτό θέλει, ελεύθερα στο χώρο. Έπειτα αλλάζουμε την μπάλα και βάζουμε μία η οποία είναι λίγο βαρύτερη. Το παιδί εκτελεί την ίδια άσκηση.</p> <p><b>Άσκηση:2</b> Βάζουμε το παιδί να σταθεί σε ένα σημείο και τοποθετούμε γύρω από αυτό σε απόσταση 6-8 μέτρων κώνους. Το παιδί με την μπάλα που έχει προσπαθεί να πετύχει τους κώνους και να τους ρίξει. Έπειτα το παιδί εκτελεί την ίδια άσκηση με μια μπάλα μικρότερου μεγέθους.</p> <p><b>Άσκηση:3</b> Σε σημείο του χώρου υπάρχει μια τοποθετημένη μπάλα. Το παιδί τρέχει και όταν φτάσει στην μπάλα την κλωτσάει ελεύθερα στο χώρο. Το παιδί εκτελεί την ίδια άσκηση με την διαφορά τώρα ότι η μπάλα δεν είναι σταθερή άλλα κυλάει.</p> <p><b>Άσκηση:4</b> Το παιδί έχει μια μπάλα στα πόδια του και την κλωτσάει σιγά - σιγά χωρίς δύναμη, οπότε η μπάλα βρίσκεται συνεχώς μπροστά του. Την καθοδηγεί μέχρι να φτάσει στο σημείο όπου βρισκόμαστε εμείς με ένα στεφάνι για να την περάσει από μέσα.</p>  <p><b>Άσκηση:5</b> Το παιδί και ένας άλλος μαθητής ή ο εκπαιδευτικός βρίσκονται σε απόσταση 6-7 μέτρων και έχουν μια μπάλα. Τρέχουν παράλληλα στο χώρο και κάνουν πάσες ο ένας στον άλλο. Ο μαθητής θα πρέπει να κάνει 8 συνεχόμενες πάσες στο ζευγάρι του χωρίς να του φύγει η μπάλα από τα πόδια του.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες:</b></p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</b> * Μπορούμε σε όλες τις ασκήσεις να αλλάζουμε το μέγεθος και το βάρος της μπάλας για να διαπιστώσουμε του επίπεδο ικανότητας του μαθητή.</p>

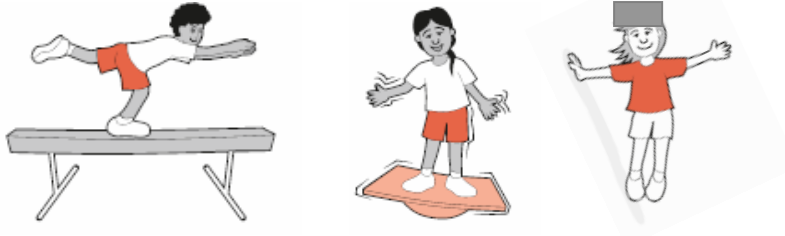
<b>Ενότητα:</b> Μουσικοκινητική αγωγή	<b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, εκπαιδευσιμα
<b>Σκοπός</b> Η αξιολόγηση της παρουσίας ρυθμού, της μετακίνησης στο χώρο και την αντίληψη μουσικού ερεθίσματος. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες ποιες ασκήσεις μπορούν να κάνουν για να βελτιώσουν την κίνησή τους μέσα από το ρυθμό. Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.	<b>Περίληψη:</b> Οι μαθητές θα μάθουν πώς να βελτιώνουν μέσα από την μουσική την κίνησή τους.  <b>Λέξεις κλειδιά:</b> Ρυθμός, κίνηση, λόγος, ήχος, αργά, γρήγορα
<b>Υλικά</b>  -Κρουστά   -Φωτογραφίες από ζώα     -Cd με μουσική	<b>Πλάνο μαθήματος:</b>  <b>Άσκηση:1</b> Τρέξιμο στο χώρο: ο εκπαιδευτικός προτείνει στο παιδί να τρέξει ελεύθερα στο χώρο. Το συνοδεύει με ένα μικρό κρουστό. Μ' ένα δυνατό κτύπημα το παιδί κάνει ένα άλμα στον αέρα.  <b>Άσκηση:2</b> Ήχος – ηχώ: ο εκπαιδευτικός καλεί το παιδί να καθίσει απέναντί του και του ζητά να επαναλάβει μετά από αυτόν το ίδιο ρυθμικό μοτίβο που αλλάζοντας κάθε φορά την ηχηρή κίνηση.  <b>Άσκηση:3</b> Αργά – γρήγορα: ο εκπαιδευτικός δείχνει στο παιδί εικόνες από διάφορα ζώα και σχολιάζοντας το περπάτημά τους ως προς την ταχύτητα μετακίνησης. Προτείνει στο παιδί να μιμηθεί ένα από αυτά.  <b>Άσκηση:4</b> Ρυθμός, λόγος και κίνηση: ο εκπαιδευτικός καλεί τον μαθητή μπροστά του και του μαθαίνει τη ρυθμική απαγγελία των φράσεων κι έπειτα την κινητική τους συνοδεία: Περπατώ, σταματώ και χτυπώ χαιρετώ κάνω ότι λέω χτυπώ τους μηρούς ανά συλλαβή κοιτάζω κάποιον και τον χαιρετίζω  <b>Άσκηση:5</b> Κινητικός αυτοσχεδιασμός; Τα παιδιά αυτοσχεδιάζουν κινητικά, συνοδευόμενα από μουσική την οποία έχει επιλέξει ο εκπαιδευτικός, με θέμα την θάλασσα. (γίνονται θαλασσοπούλια, θάλασσα φουρτουνιασμένη-γαλήνια κλπ). 
<b>Επιπλέον εργασίες:</b>	<b>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</b> <b>Παραλλαγή Άσκησης 2:</b> επαναλαμβάνεται η δραστηριότητα χωρίς το παιδί να έχει οπτική επαφή με τον εκπαιδευτικό, με το παιδί να παροτρύνεται να μαντέψει την κίνηση από τον ήχο της.

<p><b>Ενότητα:</b> Άλμα με δύο πόδια ή τεχνική του άλματος στο ένα πόδι (κουτσό).</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p><b>Σκοπός</b> Οι μαθητές θα εξασκηθούν στο άλμα τόσο με τα δύο τους πόδια όσο και στο άλμα κουτσό.</p>	<p><b>Περίληψη</b> Οι μαθητές θα μάθουν να εκτελούν άλματα στο σκάμμα.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά :</b> Πέφτω, Εκτελώ, Στοχεύω, Όρθια θέση.</p>
<p><b>Υλικά :</b> Σκάμμα , Μέτρο</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</b></p> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3’ Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2’</p> <p style="text-align: center;"><b>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</b></p> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b> Ο κάθε μαθητής εκτελεί από στατική θέση άλμα δίνοντας ώθηση και με τα δύο του πόδια , ενώ προσγειώνεται στο έδαφος μένοντας όρθιος δίχως πτώση .</p>  <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 2</b> Ο κάθε μαθητής εκτελεί άλμα από στατική θέση δίνοντας ώθηση και με τα δύο του πόδια με τη διαφορά ότι τώρα πέφτει στο σκάμμα με στόχο να φτάσει όσο το δυνατόν πιο μακριά.</p> 
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b> Μπορεί να τοποθετηθεί ένα στεφάνι μέσα στο σκάμμα ώστε οι μαθητές να προσπαθούν να προσγειωθούν στο εσωτερικό του.</p>

<p><b>Ενότητα:</b> Ισορροπία</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p><b>Σκοπός</b> Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας .</p>	<p><b>Περίληψη</b> Οι μαθητές θα μάθουν πώς να διατηρούν τη σωστή στάση σώματος μέσα από ασκήσεις ισορροπίας κατά την στάση και κίνηση.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Στατική ισορροπία, Δυναμική ισορροπία Στάση σώματος,</p>
<p><b>Υλικά</b> Δοκοί, Κιμωλία, Στεφάνια, Μαξιλαράκι.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</b></p> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3’ Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2’</p> <p style="text-align: center;"><b>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</b></p> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b> Ο μαθητής προσπαθεί να στηριχτεί στο ένα πόδι έχοντας το άλλο πόδι ελαφρώς ανασηκωμένο από το έδαφος περίπου 20 εκατοστά.</p>  <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 2</b> Ο μαθητής προσπαθεί να στηριχθεί στο ένα πόδι έχοντας το άλλο πόδι κρατημένο με το χέρι προς τα πίσω (όπως ακριβώς όταν γίνεται η διάταση τετρακεφάλου).</p>  <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 3</b> Χρησιμοποιώντας κιμωλία σχηματίζεται ένας δρόμος έξι μέτρων. Οι μαθητές κάνοντας κουτσό προσπαθούν με διαδοχικές αναπηδήσεις να διασχίσουν το δρόμο που έχει κατασκευαστεί. Στόχος τους είναι να μην ακουμπήσει το άλλο τους πόδι στο έδαφος.</p>  <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 4</b> Σε ζευγάρια οι μαθητές αντιμέτωποι σε όρθια θέση πιασμένοι από τα χέρια και το ένα πόδι τεντωμένο προς τα πίσω προσπαθούν να ισορροπήσουν .</p> 

### ΑΣΚΗΣΗ 5

Πείτε σε κάθε μαθητή της ομάδας να προσπαθήσει να ισορροπήσει στατικά χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο ισορροπίας και υλικό (π.χ. στο ένα πόδι πάνω σε δοκό ισορροπίας, πάνω σε ασταθές αντικείμενο, ή με το μαθητή να σηκώνεται από τη γονατιστή στην όρθια θέση έχοντας ένα ελαφρύ αντικείμενο όπως μικρό μαξιλάρι στο κεφάλι).



### ΑΣΚΗΣΗ 6

Τοποθετήστε τρεις δοκούς ισορροπίας σε διαφορετικό ύψος και πείτε σε κάθε μαθητή της ομάδας να ισορροπήσει διαδοχικά σε κάθε δοκό βαδίζοντας χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο (βαδίζοντας, τρέχοντας, αναπηδώντας στο ένα πόδι κ.α.).



### ΠΑΙΧΝΙΑ

**Σκυταλοδρομία.** Χωρίστε τους μαθητές της τάξης σε 2 ομάδες και οργανώστε αγώνα σκυταλοδρομίας με τον μαθητή της κάθε ομάδας να βαδίζει έχοντας ένα ελαφρύ αντικείμενο (όπως μικρό μαξιλάρι) στο κεφάλι, να περπατά ως ένα καθορισμένο σημείο και να επιστρέφει δίνοντας τη σειρά του στον επόμενο μαθητή, σε συναγωνισμό με την άλλη ομάδα. **5'**

### ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Διατάσεις

#### Επιπλέον εργασίες

Ζητώ από τους μαθητές στο επόμενο μάθημα να βρει ο κάθε μαθητής ένα παιχνίδι ισορροπίας που επιθυμεί να παίξουμε.

#### Εναλλακτικές δραστηριότητες

##### ΑΣΚΗΣΗ 3

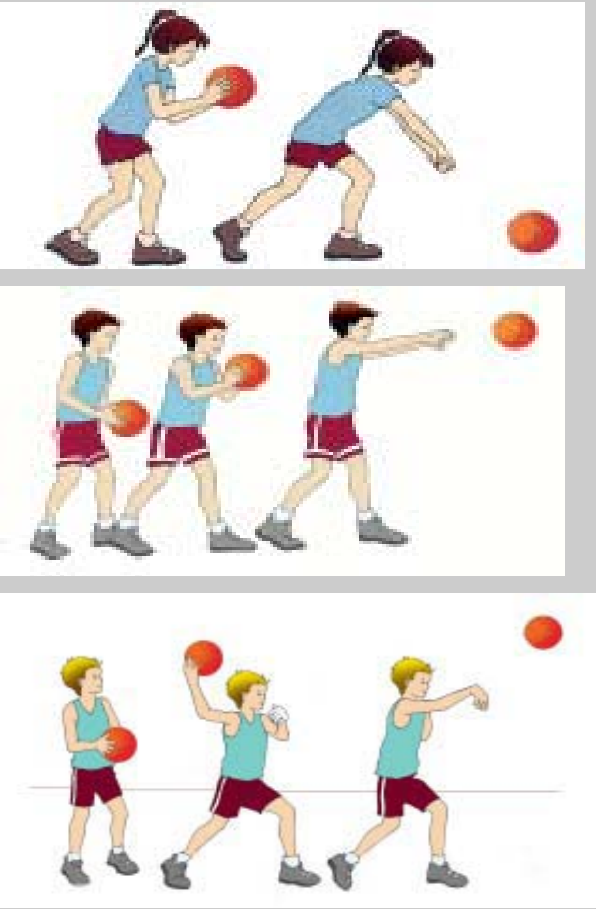
Οι μαθητές μπορούν πρώτα να διασχίσουν το δρόμο που έχουμε σχηματίσει πραγματοποιώντας άλματα με τα δύο πόδια για δική τους ευκολία και στη συνέχεια με κουτσό.

##### ΑΣΚΗΣΗ 6

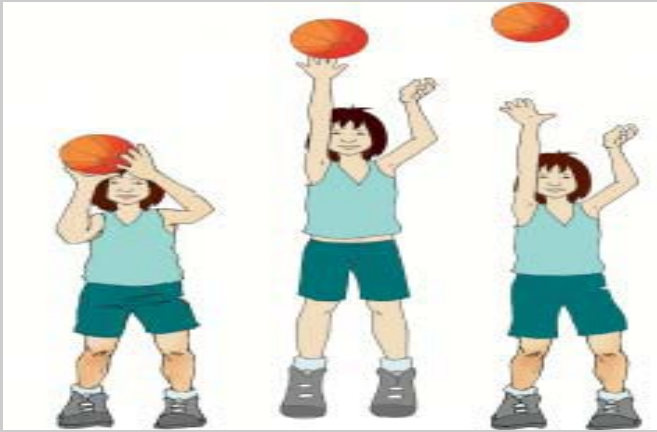
Μπορούμε να τοποθετήσουμε τις δοκούς ισορροπίας σε τριγωνική θέση έτσι ώστε οι μαθητές να μετακινούνται δίχως στάση από τη μια δοκό στην άλλη.

*Σημείωση:* Διάρκεια κάθε άσκησης **4'**



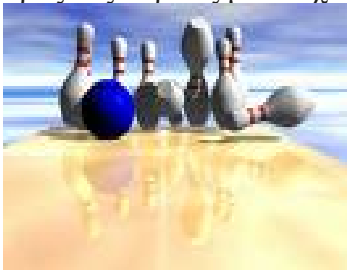


<p><b>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας:</b> Τεχνική πάσας και σουτ στο μπάσκετ.</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, εκπαιδευσιμα</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Γνωστικός: Να μάθουν τα παιδιά τα είδη πάσας καθώς και το σουτ.</p> <p>Ψυχοκινητικός: Να συνεργαστούν με τους συμμαθητές τους.</p> <p>Συναισθηματικός: Να χαρούν και να εκφραστούν τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι..</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Τα παιδιά θα μάθουν τα είδη πάσας (σκαστή, στήθους, πάνω από το κεφάλι και τη μπίτζμπολ) καθώς και να εκτελούν βολές.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Μπάσκετ, πάσα, ελεύθερη βολή.</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Μπάλες μπάσκετ, στεφάνια, κώνοι.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>Άσκηση 1<sup>η</sup>: Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια και το κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα και κάνουν ο ένας στον άλλο πάσα πάνω από το κεφάλι (10 φορές) και πάσα στήθους (10 φορές).</p> <p>Άσκηση 2<sup>η</sup>: Οι μαθητές πάλι σε ζευγάρια αυτή τη φορά κάνουν πάσα πάνω από το κεφάλι (10 φορές) και πάσα μπίτζμπολ (10 φορές).</p> <p>Άσκηση 3<sup>η</sup>: Σ αυτή την άσκηση τα ζευγάρια γίνονται τετράδες και κάνουν όλα τα είδη πάσας που έμαθαν. Αφού επαναληφθεί αυτό γύρω στις 10 φορές στη συνέχεια αυξάνουμε τη μεταξύ τους απόσταση για να αυξηθεί και ο βαθμός δυσκολίας της συγκεκριμένης άσκησης.</p> <p>Άσκηση 4<sup>η</sup>: Τα παιδιά βλέπουν από τον καθηγητή Φ.Α. το σουτ και αφού το δουν και το κάνουν κάποιες φορές στη συνέχεια κάνουν βολές στο καλάθι.</p> <p>Τελικό μέρος : Τα παιδιά βρίσκονται όλα μαζί στο γήπεδο του μπάσκετ. Θα παίξουν μπάσκετ δίνοντας έμφαση στις πάσες που διδάχτηκαν και στο σουτ.</p>
	





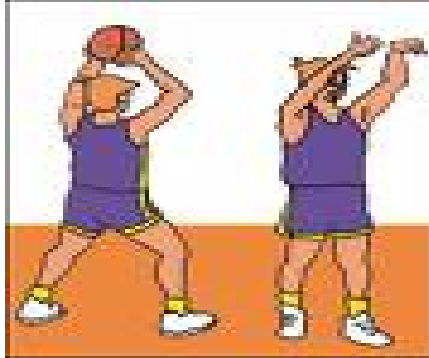
**Εναλλακτικές δραστηριότητες:**

Πάσες με παράλληλο τρέξιμο παικτών, παιχνίδι επιτρέποντας το πολύ μία ντρίπλα πριν από κάθε πάσα, εκτέλεση ελεύθερων βολών.

<p><b>Ενότητα:</b> Ρίψη σε στόχο και υποδοχή</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p><b>Σκοπός</b> Οι μαθητές να εξασκήσουν τόσο τη ριπτική τους ικανότητα όσο και την υποδοχής (σύλληψης).</p>	<p><b>Περίληψη</b> Εξάσκηση των μαθητών σε δραστηριότητες ρίψης και σύλληψης</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά :</b> Ρίψη, υποδοχή.</p>
<p><b>Υλικά :</b>Κορίνες, Μπάλες, Μπασκέτα</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</b></p> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3’ Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2’</p> <p style="text-align: center;"><b>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</b></p> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b> Ο μαθητής ρίχνει την μπάλα με τα χέρια του από απόσταση δέκα μέτρων προς τις κορίνες με στόχο να πέσουν στο έδαφος( bowling).</p>  <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 2</b> Κρατώντας τη μπάλα με τα δύο χέρια ο μαθητής την κυλά στο έδαφος με στόχο να περάσει κάτω από τα πόδια του συμμαθητή που βρίσκεται απέναντι σε απόσταση δέκα μέτρων.</p>  <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 3</b> Ο γυμναστής πετάει μια μπάλα βόλει ψηλά στον αέρα και ο μαθητής προσπαθεί να υποδεχτεί τη μπάλα πριν αυτή χτυπήσει στο έδαφος.</p> 

#### **ΑΣΚΗΣΗ 4**

Οι μαθητές δουλεύουν σε ζευγάρια με μια μπάλα ανά ζευγάρι. Ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους εξασκώντας τόσο τη ριπτική τους ικανότητα όσο και την ικανότητα υποδοχής με στόχο να μην πέσει η μπάλα στο έδαφος.



#### **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Διατάσεις, βάδισμα ή ελαφρύ τρέξιμο.

#### **Επιπλέον εργασίες**

Οι μαθητές δημιουργούν δύο σειρές ισάριθμων ατόμων. Εκτελούν σουτ στη μπάσκετ με στόχο να βάλουν καλάθι. Εκτελεί δύο σουτ ο κάθε μαθητής.

#### **Εναλλακτικές δραστηριότητες**

#### **ΑΣΚΗΣΗ 1**

Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί είτε με ένα χέρι είτε και με τα δύο.

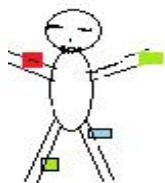
#### **ΑΣΚΗΣΗ 3**

Η άσκηση μπορεί να διδαχθεί με τον μαθητή να χτυπά μόνος του τη μπάλα στον τοίχο και στη συνέχεια να την υποδέχεται.

*Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3<sup>ου</sup> έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.*

<b>Ενότητα:</b> Σωματογνωσία	<b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα
<b>Σκοπός</b> Βελτίωση της σωματογνωσίας.	<b>Περίληψη</b> Οι μαθητές θα μάθουν τα διάφορα μέλη του σώματός τους.
	<b>Λέξεις κλειδιά:</b> Σώμα, γνώση.
<b>Υλικά</b> Στεφάνια, μπάλες, χρωματιστά αυτοκόλλητα, παπούτσια, γάντια, σκούφος	<b>Πλάνο μαθήματος</b> <p style="text-align: center;"><b>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</b></p> Χαλαρό τρέξιμο 3' Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2' <p style="text-align: center;"><b>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</b></p> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b></p> <p>Ζητείται από το μαθητή που βρίσκεται σε όρθια θέση έχοντας στα χέρια του ένα στεφάνι να το περάσει ανάμεσα από το μέλος του σώματος που του ορίζεται (π.χ. πέρασε το στεφάνι ανάμεσα από το δεξί σου πόδι).</p>  <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 2</b></p> <p>Ο μαθητής απέναντι από τον καθηγητή φυσικής αγωγής σε απόσταση 10 μέτρων. Ο μαθητής έχει στην κατοχή του μια μπάλα όπου μετά από εντολή που του δίνεται, του ζητείται κάθε φορά να πασάρει τη μπάλα με διαφορετικό μέλος του σώματός του (π.χ δώσε μου τη μπάλα με το αριστερό σου πόδι).</p>  <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 3</b></p> <p>Ο καθηγητής ΦΑ απέναντι από το μαθητή σε απόσταση 5 μέτρων ενώ δίπλα υπάρχουν 10 αυτοκόλλητα διαφόρων χρωμάτων. Δίνεται στον μαθητή η οδηγία να κολλάει κάθε φορά ένα αυτοκόλλητο σε διαφορετικό μέλος του σώματός του. Αφού ο μαθητής κολλήσει και τα 10 αυτοκόλλητα στο τέλος του γίνονται ερωτήσεις σχετικές με το χρώμα των αυτοκόλλητων και τα</p>

μέλη του σώματός του π.χ (σε ποιο μέλος του σώματος σου έχεις κολλήσει τα περισσότερα αυτοκόλλητα, σε ποιο μέλος του σώματός σου έχεις κολλήσει πράσινα αυτοκόλλητα κ.α.).



#### **ΑΣΚΗΣΗ 4**

Ο καθηγητής ΦΑ απέναντι από το μαθητή ενώ δίπλα υπάρχουν τα παπούτσια του μαθητή που τα έχει βγάλει, ένα ζευγάρι γάντια και ένας σκούφος. Κάθε φορά ζητείται από το μαθητή να φορέσει ένα από τα αντικείμενα που αναφέραμε πριν. π.χ (φόρεσε παπούτσι στο δεξί σου πόδι, φόρεσε το σκούφο στο κεφάλι).



#### **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Διατάσεις των διαφόρων μερών του σώματος




#### **Επιπλέον εργασίες**

Ζητώ από τους μαθητές στο επόμενο μάθημα να βρει ο κάθε μαθητής ένα παιχνίδι σωματογνωσίας που επιθυμεί να παίξουμε.

#### **Εναλλακτικές δραστηριότητες**

##### **ΑΣΚΗΣΗ 1**

Στην άσκηση 1 μπορεί να αυξηθεί ο βαθμός δυσκολίας χρησιμοποιώντας και δεύτερο στεφάνι.

<p align="center"><b>Ενότητα:</b> <b>Στατική και δυναμική ισορροπία</b></p>	<p align="center"><b>Αναπηρία: Αυτισμός</b> <b>Βαθμίδα: Ασκήσιμα</b></p>
<p><b>Σκοπός</b> Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας. Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.</p>	<p><b>Περίληψη:</b> Οι μαθητές θα μάθουν πώς να βελτιώνουν μέσα από ασκήσεις την στατική και δυναμική τους ισορροπία.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Στατική – δυναμική ισορροπία</p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>Πατούσες Κολλητική ταινία με χρώμα Κώνοι Ράβδοι</p>   	<p align="center"><b>Πλάνο μαθήματος:</b></p> <p><b>Άσκηση:1</b> Τοποθέτηση πατουσών σε μικρή απόσταση στο έδαφος. Το παιδί πρέπει να περπατήσει επάνω στις πατούσες. Στην συνέχεια μεγαλώνουμε την απόσταση των βημάτων.</p> <p><b>Άσκηση:2</b> Ο μαθητής πρέπει να σταθεί: α) στις μύτες των ποδιών, β) στις φτέρνες των ποδιών, γ) στο ένα πόδι και μετά στο άλλο.</p> <p><b>Άσκηση:3</b> Τοποθέτηση διαδρόμου: Ο παιδαγωγός ζητά από το μαθητή να περπατήσει στο διάδρομο ελεύθερα και μετά στις μύτες των ποδιών του χωρίς να πατήσει έξω, κοιτάζοντας τον παιδαγωγό.</p> <p><b>Άσκηση:4</b> Ο παιδαγωγός ζητά από το μαθητή να περπατήσει πάνω σε δοκό ισορροπίας που εφάπτεται στο έδαφος.</p> <p><b>Άσκηση:5</b> Αναπηδήσεις: αναπηδήσεις και στα δυο πόδια και μετά αναπηδήσεις πρώτα στο ένα πόδι και μετά στο άλλο.</p> <p><b>Άσκηση:6</b> Τοποθετούμε στο έδαφος μια σειρά από κώνους οι οποίοι σχηματίζουν διάδρομο και συνδέονται ανά 2 με μια ράβδο. Τοποθετούμε διαδοχικά τις ράβδους σε ύψος 5, 10, 15 εκ. από το έδαφος. Το παιδί πρέπει να περάσει πάνω από τις ράβδους με το ένα πόδι και μετά με το άλλο.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες:</b></p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</b></p> <p><b>Παραλλαγή της άσκησης 2:</b> Ο μαθητής μπορεί να σταθεί επίσης στο ένα πόδι τεντώνοντας το άλλο πόδι μπροστά ή στο ένα πόδι λυγίζοντας το άλλο στο γόνατο.</p> <p><b>Παραλλαγή της άσκησης 3:</b> Μπορούμε να βάλουμε το παιδί να κάνει κουτσό.</p>

*Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3<sup>ου</sup> έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.*

## **Lesson Plans Submission**

In the following page you can download a blank lesson plan form that you can save, complete and submit to us (with your full name reported) so as to be added to the representative lesson plans section.

You can submit your lesson plan to the following e-mail address:

[efa@pe.uth.gr](mailto:efa@pe.uth.gr)

<b>Title of PE Plan</b>	<b>Disability:</b> <b>Student:</b> <b>School:</b>
<b>Purpose</b>	<b>Abstract</b>
	<b>Key-words:</b>
<b>Materials:</b>  <b>Information Transmitting:</b>  <b>Presentation of Exercise:</b>	<b>Activities</b>
<b>Additional work</b>	<b>Alternative Activities</b>



---

## Useful Internet Sources

- <http://www.ncpad.org> National Center on Physical Activity and Disability (NCPAD)
- <http://www.pecentral.org/adapted/adaptedmen u.html> PE Central – The Premier Site for Health and Physical Education
- [http://www.ncpe4me.com/inclusive\\_pe.html](http://www.ncpe4me.com/inclusive_pe.html) Working with Special Needs Students in Physical Education. Teaching, Responding, & Communicating Inclusive Physical Education – North Carolina
- <http://www.umich.edu/~cmbds/> Center on Motor Behavior in Down Syndrome, cerebral palsy and spina bifida
- <http://www.aahperd.org/aapar/> American Association for Physical Activity and Recreation
- <http://www.recreationtherapy.com/> Therapeutic Recreation directory.
- <http://sc-ape.org/> CAHPERD State Council on Adapted Physical Education (SCAPE)
- <http://www.ncperid.org/> National Consortium for Physical Education and Recreation for Individuals with Disabilities.
- <http://www.twu.edu/inpire/> Project INSPIRE, Texas Woman's University Web page
- <http://www.apens.org/> Adapted Physical Education National Standards (APENS) Web site resource
- <http://www.move-international.org/> MOVE International
- <http://www.ifapa.biz/> International Federation of Adapted Physical Activity (IFAPA)
- <http://www.kuleuven.be/thenapa/> Thematic Network “Educational and Social Integration of Persons with a Handicap through Adapted Physical Activity”
- <http://www.paralympic.com> International Paralympic Committee
-

---

<a href="http://www.specialolympics.org/">http://www.specialolympics.org/</a>	Special Olympics
<a href="http://www.cpisra.org/">http://www.cpisra.org/</a>	Cerebral Palsy International Sports & Recreation Association
<a href="http://www.ibsa.es/eng/">http://www.ibsa.es/eng/</a>	International Blind Sports Federation
<a href="http://www.usaba.org/">http://www.usaba.org/</a>	The United States Association of Blind Athletes (USABA)
<a href="http://www.deaflympics.com/">http://www.deaflympics.com/</a>	International Committee of Sports for the Deaf
<a href="http://www.dsusa.org/">http://www.dsusa.org/</a>	Disabled Sports USA
<a href="http://www.wheelchairportsfederation.org/">http://www.wheelchairportsfederation.org/</a>	Wheelchair Sports Federation
<a href="http://www.wsusa.org/">http://www.wsusa.org/</a>	Wheelchair Sports USA
<a href="http://www.edso.eu/">http://www.edso.eu/</a>	European Deaf Sport Organization

### **Scientific Journals**

<a href="http://hk.humankinetics.com/apaq/journalAbout.cfm">http://hk.humankinetics.com/apaq/journalAbout.cfm</a>	Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)
<a href="http://www.palaestra.com/">http://www.palaestra.com/</a>	PALAESTRAS: Forum of Sport, Physical Education & Recreation For Those With Disabilities.

---

UNIVERSITY OF THESSALY  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
SCIENCE

## **Kokaridas Dimitrios**

### **Teaching Staff**



Dimitrios Kokaridas is a E.E.D.I.P member at the Department of Physical Education and Sport Science (DPESS), University of Thessaly in Greece and teaches the course of adapted physical education.

He received his first degree at the DPESS of Aristotle University of Thessaloniki, and the M.Ed. και Ph.D. degree in Special Education at the Victoria University of Manchester, UK. He has

publications in refereed academic journals, congresses and conference proceedings and he is the author of four books concerning adapted physical education.

#### **Address of Correspondence**

University of Thessaly

Department of Physical Education and Sport Science

Karies,

42100, Trikala  
Τηλ.: ++ 24310 47008  
Fax: 24310 47042  
e-mail: dkokar@pe.uth.gr

## **Books**

- Kokaridas, D. (2010). *Disability and Exercise: Individualization, Adaptations and Inclusion Aspects*. Thessaloniki: Christodoulidis Publishing.
- Kokaridas, D., & Perkos, S. (2005). *Wheelchair Basketball*. Thessaloniki: Christodoulidis Publishing.
- Kokaridas, D. (2004). *Physical Education for Students with Disabilities in Typical Schools*. Thessaloniki: Christodoulidis Publishing.
- Kokaridas, D. (2003). *Swimming for People with Disabilities*. Thessaloniki: Christodoulidis Publishing.

## **Indicative Publications**

- Tsimaras, V., Kiriazis, D., Fotiadou, E., Kokaridas, D., Christoulas, K., & Angelopoulou, - Sakadami, N. (2010). The Effect of a Traditional Dance Training Program on the Physical Fitness of Adults with Hearing Loss. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (4), 1052 - 1058.
- Kokaridas, D., Perkos, S., Xarbalis, T., & Koltsidas, E. (2009). Sport orientation and athletic identity of Greek wheelchair basketball players. *Psychological Reports*, 109 (3), 887-898.

- Mousouli, M., Kokaridas, D., Angelopoulou – Sakadami, N., & Aristotelous, M. (2009). Knowledge and attitudes towards children with special needs by physical education students. *International Journal of Special Education*, 24 (3), 85 – 89.
- Kokaridas D., Vlachaki, G., Zournatzi, E., & Patsiaouras A. (2008). Parental Attitudes Regarding Inclusion of Children with Disabilities in Greek Education Settings. *Electronic Journal for Inclusive Education*, *Electronic Journal for Inclusive Education*, 2 (3).
- Stamou, E., Theodorakis, Y., Kokaridas, D., Perkos, S., & Kessanopoulou, M. (2007). The effect of self-talk on the penalty execution in Goalball. *British Journal of Visual Impairment*, 25, 233-248.
- Maggouritsa, G., Kokaridas, D., & Theodorakis, Y. (2005). Attitudes of secondary school students toward the inclusion of Peers with borderline intelligence prior and after the application of a recreation program. *Inquiries in Sport and Physical Education*, 3 (3), 212-224.
- Papadopoulou, D., Kokaridas, D., Papanikolaou Z., & Patsiaouras A. (2004). Attitudes of Greek Physical Education Teachers toward inclusion of students with disabilities. *International Journal of Special Education* 19 (2), 104-111.
- Fotiadou, E., Giagazoglou, P., Kokaridas, D., Angelopoulou, N., Tsimaras, V. & Tsorbatzoudis, C. (2002). Effect of rhythmic gymnastics on the dynamic balance of children with deafness. *European Journal of Special Needs Education* 17 (3), 301-309.
- Kokaridas, D., Angelopoulou-Sakadami, N. & Walters, B. (2000). An intervention in the Halliwick Method procedures (Swimming) for a group of individuals with Down's Syndrome. *European Journal of Special Needs Education* 15 (2), 218-231.

- Angelopoulou, N., Tsimaras, V., Christoulas, K., Kokaridas, D. & Mandroukas, K. (1999). Isokinetic knee muscle strength of individuals with mental retardation: a comparative study. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 849-855.

To view full profile:

[http://www.pe.uth.gr/portal/psych/pebio\\_show.php?id=86](http://www.pe.uth.gr/portal/psych/pebio_show.php?id=86)

UNIVERSITY OF THESSALY  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
SCIENCE

## Magouritsa Georgia

### Secondment Staff



Magouritsa Georgia is a physical education teacher in Primary Education, currently teaching adapted physical education at the Department of Physical Education and Sport Science (DPESS), University of Thessaly in Greece.

She received her first degree at the DPESS of National and Capodistrian University of Athens specialized in adapted physical education, the M.Sc. degree at the DPESS of Democritus University of Thrace and she is currently a doctoral (Ph.D) candidate. She has publications in refereed academic journals, congresses and conference proceedings.

#### **Address of Correspondence**

University of Thessaly

Department of Physical Education and Sport Science

Karies,

42100, Trikala

Τηλ.: ++ 24310 47008

Fax: 24310 47042

e-mail: [gmag@pe.uth.gr](mailto:gmag@pe.uth.gr)