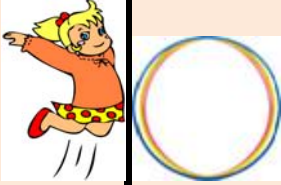
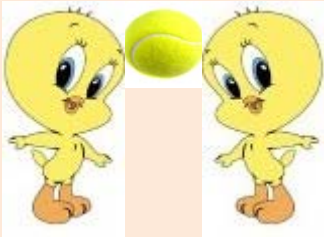



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού


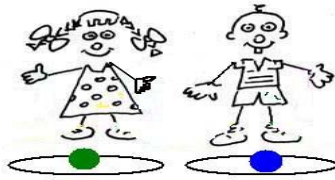

Πλάνα Μαθημάτων Φοιτητών 3^{ου} Και 4^{ου} Έτους
Πρακτική Άσκηση Στο 1ο Ειδικό Σχολείο Τρικάλων

Ειδικότητα: Ειδική Φυσική Αγωγή
Διδάσκοντες: Κοκαρίδας Δημήτριος, Μαγγουρίτσα Γεωργία


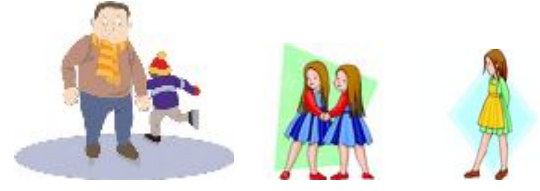

Ακαδημαϊκό Έτος: 2009 – 2010

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Νοημοσύνη : Εκπαιδευσιμα Σχολείο : Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός</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>Περίληψη</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>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, συνεργασία, ομαδικότητα</p>
<p>Υλικά Στεφάνια, μπάλες</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση :</p> <p>Βάλτε τα παιδιά να κάνουν 5 βήματα και μετά αλματάκι μπροστά όπως κάνει το βατραχάκι.</p>
<p>2^η άσκηση </p> <p>3^η άσκηση </p>	<p></p> <p>2^η άσκηση :</p> <p>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^η άσκηση :</p> <p>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>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής ξεχωριστά θα δείξει μία από τις ασκήσεις που έγιναν στο σημερινό μάθημα.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</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>


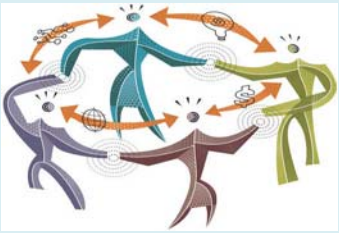

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης,

Ενότητα: Σωματογνωσία	Αναπηρία: Νοητική υστέρηση (ασκήσιμα -μέτρια Ν.Υ.)
Σκοπός: Απόκτηση γνώσης των μελών του σώματος: α) να δείχνουν και να κατανοούν τα μέλη τους β) να μπορούν να αντιλαμβάνονται τις οδηγίες και να κάνουν άμεση χρήση τους	Λέξεις κλειδιά: Σωματογνωσία, Πλευρίωση
Υλικά: ραδιόφωνο, μπάλες, καρέκλες, στεφάνια	Πλάνο μαθήματος 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 υποδεικνύει.  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.  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. 
Επιπλέον εργασίες: Στις ασκήσεις αυτές μπορείτε να τις δυσκολέψετε λίγο δείχνοντας τις μόνο μία φορά και αφήνοντας τα παιδιά να εκτελέσουν μόνα τους.	Εναλλακτικές δραστηριότητες: Στην άσκηση 3 μπορείτε να αλλάξετε το τραγούδι με προτεινόμενο το “οκι κοκι” (το βρίσκετε εύκολα στο internet) για συνδυασμό κινήσεων.



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

Ενότητα: Σωματογνωσία	Αναπηρία: Νοητική υστέρηση. (Ασκήσιμα -μέτρια Ν.Υ.)
Σκοπός: Απόκτηση γνώσης των μελών του σώματος: α) να δείχνουν και να κατανοούν τα μέλη τους β) να μπορούν να αντιλαμβάνονται τις οδηγίες και να κάνουν άμεση χρήση τους	Λέξεις κλειδιά: Σωματογνωσία, Πλευρίωση
Υλικά: κορδέλες	Πλάνο μαθήματος 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.  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 κάποιον άλλο.  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. 
Επιπλέον εργασίες: Μπορείτε να τους πείτε για το επόμενο μάθημα να προετοιμαστούν για να κάνουν ορισμένοι το μάθημα.	Εναλλακτικές δραστηριότητες: Στην άσκηση 3 μπορείτε να τοποθετήσετε ένα μαθητή, που ξέρει τα μέλη του σώματος, και να δείχνει εκείνος.

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

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Νοημοσύνη : Εκπαιδευσιμα Σχολείο : Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός</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>Περίληψη</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>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, συνεργασία, ομαδικότητα</p>
<p>Υλικά</p> <p>Στεφάνια, ταμπουρίνο</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η 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^η 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^η 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>1^η άσκηση</p>  <p>3^η άσκηση</p> 	
<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής ξεχωριστά θα δείξει μία από τις ασκήσεις που έγιναν στο σημερινό μάθημα.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</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>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Νοημοσύνη : Εκπαιδευσιμα Σχολείο : Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός</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>Περίληψη</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>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, συνεργασία, ομαδικότητα</p>
<p>Υλικά</p> <p>Κορδέλες, βιβλία, κώνους</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση : Τοποθετείστε μια κορδέλα στο έδαφος σε ευθεία γραμμή και πείτε στα παιδιά να περπατήσουν πάνω στην κορδέλα</p> <p>2^η άσκηση : Τοποθετείστε ένα βιβλίο στο κεφάλι των παιδιών και πείτε τους να περπατήσουν</p> <p>3^η άσκηση : Βάλτε 4 κώνους σε μία ευθεία γραμμή, σε απόσταση ένα μέτρο περίπου ο ένας από τον άλλον. Τα παιδιά είναι σε μία ευθεία γραμμή πίσω από τους κώνους και στη συνέχεια τρέχουν ανάμεσα από αυτούς.(κάνοντας ζιγκ-ζακ)</p>
<p>1^η άσκηση</p>  <p>2^η άσκηση</p> 	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</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>
<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής ξεχωριστά θα δείξει μία από τις ασκήσεις που έγιναν στο σημερινό μάθημα.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</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

Ενότητα : Ψυχοκινητική Αγωγή

Αναπηρία: Νοητική υστέρηση- Εκπαιδευσιμα παιδιά

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

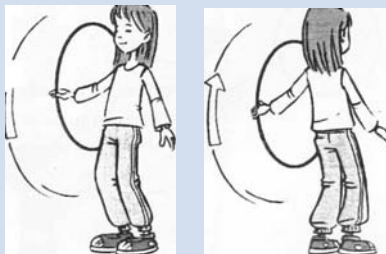
Υλικά

Στεφάνια, μπάλες

Πλάνο μαθήματος

1) Περιστροφές του στεφανιού

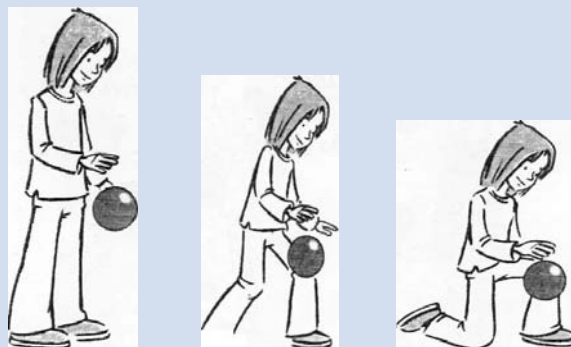
Λαβή του στεφανιού με το ένα χέρι (αριστερό ή δεξί). Γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, ώστε να ακολουθούν την κίνηση, με τέντωμα και λύγισμα σε κάθε περιστροφή του στεφανιού αντίστοιχα. Περιστροφή του στεφανιού στο προσθοπίσθιο επίπεδο (προς τα πίσω). Ανά τέσσερις περιστροφές γίνεται αλλαγή μετώπου και επανάληψη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


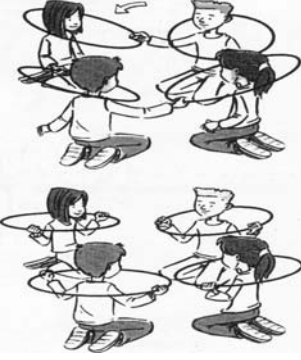
Δραστηριότητα 3

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

Επιπλέον εργασίες

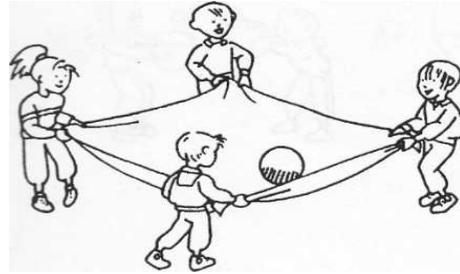
Εναλλακτικές δραστηριότητες: Οι παραπάνω δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν με τη χρήση μουσικής

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


<p>Ενότητα :Ψυχοκινητική Αγωγή Αναπηρία: Νοητική υστέρηση-εκπαιδευσιμα παιδιά</p>	<p><i>Περίληψη: οι μαθητές θα αναπτύξουν τη λεπτή κινητικότητα το συντονισμό όρασης ματιού και τη συνεργασία</i></p>
<p>Σκοπός Ψυχοκινητική αγωγή Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας- συντονισμού όρασης ματιού χεριού, καλλιέργεια της συνεργασίας και του ρυθμού</p>	<p><i>Λέξεις κλειδιά: λεπτή κινητικότητα, συνεργασία, ρυθμός</i></p>
<p>Υλικά: μπάλες, πανί, στεφάνια</p> <p>Σημεία έμφασης</p> <p>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.</p>	<p><i>Πλάνο μαθήματος</i></p> <p>1)Τα παιδιά είναι καθισμένα σε κύκλο. Με το ένα χέρι δίνεται η μ π ά λ α ο " αυτόν που κάθεται δεξιά, ενώ ταυτόχρονα παραλαμβάνεται η μπάλα απ' αυτόν που κάθεται αριστερά.</p>  <p>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 κάθεται δεξιά του, ενώ ταυτόχρονα περνάει το στεφάνι στο δικό του κεφάλι το παιδί που κάθεται αριστερά του.</p>  <p>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</p>

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

Ενότητα: Σωματογνωσία (Σωματικά σχήματα)	Αναπηρία: Οριακή Νοητική υστέρηση
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Θα αποκτήσουν γνώση των μελών του σώματός τους. ➤ Να αποκτήσουν συνεργασία ➤ Να αναπτύξουν την αίσθηση της αντιληπτικότητας ➤ Να μάθουν να δημιουργούν σωματικά σχήματα 	<p style="text-align: center;">Περίληψη</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>Λέξεις κλειδιά: Σώμα, κίνηση, σχήμα, μουσική, συνεργασία</p>
<p>Υλικά Κώνους, μπαλόνια</p>	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p>«Σωματικά σχήματα»: 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>«Ο κλόουν»: 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>«Το παιχνίδι των εικόνων»: 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 την εικόνα που βλέπουν πάνω σε κάθε κώνο με την βοήθεια του εκπαιδευτικού.</p>




**Μελλοντικός στόχος**

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

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Τροποποιήστε την 2^η (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

<p>Ενότητα: Ισορροπία</p>	<p>Αναπηρία: Οριακή νοητική υστέρηση σε παιδιά γυμνασίου</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Να μάθουν ελέγχουν το κεφάλι τους και ενδυνάμωση του αυχένα.</p> <p>Να μάθουν να αποδέχονται τη νίκη των άλλων.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Θα μάθουν ότι για να κάνουν κάποιες κινήσεις με το κεφάλι πρέπει να έχουν και ισορροπία.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Κεφάλι, ισορροπία, ενδυνάμωση αυχένα</p>
<p>Υλικά</p> <p>Κώνοι, βιβλία, καλάθι, πλαστικά κουτάλια, μπαλάκια μικρά, μπαλόνια.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>«1^η δραστηριότητα»: 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>«2^η δραστηριότητα»: 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>«3^η δραστηριότητα»: Μοιράστε στα παιδιά από ένα μπαλόνι. Εξηγήστε στα παιδιά ότι όποιος κάνει τις περισσότερες κεφαλιές μέσα σε ένα οριοθετημένο χώρο είναι νικητής.</p>
 <p>1^η δραστηριότητα</p>  <p>2^η δραστηριότητα</p>  <p>3^η δραστηριότητα</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Τροποποιήστε την 1^η δραστηριότητα βάζοντας και άλλα εμπόδια αυξάνοντας τη δυσκολία της άσκησης.</p>
<p>Μελλοντικός στόχος</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>Ενότητα: Ισορροπία</p>	<p>Αναπηρία: Οριακή νοητική υστέρηση σε παιδιά γυμνασίου</p>
<p>Σκοπός</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>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν μόνοι τους να βρίσκουν ασκήσεις στατικής ισορροπίας και να συνεργάζονται μεταξύ τους.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Συνεργασία, στατική ισορροπία, εμπόδια</p>
<p>Υλικά</p> <p>Στεφάνια, τουβλάκια, εμπόδια</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>«1^η 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="77 743 618 932" data-label="Image"> </div> <p>1^η δραστηριότητα</p> <div data-bbox="77 999 634 1184" data-label="Image"> </div> <p>2^η δραστηριότητα</p>	<p>«2^η 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>Μελλοντικός στόχος</p> <p>Να βρίσκουν ασκήσεις ισορροπίας χωρίς τη βοήθεια του εκπαιδευτικού.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Τροποποιήστε την 1^η δραστηριότητα βάζοντας και άλλα εμπόδια, αυξάνοντας τη δυσκολία της άσκησης.</p> <p>Τροποποιήστε την 2^η 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

Ενότητα: Αδρή κινητικότητα	Αναπηρία: Μέτρια νοητική υστέρηση-ασκήσιμα παιδιά
Σκοπός Ανάπτυξη του άλματος με δύο πόδια, της στατικής, δυναμικής ισορροπίας και της τεχνικής του τρεξίματος	Περίληψη Ο μαθητής πρέπει να βελτιώσει το άλμα με δύο πόδια καθώς και τη στατική ισορροπία μέσα από συνδυαστικές ασκήσεις Λέξεις κλειδιά: στατική, δυναμική ισορροπία, άλμα
Υλικά Στεφάνια, τουβλάκια, ράβδοι, κώνοι, κορδέλες, μπάλες	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>Αεροπλανάκι</u></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;">Μελλοντικοί στόχοι</p> Να μπορέσει ο μαθητής να εκτελεί τις ασκήσεις ισορροπίας χωρίς βοήθεια	<p style="text-align: center;">Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> Τροποποιήστε την άσκηση 1 προσθέτοντας μουσική. Όταν σταματάει η μουσική θα είναι τα παιδιά ακίνητα

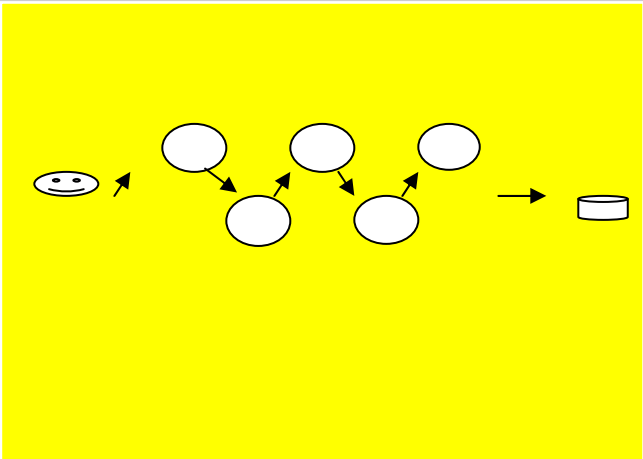
Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

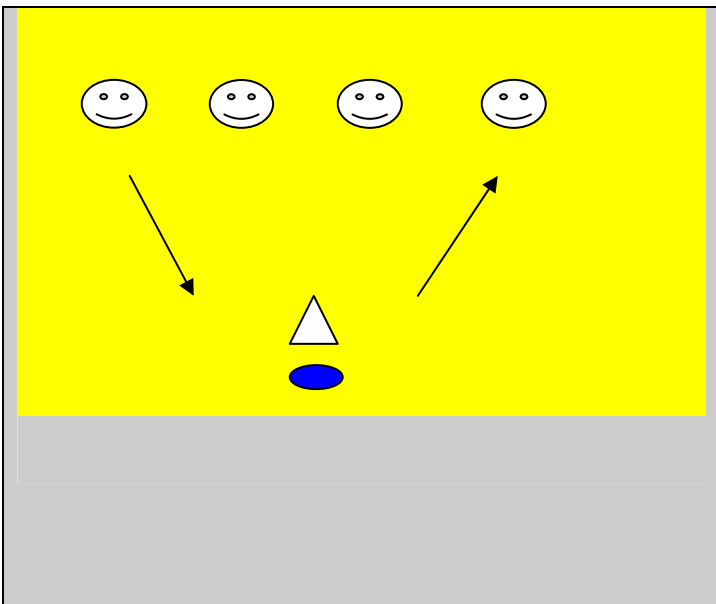
Ενότητα: Αδρή Κινητικότητα	Αναπηρία: Μέτρια νοητική υστέρηση-ασκήσιμα παιδιά
Σκοπός Ανάπτυξη στατικής ισορροπίας, ανάπτυξη άλματος με δύο πόδια, τρέξιμο και καλλιέργεια αντιληπτικής ικανότητας	Περίληψη Οι μαθητές να καλλιεργήσουν την αντιληπτική ικανότητα τους καθώς και την στατική ισορροπία τους μέσα από τις ασκήσεις Λέξεις κλειδιά: Στατική ισορροπία, αντιληπτική ικανότητα, άλμα
Υλικά Μουσική, στεφάνια, κώνοι, διάφορα μικρά αντικείμενα	Πλάνο μαθήματος Πείτε στα παιδιά να τρέχουν χαλαρά σε τυχαία διάταξη. Μόλις σταματήσει η μουσική θα ισοροπήσουν στο ένα πόδι   <u>Λαγουδάκια</u> 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.  <u>Τ' αυγά στο καλάθι</u> 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 σφυρίζετε 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 
Μελλοντικοί στόχοι Να μπορέσουν τα παιδιά να ισοροπούν και στα δυο πόδια με ευκολία	Εναλλακτικές δραστηριότητες Τροποποιήστε την 2 άσκηση ζητώντας από τα παιδιά να κάνουν άλμα με το ένα πόδι

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




Ενότητα: Δεπτή Κινητικότητα (συντονισμός όρασης – χεριού)	Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση- Εκπαιδευσιμα παιδιά
Σκοπός Βελτίωση του συντονισμού όρασης – χεριού. Καλλιέργεια αντιληπτικής ικανότητας και συνεργασίας.	Περίληψη Οι μαθητές θα αναπτύξουν το συντονισμό όρασης χεριού μέσα από τις ασκήσεις οι οποίες είναι ατομικές και ομαδικές Λέξεις κλειδιά: ταχύτητα, αντιληπτική ικανότητα
Υλικά Στεφάνια, μπαλάκια, μπαστούνι, μπάλες πετοσφαίρισης, κώνοι	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p style="text-align: center;"><u>Άσκηση 1</u></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;"><u>Άσκηση 2</u></p> <p>Χαράξτε στο πάτωμα με κιμωλία δύο παράλληλες γραμμές σε μικρή απόσταση μεταξύ τους. Δώστε στο παιδί ένα μπαστούνι και ένα μπαλάκι και ζητείστε του να σπρώξει με αυτό το μπαλάκι μέσα στην οριοθετημένη περιοχή χωρίς να βγει έξω από αυτή.</p> <div data-bbox="1049 932 1214 1113" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><u>Άσκηση 3</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Πετοσφαίριση</u></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;">Μελλοντικοί στόχοι</p> Οι μαθητές να αναπτύξουν στο μέγιστο το συντονισμό όρασης - χεριού	<p style="text-align: center;">Εναλλακτικές δραστηριότητες</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>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Παιγνίδια γνωριμίας</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση-Ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σωματικός: Να αναπτύξουν τις ψυχοκινητικές τους δεξιότητες.</p> <p>Συναισθηματικός: Να αναπτύξουν την αίσθηση ότι ανήκουν σε μια ομάδα. Να αναπτύξουν σχέση εμπιστοσύνης με το γυμναστή.</p> <p>Γνωστικός: 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>Περίληψη</p> <p>Η γνωριμία με τους μαθητές και τον γυμναστή. Οι μαθητές θα ασχοληθούν με παιχνίδια γνωριμίας.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Παιγνίδι, Γνωριμία, Ανάπτυξη εμπιστοσύνης.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Στεφάνια, μπάλες, κώνοι, αυτοκόλλητα, καραμέλες.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Δραστηριότητα 1: 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>Δραστηριότητα 2: 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>Δραστηριότητα 3: 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>Δραστηριότητα 4: 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 επόμενο μαθητή/τρια. Σχ.2</p>
<p>Σχ1.</p>  <p>Σχ.2</p>	

	
<p style="text-align: center;">Επιπλέον εργασίες</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 style="text-align: center;">Εναλλακτικές δραστηριότητες</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.

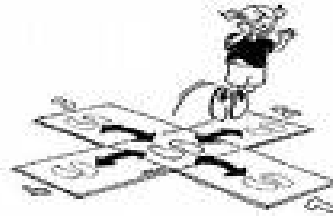
Ενότητα: Προσανατολισμός στον χώρο- κατευθύνσεις.	Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση-Εκπαιδύσιμα
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <p>(Σωματικός)Η εκμάθηση προσανατολισμού στο χώρο. (Συναισθηματικός) Να αναπτυχθεί η αίσθηση ότι μπορεί να προσανατολιστεί στο χώρο. (Γνωστικός) Να μάθει ο μαθητής τις κατευθύνσεις μπρός-πίσω, δεξιά –αριστερά, μέσα-έξω κτλ. και γενικώς να προσανατολίζεται στο χώρο.</p>	<p style="text-align: center;">Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν τις κατευθύνσεις στο χώρο(δεξιά-αριστερά ,μπρός- πίσω κτλ). Προσανατολισμός στο χώρο .</p> <p>Λέξεις κλειδιά</p> <p>Δεξιά – αριστερά , μπρός –πίσω , μέσα –έξω, αλματάκια , περπάτημα .</p>
<p>Υλικά</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)κώνους 2)σχοινάκια 3)κορδέλες 4)στεφάνια 5)χαρτόνια 6)μουσική 7)τουβλάκια 	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Ο μαθητής περπατά πάνω σε ένα σχοινάκι.  <ol style="list-style-type: none"> 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.  <ol style="list-style-type: none"> 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.  <ol style="list-style-type: none"> 4)Έχουμε ένα στεφάνι και του εξηγούμε τις έννοιες μέσα-έξω και ο μαθητής κάνει ένα αλματάκι μέσα και ένα έξω κτλ.



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.

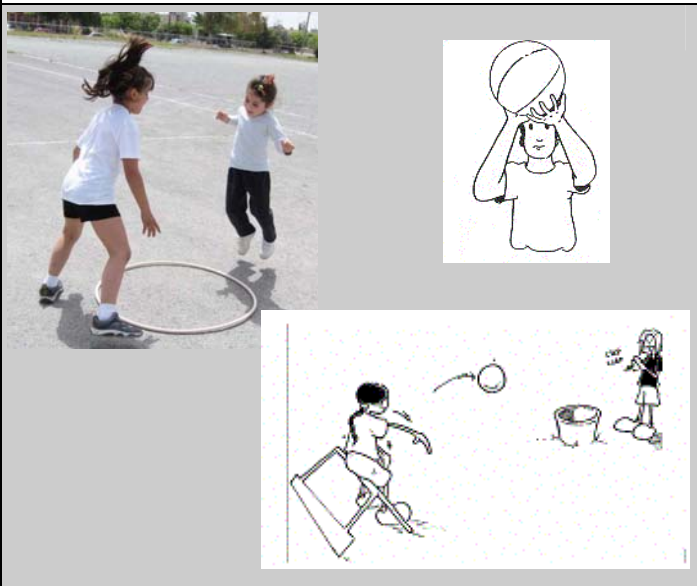


8)Το παιδί πιάνεται πίσω από τον ώμο του διδάσκοντα και σχηματίζουν ένα τρενάκι. Ο οδηγός κάνει μία πορεία εμπρός, δεξιά αριστερά πλάγια και το παιδί ακολουθεί την πορεία του τρένου.






Επιπλέον εργασίες	Εναλλακτικές δραστηριότητες
<p>Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής μιας άσκησης .</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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: Παπάς 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>Σκοπός: Σύντομες δραστηριότητες συντονισμού ματιού - χεριού, ματιού – ποδιού με σκοπό την εκτέλεσή τους από το παιδί σε σταθμούς.</p>	<p>Περίληψη</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>Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Ρίχνω, πετώ, μπάλα</p>
<p>Υλικά</p> <p>Στεφάνια, κώνοι, μπάλες, σχοινάκι, μπαλόνια, τουβλάκια, ρακέτα, κορύνες</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βάδισμα ανάμεσα στα στεφάνια εναλλάξ ανά στεφάνι. 2. Ρίψη στεφανιών μέσα σε κώνους (διαφορετικού χρώματος) σε μικρή αλλά και μεγάλη απόσταση. 3. Βάζουμε στο πάτωμα ένα στεφάνι, μέσα στο οποίο το παιδί πετάει μπάλες. Δυσκολεύουμε την άσκηση κρατώντας το στεφάνι ψηλά. 4. Τοποθετούμε διασκορπισμένα στεφάνια στο χώρο με στόχο ο μαθητής να περάσει μέσα από αυτά μεταφέροντας ένα σχοινάκι από το ένα στο άλλο. 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. 6. Έχοντας πολύχρωμα μπαλόνια αφήνουμε το παιδί να διαλέξει όποιο θέλει και το φουσκώνουμε. Στην συνέχεια του δίνουμε και παίζει έχοντας τα χέρια ψηλά. 7. Αφού θα έχουμε το μπαλόνι παίρνουμε μια ρακέτα ώστε να χτυπήσει το μπαλόνι και να σηκώνεται ψηλά. 8. Δημιουργία πυραμίδας με τουβλάκια-μπόουλινγκ-. Κυλάμε τη μπάλα και ρίχνουμε τη πυραμίδα.
	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Στην άσκηση 8 μπορούμε να κάνουμε το ίδιο αλλά με κορύνες!</p>

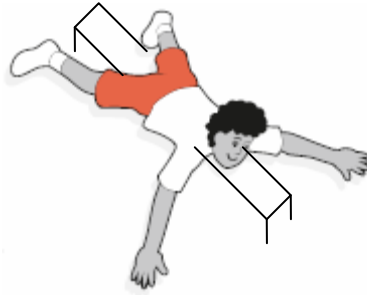
Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Αμπατζίδου Α., Βογιατζή Ειρ., Γεωργίου Μ., Γεωργοπούλου Εμ., Γιαννιά Ν., Θούας Κ., Κάιζερ Ε., Κοκαβέση Β., Κωνσταντίνου Α., Κωνσταντίνου Δ., Λατίνη Ειρ., Μπαμπάτσικου Δ., Παπαδημητρίου Χρ.

Ενότητα: Ψυχοκινητική Αγωγή	Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση-Εκπαιδεύσιμα
Σκοπός Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας .	Περίληψη Οι μαθητές θα μάθουν πώς να διατηρούν τη σωστή στάση σώματος μέσα από ασκήσεις ισορροπίας είτε βρίσκονται σε κίνηση είτε είναι στατικοί. Λέξεις κλειδιά: Στατική ισορροπία, Δυναμική ισορροπία Στάση σώματος,
Υλικά Δοκοί, Κιμωλία, Στεφάνια Μαξιλαράκι,	Πλάνο μαθήματος <p style="text-align: center;">ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</p> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3’ Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2’</p> <p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1 Προσπαθώ να στηριχτώ στο ένα πόδι έχοντας το άλλο πόδι ελαφρώς σηκωμένο από το έδαφος περίπου 20 εκατοστά</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 2 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>ΑΣΚΗΣΗ 3 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 ισορροπήσει 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.

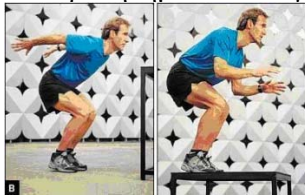



Εναλλακτικές δραστηριότητες

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., Τζιούνης Γ., Τσάδαρη Ε., Τσαϊρίδης Π., Φωτεινός Κ., Χαλίδας Ν., Χειλάς Γ., Ευαγγελόπουλος Α.

<p>ΕΝΟΤΗΤΑ: Στατική και δυναμική ισορροπία</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός</p>
<p>Σκοπός</p> <p>ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ: Εξάσκηση στην ισορροπία. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ: Ψυχαγωγία. ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ: Γνώση του σώματος σε διάφορες θέσεις, κατά την στάση και κίνηση.</p>	<p>Περίληψη</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>Λέξεις κλειδιά: Στατική ισορροπία, δυναμική ισορροπία Συμμετοχή.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Χαρτόνι, στρώματα, κώνοι, στεφάνια, σχοινάκια, κασετόφωνο, αυτοκόλλητα</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</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></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></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></p> <p>9. Από όρθια θέση μεταφορά του βάρους προς τα πλάγια και τα εμπρός ή πίσω.</p> <p></p> <p>10. Σε πρηνή θέση προσπαθεί να σηκώσει αντίθετο πόδι -χέρι.</p>



Επιπλέον εργασίες





Προτείνουμε στους μαθητές, σε ομάδες να βρουν εικόνες με ζώακια 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.

Ενότητα: Φυσική κατάσταση	Αναπηρία: Νοητική υστέρηση-Εκπαιδευσιμα
Σκοπός: Η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας καθώς και η βελτίωση της ταχύτητας. Η καλλιέργεια της συνεργασίας μεταξύ των παιδιών.	Περίληψη: Οι μαθητές θα βελτιώσουν τη αντοχή τους μέσα από δρομικές ατομικές ασκήσεις και ομαδικές ασκήσεις συνεργασίας. Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία,εδραία θέση,ζιγκ-ζαγκ,διατάσεις,σκυτάλη-σκυταλοδρομίες
Υλικά:    	<u>Πλάνο μαθήματος</u> <u>Άσκηση 1^η</u> Τρέξιμο(τροχάδην) σε οριοθετημένο χώρο στην αίθουσα της γυμναστικής ή στο προαύλιο. <u>Άσκηση 2^η</u> Τρέξιμο με εναλλαγές στο ρυθμό(σιγά-γρήγορα) με σύνθημα:σφυρίχτρα ή παλαμάκια <u>Άσκηση 3^η</u> Τρέξιμο (τροχάδην)επί τόπου:χαμηλό-ψηλό σκίπιγκ,φτέρνες πίσω,ψαλιδάκια. <u>Άσκηση 4^η</u> Αναπηδήσεις με τα πόδια κλειστά(εμπρός-πλάγια-πίσω) <u>Άσκηση 5^η</u> 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. <u>Άσκηση 6^η</u> Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια.Το ένα κάθετα δίπλα στο άλλο σε εδραία θέση.Όταν ακούσουν το παράγγελμα σηκώνονται και τρέχουν και τα δύο για 10μ. περίπου κ.ο.κ. <u>Άσκηση 7^η</u> 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 <u>Άσκηση 8^η</u> 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 ^ο κώνο,συνεχίζει μέχρι τον 2 ^ο κώνο με γρήγορο τρέξιμο και με περπάτημα μέχρι τον 3 ^ο κώνο.Επιστρέφει στη σειρά του με χαλαρό τρέξιμο.Το ίδιο κάνουν και οι υπόλοιποι μαθητές. <u>Άσκηση 9^η</u> «Το καγκουρό»:Κάθε ομάδα έχει από ένα μπαλόνη.Το πρώτο παιδί βάζει το μπαλόνη 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><u>Άσκηση 10^α</u> 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><u>Παιδαγωγικό παιχνίδι</u> 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 γυρίζουν. 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>Επιπλέον εργασίες: Προτείνουμε στους μαθητές να ψάξουν να βρουν σε περιοδικά ή εφημερίδες εικόνες/ φωτογραφίες αθλητών που διακρίνονται σε αθλήματα ταχύτητας ή δρόμους αντοχής.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: 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>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Προσανατολισμός στον χώρο.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση - Εκπαιδεύσιμα</p>
<p>Σκοπός</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>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές θα διδαχθούν πως να κατευθύνονται στο χώρο(δεξιά, αριστερά, μπρός, πίσω).</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Δεξιά – αριστερά , μπρός –πίσω , μέσα –έξω, αλματάκια , περπάτημα .</p>
<p>Υλικά</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>Πλάνο μαθήματος</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;">Επιπλέον εργασίες</p> <p>Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής μιας άσκησης .</p>	<p style="text-align: center;">Εναλλακτικές δραστηριότητες</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><u>Ενότητα:</u> Φυσικές ικανότητες</p>	<p><u>Αναπηρία:</u> Νοητική υστέρηση (εκπαιδευσιμα)</p>
<p><u>Σκοπός</u> 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><u>Περίληψη</u> Οι μαθητές θα μάθουν πώς να βελτιώνουν τη δύναμή τους μέσα από ασκήσεις που προάγουν στοιχεία της φυσικής κατάστασης.</p> <p><u>Λέξεις κλειδιά:</u> Φυσική κατάσταση, δύναμη, ορθοσωμία</p>
<p><u>Υλικά</u></p> <p>Διάδρομος Στρώματα Βαράκια για τα χέρια Καρέκλα Βαράκια για τα πόδια Μπάλες fit ball</p> 	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></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><u>ΣΤΑΘΜΟΣ 1: ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ</u></p>  <p><u>ΣΤΑΘΜΟΣ 2: ΚΑΤΩ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ</u> Ύπτια κατάκλιση με τα δύο πόδια στη κατακόρυφη θέση και λυγισμένα 90°, εκτελούνται κάμψεις – τάσεις του κορμιού.</p>  <p><u>ΣΤΑΘΜΟΣ 3: ΠΛΑΓΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ</u> Από την ύπτια κατάκλιση με τα πόδια λυγισμένα εκτελούνται κάμψεις – τάσεις, με στροφή του κορμιού δεξιά – αριστερά.</p>

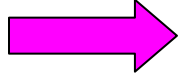
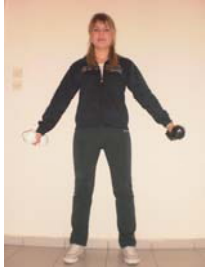
ΣΤΑΘΜΟΣ 4: ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

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



ΣΤΑΘΜΟΣ 5: ΆΣΚΗΣΗ ΩΜΩΝ

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

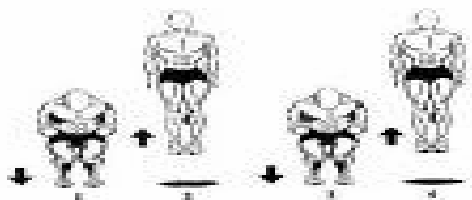


ΣΤΑΘΜΟΣ 6: ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ

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.

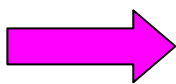


ΣΤΑΘΜΟΣ 7: ΑΛΜΑΤΑ



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^η 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^η άσκηση με σταυροπόδι είτε του ενός είτε του άλλου ποδιού.

Τροποποιήστε την 4^η 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^η άσκηση κάνοντας μικρές ταλαντεύσεις των χεριών πάνω-κάτω όπως είναι στο ύψος των ώμων ή κάνοντας μικρούς κύκλους.

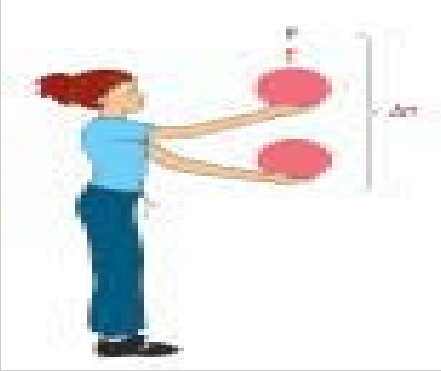

Τροποποιήστε την 6^η άσκηση κάνοντας την πρώτα με το ένα χέρι και μετά με το άλλο ή αλλάζοντας τη θέση του σώματος (π.χ. από όρθια θέση).

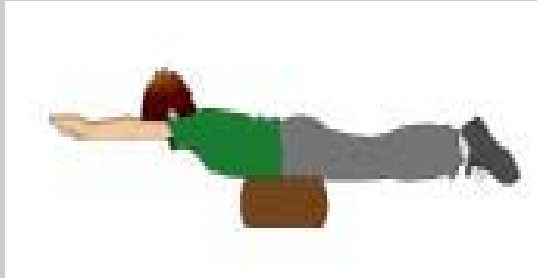
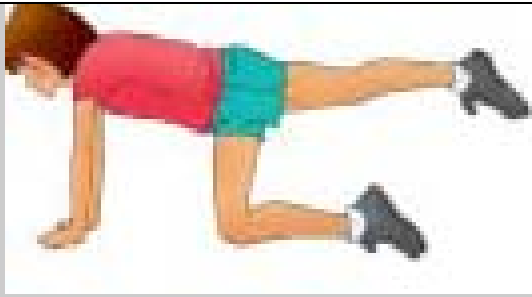
Τροποποιήστε την 7^η άσκηση κάνοντας 2 αναπηδήσεις και στο τρίτο χρόνο βαθύ κάθισμα.

Τροποποιήστε την 8^η 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>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας: Βελτίωση ταχύτητας και αερόβιας ικανότητας.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση, εκπαιδευσιμα</p>
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <p>Σωματικός: Βελτίωση ταχύτητας, χρόνου αντίδρασης, και αερόβιας ικανότητας.</p> <p>Συναισθηματικός: Ενίσχυση συνεργασίας και αίσθησης ότι ανήκουν σε μία ομάδα.</p> <p>Γνωστικός: Να μάθουν όσο το δυνατό καλύτερα το σωστό κινητικό πρότυπο εκτέλεσης του τρεξίματος.</p>	<p style="text-align: center;">Περίληψη</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> <p style="text-align: center;">Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Ταχύτητα, χρόνος αντίδρασης, σωστή εκτέλεση κίνησης, συνεργασία.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Για το συγκεκριμένο μάθημα δεν χρειάζονται κάποια συγκεκριμένα υλικά.</p>	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: Τρέξιμο γύρω απ το γήπεδο του μπάσκετ πάνω στις γραμμές με το βλέμμα σε ευθεία.</p> <p>ΑΣΚ 1^η : Επιτόπιο χαμηλό σκίπινγκ η 1^η ομάδα και η 2^η φτέρνες πίσω, και μετά αλλάζουν άσκηση.</p> <p>ΑΣΚ 2^η : 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^η : Οι μαθητές βρίσκονται πίσω από την τελική γραμμή του μπάσκετ και κάνουν αγώνες ταχύτητας. Λίγα μέτρα 40 - 50m.</p> <p>ΑΣΚ 4^η : 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>
<div style="text-align: center;">   </div>	

<p>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας: Στατική και Δυναμική Ισορροπία</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός Σωματικός: τα παιδιά είναι να μπορούν να ισορροπούν σε διάφορες θέσεις του σώματός τους Συναισθηματικός: Ανάπτυξη της συνεργασίας και της αίσθησης ότι ανήκουν σε μία ομάδα. Γνωστικός: Οι γνώσεις που θα μάθουν είναι διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορεί να ισορροπήσουν .</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές προσπαθούν αρχικά να ισορροπήσουν με το ένα πόδι μόνοι τους και στη συνέχεια με τον συμμαθητή τους. Λέξεις κλειδιά: Στατική ισορροπία, δυναμική ισορροπία, μέλη του σώματος.</p>
<p>Υλικά Δημιουργούμε βαράκια από σακουλάκια με ρύζι. Χρησιμοποιούμε κάποιες μπάλες, κορδέλες, στρώματα.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Προθέρμανση Οι μαθητές τρέχουν στο χώρο και με διάφορες παραλλαγές (π.χ πόδια πίσω, ψαλιδάκια κ.α.). Κύριο μέρος Άσκηση 1^η: Τα παιδιά προσπαθούν να ισορροπήσουν με το ένα πόδι και ανοικτά τα χέρια. Άσκηση 2^η: 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. Άσκηση 3^η: Οι μαθητές ανά δυάδες στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο, οι ώμοι τους ή λεκάνη τους ακουμπούν, και οι δύο</p>
 	



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^{ου} έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας : Στατική και δυναμική ισορροπία</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σκοπός:ο παιδί να βελτιώσει την ισορροπία του κατά την στάση και κίνηση</p> <p>Κριτήριο: Ο μαθητής να καταφέρει να κάνει 6 συνεχόμενα βήματα πάνω στο σχοινάκι</p>	<p>Περίληψη</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>Λέξεις κλειδιά: ισορροπία, ορθοσωμία</p>
<p>Υλικά</p> <p>Χρωματιστά χαρτιά κομμένα σε πατούσες</p> <p>Σακουλοφάσουλο</p> <p>Ταινία</p> <p>Λάστιχο</p> <p>Στεφάνι</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: παιχνίδι</p> <p>Κυρίως μέρος</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>

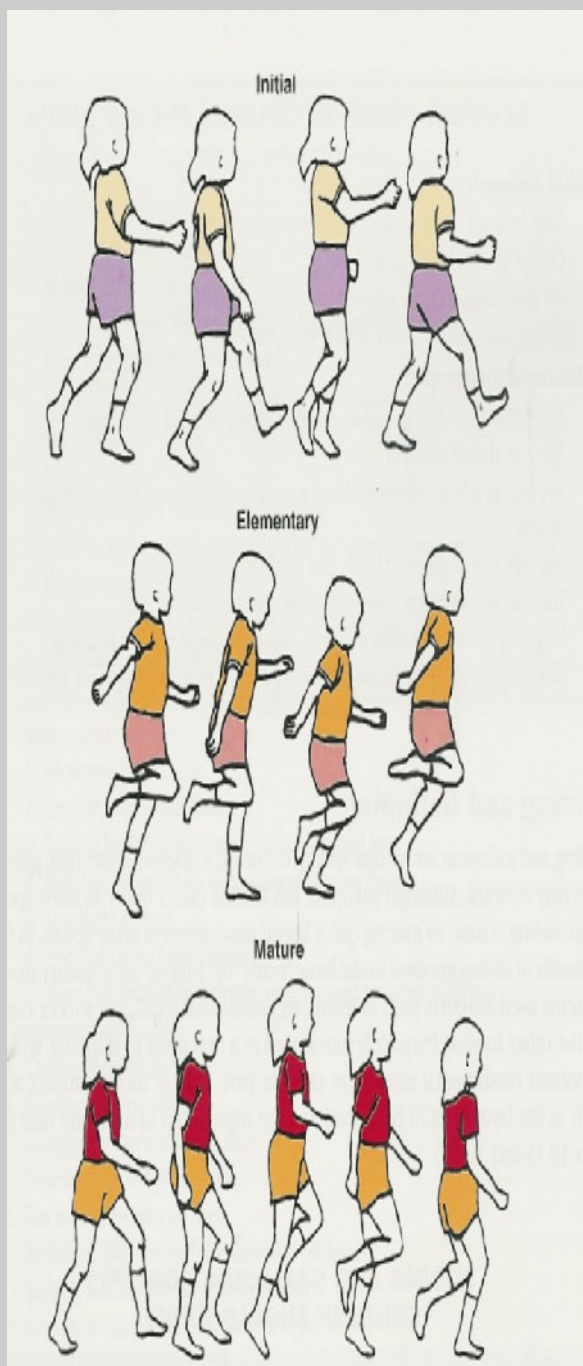
πόδια εναλλάξ



Αποθεραπεία – παιχνίδι

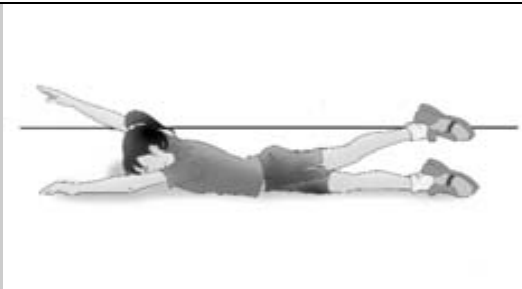
Παιχνίδι : κνηγητό, ο γυμναστής κνηγά τον μαθητή, που τρέχει για να μπει στην φώλια του (στεφάνι) για να μην πιαστεί

Εναλλακτικές δραστηριότητες

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



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



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^{ου} έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας : Προσανατολισμός στο χώρο</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σκοπός : 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>Περίληψη</p> <p>Τα παιδιά θα μάθουν να μετακινούνται στο χώρο σε διάφορες κατευθύνσεις.</p> <hr/> <p>Λέξεις κλειδιά: αριστερά – δεξιά , μπροστά – πίσω.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Τουβλάκια (σε διάφορα χρώματα)</p> <p>Κύβους (-//- -//-)</p> <p>Στεφάνια (-//- -//-)</p> <p>Μπαλόνια.</p> <p>Μικρές μπάλες.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: 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>Κυρίως μέρος</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>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, Ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός</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>Περίληψη</p> <p>Η εκμάθηση των απλών βημάτων του συρτού στα τρία, καθώς και καλλιέργεια ρυθμού και αντίληψης της μετακίνησης στο χορό.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Παραδοσιακός χορός, μουσική, ρυθμός.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Κασετόφωνο, μουσική, κιμωλία για το σχηματισμό του κύκλου.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1^η: 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^η: Χωρίς μουσική ξεκινάμε όλοι μαζί να μετράμε τα βήματα και να χορεύουμε σε κύκλο.</p> <p>Άσκηση 3^η: 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>ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</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 άλλο νησιώτικο χορό που είναι απλός.</p>



Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3^{ου} έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.

<p>Ενότητα: Βασικές κινήσεις: άλμα με τα δυο πόδια, άλμα στο ένα πόδι</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, Ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός 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>Περίληψη: 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>Λέξεις κλειδιά: Άλμα, κουτσό</p>
<p>Υλικά</p> <p>Ταινία Στεφάνια Κώνοι Ράβδοι Τουβλάκια</p>    	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <p>Άσκηση:1 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>Άσκηση:2 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>Άσκηση:3 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>Άσκηση:4 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>Άσκηση:5 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>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Οποιαδήποτε παραλλαγή των παραπάνω δραστηριοτήτων</p>

<p>Ενότητα: Βασικές: λάκτισμα σε στάση και σε κίνηση</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, εκπαιδευσίμα</p>
<p>Σκοπός 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>Περίληψη: Οι μαθητές θα μάθουν πώς να εκτελούν την τεχνική του λακτίσματος σε στάση και σε κίνηση .</p>
	<p>Λέξεις κλειδιά: Λάκτισμα, στάση, κίνηση.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Μπάλες Κώνοι Στεφάνια</p>   	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <p>Άσκηση:1 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>Άσκηση:2 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>Άσκηση:3 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>Άσκηση:4 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>Άσκηση:5 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>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: * Μπορούμε σε όλες τις ασκήσεις να αλλάξουμε το μέγεθος και το βάρος της μπάλας για να διαπιστώσουμε του επίπεδο ικανότητας του μαθητή.</p>

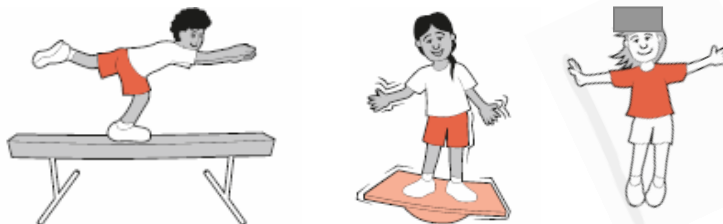
<p>Ενότητα: Μουσικοκινητική αγωγή</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, εκπαιδευσιμα</p>						
<p>Σκοπός Η αξιολόγηση της παρουσίας ρυθμού, της μετακίνησης στο χώρο και την αντίληψη μουσικού ερεθίσματος. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες ποιες ασκήσεις μπορούν να κάνουν για να βελτιώσουν την κίνησή τους μέσα από το ρυθμό. Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές θα μάθουν πώς να βελτιώνουν μέσα από την μουσική την κίνησή τους.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ρυθμός, κίνηση, λόγος, ήχος, αργά, γρήγορα</p>						
<p>Υλικά</p> <p>-Κρουστά</p>  <p>-Φωτογραφίες από ζώα</p>   <p>-Cd με μουσική</p>	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <p>Άσκηση:1 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.</p> <p>Άσκηση:2 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.</p> <p>Άσκηση:3 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.</p> <p>Άσκηση:4 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:</p> <table border="0" data-bbox="576 1102 1494 1218"> <tr> <td>Περπατώ, σταματώ</td> <td>κάνω ότι λέω</td> </tr> <tr> <td>και χτυπώ</td> <td>χτυπώ τους μηρούς ανά συλλαβή</td> </tr> <tr> <td>χαιρετώ</td> <td>κοιτάζω κάποιον και τον χαιρετίζω</td> </tr> </table> <p>Άσκηση:5 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).</p> 	Περπατώ, σταματώ	κάνω ότι λέω	και χτυπώ	χτυπώ τους μηρούς ανά συλλαβή	χαιρετώ	κοιτάζω κάποιον και τον χαιρετίζω
Περπατώ, σταματώ	κάνω ότι λέω						
και χτυπώ	χτυπώ τους μηρούς ανά συλλαβή						
χαιρετώ	κοιτάζω κάποιον και τον χαιρετίζω						
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Παραλλαγή Άσκησης 2: 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>						

<p>Ενότητα: Άλμα με δύο πόδια ή τεχνική του άλματος στο ένα πόδι (κουτσό).</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός Οι μαθητές θα εξασκηθούν στο άλμα τόσο με τα δύο τους πόδια όσο και στο άλμα κουτσό.</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές θα μάθουν να εκτελούν άλματα στο σκάμμα.</p> <p>Λέξεις κλειδιά : Πέφτω, Εκτελώ, Στοχεύω, Όρθια θέση.</p>
<p>Υλικά : Σκάμμα , Μέτρο</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p style="text-align: center;">ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</p> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3’ Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2’</p> <p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1 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>ΑΣΚΗΣΗ 2 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>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1 Μπορεί να τοποθετηθεί ένα στεφάνι μέσα στο σκάμμα ώστε οι μαθητές να προσπαθούν να προσγειωθούν στο εσωτερικό του.</p>

<p>Ενότητα: Ισορροπία</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας .</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές θα μάθουν πώς να διατηρούν τη σωστή στάση σώματος μέσα από ασκήσεις ισορροπίας κατά την στάση και κίνηση.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Στατική ισορροπία, Δυναμική ισορροπία Στάση σώματος,</p>
<p>Υλικά Δοκοί, Κιμωλία, Στεφάνια, Μαξιλαράκι.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p style="text-align: center;">ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</p> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3’ Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2’</p> <p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1 Ο μαθητής προσπαθεί να στηριχτεί στο ένα πόδι έχοντας το άλλο πόδι ελαφρώς ανασηκωμένο από το έδαφος περίπου 20 εκατοστά.</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 2 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>ΑΣΚΗΣΗ 3 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>ΑΣΚΗΣΗ 4 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 ισοροπήσει 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 ισοροπήσει διαδοχικά σε κάθε δοκό βαδίζοντας χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο (βαδίζοντας, τρέχοντας, αναπηδώντας στο ένα πόδι κ.α.).



ΠΑΙΧΝΙΔΙ

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

Διατάξεις

Επιπλέον εργασίες

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

Εναλλακτικές δραστηριότητες

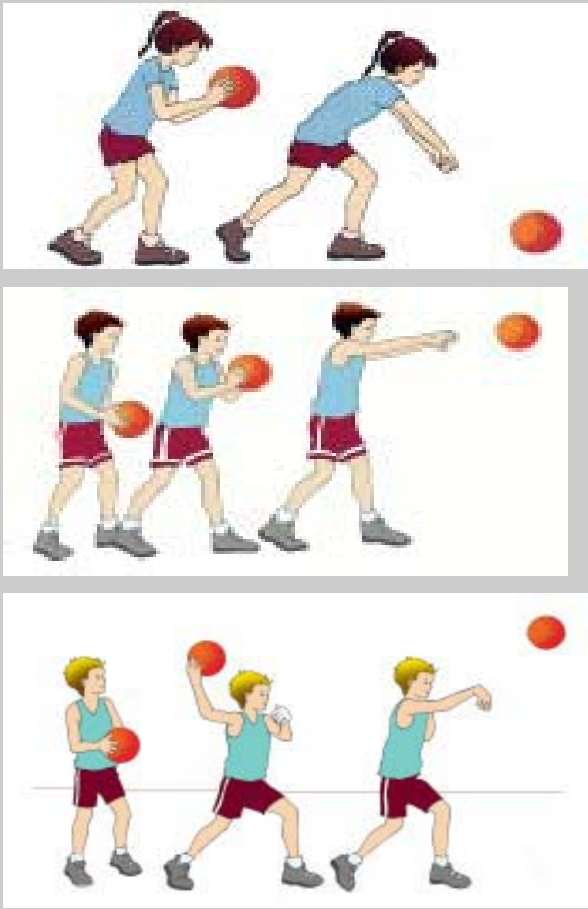
ΑΣΚΗΣΗ 3

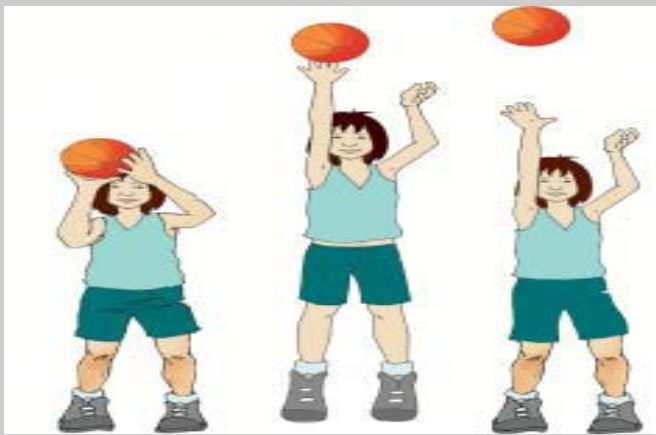
Οι μαθητές μπορούν πρώτα να διασχίσουν το δρόμο που έχουμε σχηματίσει πραγματοποιώντας άλματα με τα δύο πόδια για δική τους ευκολία και στη συνέχεια με κουτσό.

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>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας: Τεχνική πάσας και σουτ στο μπάσκετ.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, εκπαιδευσίμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Γνωστικός: Να μάθουν τα παιδιά τα είδη πάσας καθώς και το σουτ. Ψυχοκινητικός: Να συνεργαστούν με τους συμμαθητές τους. Συναισθηματικός: Να χαρούν και να εκφραστούν τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι..</p>	<p>Περίληψη</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>Λέξεις κλειδιά: Μπάσκετ, πάσα, ελεύθερη βολή.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Μπάλες μπάσκετ, στεφάνια, κώνοι.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1^η: 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^η: 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^η: 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^η: 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>
	



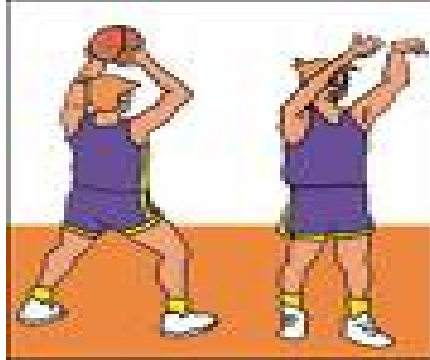
Εναλλακτικές δραστηριότητες:

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

<p>Ενότητα: Ρίψη σε στόχο και υποδοχή</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός Οι μαθητές να εξασκήσουν τόσο τη ριπτική τους ικανότητα όσο και την ικανότητα υποδοχής (σύλληψης).</p>	<p>Περίληψη Εξάσκηση των μαθητών σε δραστηριότητες ρίψης και σύλληψης</p> <p>Λέξεις κλειδιά : Ρίψη, υποδοχή.</p>
<p>Υλικά :Κορίνες, Μπάλες, Μπασκέτα</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p style="text-align: center;">ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</p> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3’ Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2’</p> <p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1 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>ΑΣΚΗΣΗ 2 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>ΑΣΚΗΣΗ 3 Ο γυμναστής πετάει μια μπάλα βόλεϊ 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.

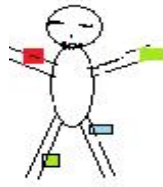
ΑΣΚΗΣΗ 3

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^{ου} έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.

Ενότητα: Σωματογνωσία	Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα
Σκοπός Βελτίωση της σωματογνωσίας.	Περίληψη Οι μαθητές θα μάθουν τα διάφορα μέλη του σώματός τους.
	Λέξεις κλειδιά: Σώμα, γνώση.
Υλικά Στεφάνια, μπάλες, χρωματιστά αυτοκόλλητα, παπούτσια, γάντια, σκούφος	Πλάνο μαθήματος <p style="text-align: center;">ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</p> Χαλαρό τρέξιμο 3' Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2' <p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1</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>ΑΣΚΗΣΗ 2</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>ΑΣΚΗΣΗ 3</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 μέλη του σώματός του π.χ (σε ποιο μέλος του σώματος σου έχεις κολλήσει</p>

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">Ενότητα: Στατική και δυναμική ισορροπία</p>	<p align="center">Αναπηρία: Αυτισμός Βαθμίδα: Ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας. Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές θα μάθουν πώς να βελτιώνουν μέσα από ασκήσεις την στατική και δυναμική τους ισορροπία.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Στατική – δυναμική ισορροπία</p>
<p>Υλικά</p> <p>Πατούσες Κολλητική ταινία με χρώμα Κώνοι Ράβδοι</p>   	<p align="center">Πλάνο μαθήματος:</p> <p>Άσκηση:1 Τοποθέτηση πατουσών σε μικρή απόσταση στο έδαφος. Το παιδί πρέπει να περπατήσει επάνω στις πατούσες. Στην συνέχεια μεγαλώνουμε την απόσταση των βημάτων.</p> <p>Άσκηση:2 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>Άσκηση:3 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>Άσκηση:4 Ο παιδαγωγός ζητά από το μαθητή να περπατήσει πάνω σε δοκό ισορροπίας που εφάπτεται στο έδαφος.</p> <p>Άσκηση:5 Αναπηδήσεις: αναπηδήσεις και στα δυο πόδια και μετά αναπηδήσεις πρώτα στο ένα πόδι και μετά στο άλλο.</p> <p>Άσκηση:6 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>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p> <p>Παραλλαγή της άσκησης 2: 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>Παραλλαγή της άσκησης 3: Μπορούμε να βάλουμε το παιδί να κάνει κουτσό.</p>

Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3^{ου} έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.