

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού**

**Πλάνα Μαθημάτων Φοιτητών 3^{ου} Και 4^{ου} Έτους
Πρακτική Άσκηση Στο 1^ο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο
Και 1^ο Ε.Ε.Κ. Τρικάλων**

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

Ακαδημαϊκό Έτος: 2011 - 2012

ΟΝΟΜΑ: ΜΑΡΙΑ

ΕΠΩΝΥΜΟ: ΖΙΩΓΚΟΥ

ΣΧΟΛΕΙΟ: ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΡΥΕΣ

ΤΑΞΗ: ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΤΙΤΛΟΣ : ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ---

Σκοπός

Η γνωριμία των παιδιών με τον καθηγητή αλλά και μεταξύ τους. Τα παιδιά θα πρέπει να νιώσουν οικειότητα, ασφάλεια και εμπιστοσύνη και ότι είναι μέλη μιας ομάδας.

Περίληψη

Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο και μέσα από διάφορες δραστηριότητες γνωρίζονται μεταξύ τους αλλά και με τον καθηγητή τους.

Λέξεις – Κλειδιά:

Γνωριμία, εμπιστοσύνη, αγάπη

Υλικά: Μπάλα

Στιλ διδασκαλίας: Παραγγέλματος, Πρακτικό

Οργάνωση

Για τις ασκήσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί η υπάρχουσα διαγράμμιση των γηπέδων στον προαύλιο χώρο.



Σχήμα 1

Πλάνο Μαθήματος

Ασκήσεις γνωριμίας και επικοινωνίας.

Τα παιδιά σχηματίζουν ένα κύκλο και ο εκπαιδευτικός στέκεται στο κέντρο του κρατώντας μία μπάλα. Πετάνε τη μπάλα σε ένα παιδί και το ρωτάει «Πώς σε λένε;» Το παιδί επιστρέφει τη μπάλα λέγοντας το όνομά του αλλά και το πρώτο γράμμα του ονόματός του. Π.χ. Γ-Γιώργος Λαμιώτης. Το επόμενο παιδάκι που θα πετάξει τη μπάλα ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να πει το όνομά του, το όνομα του προηγούμενου συμμαθητή του και να πάει να πιαστεί δίπλα του στον κύκλο.

Τα παιδιά βρίσκονται ήδη σε κύκλο και ο εκπαιδευτικός ορίζει ένα παιδί ως πρώτο. Αυτό λέει δυνατά το γράμμα Α και στη συνέχεια ένα όνομα από Α. Εάν υπάρχει παιδάκι με το όνομα που ανέφερε κάνει ένα βήμα μπροστά. Συνεχίζει ο μαθητής που βρίσκεται δεξιά του με το επόμενο γράμμα του αλφάβητου. Αυτό συνεχίζεται μέχρι τα μισά παιδιά να σχηματίσουν έναν δεύτερο εσωτερικό κύκλο και να δημιουργήσουμε έτσι δύο ομάδες.

Ελεύθερη μετακίνηση στο χώρο

Με ένα απαλό χτύπημα στο ταμπουρίνο τα παιδιά ξεκινούν να περπατούν ελεύθερα στο χώρο προσέχοντας να μην ακουμπήσουν μεταξύ τους. Με το άκουσμα του δυνατού χτυπήματος στο ταμπουρίνο θα πρέπει να σταματήσουν και να μείνουν ακίνητα.

Ο εκπαιδευτικός φωνάζει το γράμμα Α και όσα παιδιά έχουν όνομα που ξεκινάει από Α μετακινούνται δεξιά. Ένα τουλάχιστον από τα παιδιά θα πρέπει να αναφέρει ένα ζώο που ξεκινάει από το αντίστοιχο γράμμα και όλα μαζί να το μιμηθούν και να περπατήσουν όπως εκείνο. Το ίδιο συνεχίζεται με τα επόμενα γράμμα.

Σημείωση:

Η ανατροφοδότηση είναι συνεχής και πάντα θετική.

Εναλλακτικές Δραστηριότητες

Μετακίνηση με τρέξιμο

Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τρέχουν ελεύθερα στο χώρο χωρίς να ακουμπάει το ένα με το άλλο. Με ένα νέο παράγγελμα θα πρέπει να ξανασχηματίσουν τους δύο κύκλους όπως φαίνεται στο Σχήμα 1.

Παιχνίδι

Ο εκπαιδευτικός οριοθετεί το διαθέσιμο χώρο για παιχνίδι με γραμμές και ζητά από τα παιδιά να αραιώσουν σε αυτόν. Ένα παιδί περιμένει έξω από το χώρο, με μια μπάλα στα χέρια. Με το σφύριγμα, αρχίζει να κληρονομήσει τα παιδιά και προσπαθεί να τα πετύχει με τη μπάλα. Όποιο παιδί το πετύχει, φωνάζει το όνομά του, παίρνει τη μπάλα και γίνεται με τη σειρά του κληρονομός.

Επιπλέον εργασίες

Να φτιάξουν οι μαθητές μια αφίσα στην οποία θα φαίνονται τα ονόματα των μαθητών της τάξης.



ΟΝΟΜΑ: ΜΑΡΙΑ

ΕΠΩΝΥΜΟ: ΖΙΩΓΚΟΥ

ΣΧΟΛΕΙΟ: ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΡΥΕΣ

ΤΑΞΗ: ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΤΙΤΛΟΣ : ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ---

Σκοπός

Η γνωριμία των παιδιών με τον καθηγητή αλλά και μεταξύ τους. Τα παιδιά θα πρέπει να νιώσουν οικειότητα, ασφάλεια και εμπιστοσύνη και ότι είναι μέλη μιας ομάδας.

Περίληψη

Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο και μέσα από διάφορες δραστηριότητες γνωρίζονται μεταξύ τους αλλά και με τον καθηγητή τους.

Λέξεις – Κλειδιά:

Γνωριμία, εμπιστοσύνη, αγάπη

Υλικά: Μπάλα

Στιλ διδασκαλίας: Παραγγέλματος, Πρακτικό

Οργάνωση

Για τις ασκήσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί η υπάρχουσα διαγράμμιση των γηπέδων στον προαύλιο χώρο.



Σχήμα 1

Πλάνο Μαθήματος

Ασκήσεις γνωριμίας και επικοινωνίας.

Τα παιδιά σχηματίζουν ένα κύκλο και ο εκπαιδευτικός στέκεται στο κέντρο του κρατώντας μία μπάλα. Πετάνει τη μπάλα σε ένα παιδί και το ρωτάει «Πώς σε λένε;» Το παιδί επιστρέφει τη μπάλα λέγοντας το όνομά του αλλά και το πρώτο γράμμα του ονόματός του. Π.χ. Γ-Γιώργος Λαμιώτης. Το επόμενο παιδάκι που θα πετάξει τη μπάλα ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να πει το όνομά του, το όνομα του προηγούμενου συμμαθητή του και να πάει να πιαστεί δίπλα του στον κύκλο.

Τα παιδιά βρίσκονται ήδη σε κύκλο και ο εκπαιδευτικός ορίζει ένα παιδί ως πρώτο. Αυτό λέει δυνατά το γράμμα Α και στη συνέχεια ένα όνομα από Α. Εάν υπάρχει παιδάκι με το όνομα που ανέφερε κάνει ένα βήμα μπροστά. Συνεχίζει ο μαθητής που βρίσκεται δεξιά του με το επόμενο γράμμα του αλφάβητου. Αυτό συνεχίζεται μέχρι τα μισά παιδιά να σχηματίσουν έναν δεύτερο εσωτερικό κύκλο και να δημιουργήσουμε έτσι δύο ομάδες.

Ελεύθερη μετακίνηση στο χώρο

Με ένα απαλό χτύπημα στο ταμπουρίνο τα παιδιά ξεκινούν να περπατούν ελεύθερα στο χώρο προσέχοντας να μην ακουμπήσουν μεταξύ τους. Με το άκουσμα του δυνατού χτυπήματος στο ταμπουρίνο θα πρέπει να σταματήσουν και να μείνουν ακίνητα.

Ο εκπαιδευτικός φωνάζει το γράμμα Α και όσα παιδιά έχουν όνομα που ξεκινάει από Α μετακινούνται δεξιά. Ένα τουλάχιστον από τα παιδιά θα πρέπει να αναφέρει ένα ζώο που ξεκινάει από το αντίστοιχο γράμμα και όλα μαζί να το μιμηθούν και να περπατήσουν όπως εκείνο. Το ίδιο συνεχίζεται με τα επόμενα γράμματα.

Σημείωση:

Η ανατροφοδότηση είναι συνεχής και πάντα θετική.

Επιπλέον εργασίες

Να φτιάξουν οι μαθητές μια αφίσα στην οποία θα φαίνονται τα ονόματα των μαθητών της τάξης.



Εναλλακτικές Δραστηριότητες

Μετακίνηση με τρέξιμο

Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού τρέχουν ελεύθερα στο χώρο χωρίς να ακουμπάει το ένα με το άλλο. Με ένα νέο παράγγελμα θα πρέπει να ξανασηματίσουν τους δύο κύκλους όπως φαίνεται στο Σχήμα 1.

Παιχνίδι

Ο εκπαιδευτικός οριοθετεί το διαθέσιμο χώρο για παιχνίδι με γραμμές και ζητά από τα παιδιά να αραιώσουν σε αυτόν. Ένα παιδί περιμένει έξω από το χώρο, με μια μπάλα στα χέρια. Με το σφύριγμα, αρχίζει να κυνηγά τα παιδιά και προσπαθεί να τα πετύχει με τη μπάλα. Όποιο παιδί το πετύχει, φωνάζει το όνομά του, παίρνει τη μπάλα και γίνεται με τη σειρά του κυνηγός.

ΟΝΟΜΑ: ΜΑΡΙΑ
ΕΠΩΝΥΜΟ: ΖΙΩΓΚΟΥ

ΣΧΟΛΕΙΟ: ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΡΥΕΣ
ΤΑΞΗ: ΔΗΜΟΤΙΚΟ

**ΤΙΤΛΟΣ : ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΟΡΑΣΗΣ
ΧΕΡΙΟΥ ΠΟΔΙΟΥ**

**ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΣΤΕΡΗΣΗ
(ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΙΜΑ)**

Σκοπός

- Ψυχοκινητική αγωγή
- Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας
- Συντονισμός όρασης χεριού ή ποδιού

Περίληψη

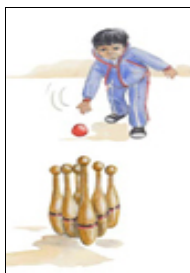
Τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα αναπτύξουν τη λεπτή κινητικότητα και συγκεκριμένα το συντονισμό όρασης χεριού ποδιού.

Λέξεις – Κλειδιά:

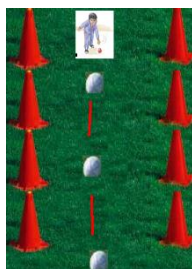
Λεπτή κινητικότητα, συντονισμός, χέρια, πόδια

Υλικά: Μπάλα, κώνους, εμπόδια μικρά και κιμωλία

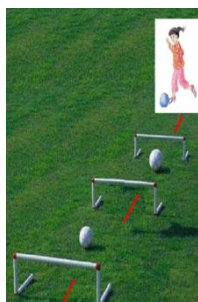
Οργάνωση



Σχήμα 1



Σχήμα 2



Σχήμα 3

Σημείωση:

Η ανατροφοδότηση είναι συνεχής και πάντα θετική.

Πλάνο Μαθήματος

1) Μπόουλινγκ

Τα παιδιά σχηματίζουν γραμμές το ένα πίσω από το άλλο και ο καθηγητής χαράζει μία ευθεία γραμμή με την κιμωλία. Κατόπιν στα 5μ τοποθετεί τις κορίνες. Θα πρέπει τα παιδιά να ρίξουν τη μπάλα με το ένα χέρι και να πετύχουν όσες περισσότερες κορίνες μπορούν, όπως φαίνεται στο Σχήμα 1.

2) Κόλιση μπάλας ανάμεσα από κώνους

Τα παιδιά σχηματίζουν γραμμές το ένα πίσω από το άλλο. Ο καθηγητής δημιουργεί ένα διάδρομο με κώνους όπως φαίνεται στο Σχήμα 2. Το κάθε παιδί θα πρέπει να ρίξει τη μπάλα ανάμεσα από τους κώνους χωρίς να πέσει κανένας. Αρχικά δοκιμάζουν με το ένα χέρι και μετά και με τα δύο. Τέλος δοκιμάζουν και με ένα πόδι.

3) Κόλιση μπάλας κάτω από τα εμπόδια

Τα παιδιά σχηματίζουν γραμμές το ένα πίσω από το άλλο. Ο καθηγητής δημιουργεί ένα διάδρομο με εμπόδια όπως φαίνεται στο Σχήμα 3. Το κάθε παιδί θα πρέπει να ρίξει τη μπάλα κάτω από τα εμπόδια χωρίς να πέσει κανένα. Αρχικά δοκιμάζουν με δύο χέρια και μετά με ένα πόδι.

4) Παιχνίδι «Πέρασμα μπάλας κάτω από τα εμπόδια»

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Όλα τα παιδιά της κάθε ομάδας βρίσκονται στο τέλος της διαδρομής των εμποδίων εκτός από τον πρώτο. Κλοτσάει ο πρώτος τη μπάλα και ο δεύτερος που βρίσκεται ήδη στο τέλος της διαδρομής των εμποδίων πιάνει τη μπάλα με τα χέρια και τρέχει στην αρχή για να επαναλάβει και αυτός το κλότσημα της μπάλας κάτω από τα εμπόδια. Η ομάδα που θα κερδίσει θα είναι αυτή που θα ρίξει τα λιγότερα εμπόδια.

Εναλλακτικές Δραστηριότητες

5) Παιχνίδι «Πέρασμα μπάλας ανάμεσα από κώνους»

Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Όλα τα παιδιά της κάθε ομάδας βρίσκονται στο τέλος της διαδρομής των κώνων εκτός από τον πρώτο. Κλοτσάει ο πρώτος τη μπάλα και ο δεύτερος που βρίσκεται ήδη στο τέλος της διαδρομής των κώνων πιάνει τη μπάλα με τα χέρια και τρέχει στην αρχή για να επαναλάβει και αυτός το κλότσημα της μπάλας. Η ομάδα που θα κερδίσει θα είναι αυτή που θα ρίξει τους λιγότερους κώνους.

Επιπλέον εργασίες

Στην αυλή του σπιτιού τους μπορούν να χαράξουν με κιμωλία δύο παράλληλες ευθείες και να προσπαθούν είτε με τα χέρια είτε με τα πόδια να ρίξουν την μπάλα μέσα από το διάδρομο που έφτιαξαν, όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα.



ΟΝΟΜΑ: ΜΑΡΙΑ
ΕΠΩΝΥΜΟ: ΖΙΩΓΚΟΥ

ΣΧΟΛΕΙΟ: ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΡΥΕΣ
ΤΑΞΗ: ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΤΙΤΛΟΣ: ΣΤΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΣΤΕΡΗΣΗ
(ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΙΜΑ)

Σκοπός

- Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας
- Στατική και δυναμική ισορροπία
- Καλλιέργεια της συνεργασίας και της ομαδικότητας

Περίληψη

Τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα αναπτύξουν τη λεπτή κινητικότητα και συγκεκριμένα τη στατική και δυναμική ισορροπία.

Λέξεις – Κλειδιά:

Λεπτή κινητικότητα, στατική, δυναμική, ισορροπία

Υλικά: Μπάλα, κόνους, στεφάνια, φτυαράκια, δοκό ισορροπίας

Πλάνο Μαθήματος

Άσκηση 1η

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να τρέξουν ελεύθερα στο χώρο και με το παράγγελμά του να κάνουν ένα άλμα προς τα πάνω και να προσγειωθούν στα δύο πόδια, όπως φαίνεται στο Σχήμα 1.

Άσκηση 2η

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να κάνουν τα αεροπλανάκια. Ορίζει μια περιοχή στην οποία μπορούν να κινηθούν και πρέπει μέσα σε αυτή να περπατούν προς όποια κατεύθυνση επιθυμούν με τα χέρια στην έκταση, όπως φαίνεται στο Σχήμα 2.

Άσκηση 3η

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να διανύσουν μία διαδρομή, την οποία και ορίζει, κρατώντας στο χέρι ένα φτυαράκι και μέσα σε αυτό μία μικρή μπαλίτσα. Θα πρέπει να μην τους πέσει η μπάλα κατά τη διάρκεια του βαδίσματος, όπως φαίνεται στο Σχήμα 3.

Άσκηση 4η

Στήνει ο εκπαιδευτικός τέσσερις σταθμούς όπου το κάθε παιδί περνάει από όλους. Ο πρώτος περιέχει μια διαδρομή με δοκό ισορροπίας την οποία το παιδί θα πρέπει να διανύσει, όπως φαίνεται στο Σχήμα 4.

Άσκηση 5η

Έπειτα ακολουθεί μια διαδρομή με στεφάνια όπου το παιδί θα πρέπει να πατάει μέσα στα στεφάνια, όπως φαίνεται στο Σχήμα 4.

Άσκηση 6η

Αμέσως μετά θα πρέπει να περάσει ένα εμπόδιο με όποιο τρόπο θέλει αρκεί να μην ρίξει το στεφάνι, όπως φαίνεται στο Σχήμα 4.

Άσκηση 7η

Τέλος, θα πρέπει να περάσει μέσα από ένα στεφάνι ενώ παράλληλα βρίσκεται στα τέσσερα πάνω σε μια δοκό ισορροπίας, όπως φαίνεται στο Σχήμα 4.

Οργάνωση



Σχήμα 1



Σχήμα 2



Σχήμα 3



Σχήμα 4

Σημείωση:

Η ανατροφοδότηση είναι συνεχής και πάντα θετική.

Επιπλέον εργασίες

Στο σπίτι τους να τοποθετήσουν ένα ελαφρύ βιβλίο στο κεφάλι τους και να περπατούν με αυτό χωρίς όμως να τους πέσει, όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα.



Εναλλακτικές Δραστηριότητες

Στην Άσκηση 4 αυξάνουμε τη δυσκολία και προσθέτουμε στην αρχή και στο τέλος των δοκών εμπόδια. Τοποθετούμε δύο ράβδους που στηρίζονται στους κόνους και θα πρέπει τα παιδιά να περάσουν από πάνω τους, όπως φαίνεται στο Σχήμα 4.

ΟΝΟΜΑ: ΜΑΡΙΑ
ΕΠΩΝΥΜΟ: ΖΙΩΓΚΟΥ

ΣΧΟΛΕΙΟ: ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΡΥΕΣ
ΤΑΞΗ: ΔΗΜΟΤΙΚΟ

**ΤΙΤΛΟΣ : ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ -
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ**

**ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΣΤΕΡΗΣΗ
(ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΙΜΑ)**

Σκοπός

-Η εκμάθηση προσανατολισμού στο χώρο.
-Να μάθει ο μαθητής το μπρος-πίσω, αριστερά-δεξιά, πάνω κάτω, κλπ.

Περίληψη

Τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα μάθουν να κινούνται αριστερά, δεξιά, μπρος πίσω κλπ.

Λέξεις – Κλειδιά:

Δεξιά, αριστερά, μπρος, πίσω, πάνω, κάτω

Υλικά: Στεφάνια, κιμωλία, κούκλα, τετραγωνάκια

Πλάνο Μαθήματος

Άσκηση 1η

Σχηματίζει ο εκπαιδευτικός μία διαδρομή με στεφάνια όπως φαίνεται στο Σχήμα 1. Τα παιδιά πρέπει αρχικά να την περπατήσουν και μετά να την κάνουν με χαλαρό τρέξιμο.

Άσκηση 2η

Σχηματίζει ο εκπαιδευτικός μία διαδρομή με τετραγωνάκια όπως φαίνεται στο Σχήμα 2. Τα παιδιά πρέπει αρχικά να την περπατήσουν χωρίς όμως να ακουμπήσουν τα πόδια τους στα έδαφος καθόλου και μετά να την κάνουν με αλματάκια.

Άσκηση 3η

Σχηματίζει ο εκπαιδευτικός μία διαδρομή με στεφάνια όπως φαίνεται στο Σχήμα 3. Τα παιδιά πρέπει αρχικά να την περπατήσουν και μετά να την κάνουν με χαλαρό τρέξιμο.

Άσκηση 4η

Σχηματίζει ο εκπαιδευτικός μία διαδρομή με στεφάνια όπως φαίνεται στο Σχήμα 4 όπου μέσα στα στεφάνια υπάρχουν εμπόδια (βιβλία). Τα παιδιά πρέπει να την περπατήσουν χωρίς να πατήσουν καθόλου πάνω στα εμπόδια.

Άσκηση 5η

Ο εκπαιδευτικός έχει φτιάξει μια μικρή κατασκευή στο χαρτόνι με διάφορες διαδρομές όπως φαίνεται στο Σχήμα 5. Το παιδί χρησιμοποιώντας κάποιο από τα παιχνίδια του επιλέγει διαδρομή και κινεί το παιχνίδι του.

Άσκηση 6η

Ο εκπαιδευτικός με μια κιμωλία κατασκευάζει ένα λαβύρινθο όπως φαίνεται στο Σχήμα 6. Το παιδί θα πρέπει να καταφέρει να βρει την έξοδο χρησιμοποιώντας πάλι κάποιο από τα παιχνίδια του.



Σχήμα 1



Σχήμα 2



Σχήμα 3



Σχήμα 4



Σχήμα 5



Σχήμα 6

Σημείωση:

Η ανατροφοδότηση είναι συνεχής και πάντα θετική.

Επιπλέον εργασίες

Να φτιάξουν οι μαθητές κατασκευές με διαδρομές παρόμοιες με αυτές του σχήματος 5 και του σχήματος 6.

Εναλλακτικές Δραστηριότητες

Άσκηση 7η

Ίδια με την άσκηση 6 αλλά αυτή τη φορά το παιδί θα πρέπει να διανύσει τη διαδρομή το ίδιο με περπάτημα.

Άσκηση 8η

Ίδια με την άσκηση 6 αλλά αυτή τη φορά το παιδί θα πρέπει να διανύσει τη διαδρομή το ίδιο με χαλαρό τρέξιμο.

ΟΝΟΜΑ: ΜΑΡΙΑ
ΕΠΩΝΥΜΟ: ΖΙΩΓΚΟΥ

ΣΧΟΛΕΙΟ: ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΡΥΕΣ
ΤΑΞΗ: ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΤΙΤΛΟΣ : ΣΩΜΑΤΟΓΝΩΣΙΑ

ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΣΤΕΡΗΣΗ

(ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΙΜΑ)

Σκοπός

-Απόκτηση γνώσης των μελών του σώματος.
-Να δείχνουν και να κατανοούν τα μέλη τους.
-Να μπορούν να τα χρησιμοποιούν σωστά λαμβάνοντας τις κατάλληλες οδηγίες.

Περίληψη

Τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα μάθουν τα μέλη του σώματός τους.

Λέξεις – Κλειδιά:

Σώμα, γνώση

Υλικά: Οποιοδήποτε μέσο αναπαραγωγής της μουσικής.

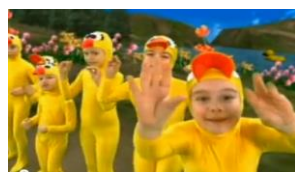
Πλάνο Μαθήματος

Άσκηση 1η

Τα παιδιά τοποθετούνται όλα μαζί σε ένα κύκλο. Με το άκουσμα του τραγουδιού «9 Μελισσούλες» χτυπάνε παλαμάκια στο ρυθμό του. Μετά χτυπάνε εναλλάξ τα πόδια και κατόπιν συνδυαστικά.



Σχήμα 1



Σχήμα 2



Σχήμα 3



Σχήμα 4



Σχήμα 5



Σχήμα 6



Σχήμα 7

Άσκηση 2η

Τα παιδιά μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο με μουσική ακούγοντας το τραγούδι «5 Παπάκια». Με το σταμάτημα της μουσικής, τα παιδιά μένουν ακίνητα και πιάνουν κάθε φορά διαφορετικό μέλος του σώματός τους σύμφωνα με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού.

Άσκηση 3η

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και εκτελούν μιμητικές κινήσεις ακολουθώντας τα λόγια του τραγουδιού «Τα παπάκια». Αρχικά μαθαίνουν κάθε στάση χωριστά και στο τέλος τις ενώνουμε όλες. Οι επιμέρους στάσεις είναι:

- Παλαμάκια (Σχήμα 1)
- Ράμφη (στόματα) από τα παπάκια (Σχήμα2)
- Φτερά (Σχήμα 3)
- Ουρίτσες (Σχήμα 4)
- Ζευγάρια τσιγκολελέτα (Σχήμα 5)

Επιπλέον εργασίες

Να ψάξουν για τραγουδάκια που αναφέρονται σε μέλη του σώματος και να τα φέρουν στο επόμενο μάθημα.

Εναλλακτικές Δραστηριότητες

Παιχνίδι Μουσικές καρέκλες

Τοποθετούμε κυκλικά τις καρέκλες και βάζουμε μουσική όπως φαίνεται στο Σχήμα 6. Όταν σταματήσει η μουσική θα πρέπει το κάθε παιδάκι να καθίσει σε μία καρέκλα. Όποιο δεν προλάβει βγαίνει από το παιχνίδι, όπως φαίνεται στο Σχήμα 7. Κερδίζει αυτό που θα μείνει τελευταίο.

ΤΙΤΛΟΣ : ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ	ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΣΤΕΡΗΣΗ (ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΙΜΑ)
ΟΝΟΜΑ: <i>MARIA</i> ΕΤΟΣ: 3 ^ο	ΣΧΟΛΕΙΟ: <i>ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΡΥΕΣ</i>
<p>-Να αντιληφθούν τις έννοιες αργά-γρήγορα. -Να μπορούν να κινούνται στο χώρο πάνω-κάτω-αριστερά-δεξιά.</p>	<p>βελτιώσουν την τεχνική τρέξιματος και θα κατανοήσουν καλύτερα την κίνησή τους στο χώρο.</p> <p>Λέξεις – Κλειδιά: Τρέξιμο, κυνηγητό, βάδισμα, αργά, γρήγορα</p>
<p>Υλικά: -Οποιοδήποτε μέσο αναπαραγωγής της μουσικής - Κώνους</p> <div data-bbox="363 555 673 810" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Σχήμα 1</p> <div data-bbox="290 887 724 1070" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Σχήμα 2</p> <div data-bbox="277 1137 737 1317" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Σχήμα 3</p>	<p style="text-align: center;">Πλάνο Μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1η Τα παιδιά τοποθετούνται όλα μαζί σε ένα κύκλο, όπως φαίνεται στο Σχήμα 1. Με το άκουσμα του τραγουδιού «9 Μελισσούλες» ξεκινούν να κινούνται ελεύθερα μέσα στον κύκλο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού αλλάζουν τον τρόπο κίνησης. Δηλαδή, ακούγοντας τη λεξούλα Σκίπινγκ Μεσαίο κάνουν Σκίπινγκ μεσαίο. Τα παραγγέλματα δίνονται με την ακόλουθη σειρά.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Χαμηλό "Σκίπινγκ" (Skipping) 2. Μεσαίο "Σκίπινγκ" (Skipping) 3. Άρση των κνημών πίσω. 4. Άρση των σκελών εμπρός με τεντωμένα γόνατα. (Γόνατα μπροστά) 5. Πλάγια βήματα. <p>Άσκηση 2η Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες, όπως φαίνεται στο Σχήμα 2. Το κάθε παιδί θα πρέπει να διανύσει την απόσταση μέχρι τον κώνο τρέχοντας και να γυρίσει πίσω ξανά και να χτυπήσει το χέρι του επόμενου συμπαίκτη του. Αυτός με τη σειρά του θα κάνει το ίδιο, κλπ. Θα κερδίσει η ομάδα που θα τερματίσει πρώτη.</p> <p>Άσκηση 3η Τα παιδιά σχηματίζουν πάλι δύο σειρές όπως φαίνεται στο Σχήμα 3. Η διαδρομή που πρέπει να διανύσουν είναι αυτή τη φορά πιο δύσκολη. Θα πρέπει να περνούν ενδιάμεσα από τους κώνους. Μετά την επίδειξη της άσκησης από τον καθηγητή την εκτελούν και τα παιδιά μία φορά δοκιμαστικά. Κατόπιν θα πρέπει να κάνουν τα ίδια ακριβώς με την άσκηση 2 αλλά πλέον στην δύσκολη διαδρομή.</p>
<p style="text-align: center;">Επιπλέον εργασίες</p> <p>Να ψάξουν πληροφορίες για το τρέξιμο και για αθλητές που έχουν διακρίσεις σε αθλήματα σχετικά με το τρέξιμο.</p> <div data-bbox="357 1518 657 1706" data-label="Image"> </div>	<p style="text-align: center;">Εναλλακτικές Δραστηριότητες</p> <p>Άσκηση 4 Ίδια με την άσκηση 3 αλλά με διαφορετική διαδρομή, αυτή του Σχήματος 4, η οποία αντί για κώνους αποτελείται από μικρά εμπόδια. Τα παιδιά θα πρέπει να περάσουν πάνω από τα εμπόδια.</p> <div data-bbox="928 1621 1321 1751" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Σχήμα 4</p>

ΤΙΤΛΟΣ : ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ
ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΣΤΕΡΗΣΗ
(ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΙΜΑ)

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΡΙΨΗΣ ΚΑΙ ΥΠΟΔΟΧΗΣ
Σκοπός

- Βελτίωση της τεχνικής της ρίψης σε όλα τα επίπεδα.
- Βελτίωση της τεχνικής της υποδοχής σε όλα τα επίπεδα.
- Γνωριμία με την πάσα στήθους στο μπάσκετ.
- Να μπορούν να κινούνται στο χώρο πάνω-κάτω-αριστερά-δεξιά.

Περίληψη

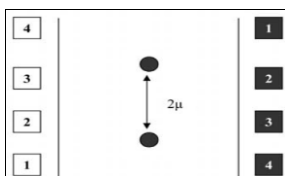
Τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα βελτιώσουν την τεχνική της ρίψης και της υποδοχής και θα κατανοήσουν καλύτερα την κίνησή τους στο χώρο.

Λέξεις – Κλειδιά:

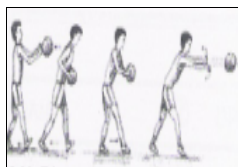
Ρίψη, υποδοχή, μπάλα, πάσα

Υλικά: -Μπάλες

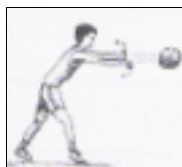

Σχήμα 1



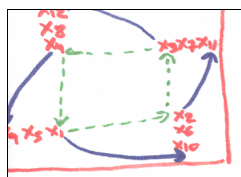
Σχήμα 2



Σχήμα 3



Σχήμα 4



Σχήμα 5

Πλάνο Μαθήματος
Άσκηση 1^η-Βασική Θέση ετοιμότητας

Τα παιδιά σχηματίζουν ημικύκλιο. Ο εκπαιδευτικός τους δείχνει και τους αναλύει τη βασική θέση ετοιμότητας. Οι μαθητές σκορπίζονται στο χώρο και με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού παίρνουν τη θέση ετοιμότητας, ελέγχοντας τα πόδια τους. (Σχήμα 1). Κατόπιν παίρνουν όλοι μία μπάλα και κινούνται στο χώρο κρατώντας την μέχρι και το σφύριγμα του εκπαιδευτικού. Μετά από αυτό πρέπει να την πετάξουν πάνω τους και να την πιάσουν παίρνοντας τη θέση ετοιμότητας.

Άσκηση 2^η - Παιχνίδι «Σκοταλοδρομία με πάσα με δάχτυλα»- (Υψηλό επίπεδο)

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα τοποθετείται πάνω σε μια τελική γραμμή του γηπέδου όπως φαίνεται στο Σχήμα 2. Σε κάθε παίκτη της μιας ομάδας δίνεται ένας αριθμός, ενώ ο ίδιος αριθμός αντιστοιχεί και σε παίκτη της άλλης ομάδας (απέναντι διαγώνια). Δύο μπάλες τοποθετούνται στο κέντρο του γηπέδου σε απόσταση 2 μέτρων η μία από την άλλη. Ο εκπαιδευτικός φωνάζει δύο αριθμούς. Οι τέσσερις παίκτες μ' αυτούς τους αριθμούς τρέχουν προς τις μπάλες. Στόχος των μαθητών είναι να πάρουν τη μπάλα και να φτάσουν στην τελική γραμμή ανταλλάσσοντας πάσες μεταξύ τους. Μπορούν να κάνουν μόνο δύο βήματα κρατώντας τη μπάλα. Παίρνει πόντο η ομάδα της οποίας οι παίκτες τερματίσουν πρώτοι. Νικήτρια του παιχνιδιού είναι η ομάδα που θα μαζέψει δέκα πόντους

Άσκηση 3^η-Πάσα στήθους-Υποδοχή (Μεσαίο επίπεδο)

Τα παιδιά σχηματίζουν ημικύκλιο. Ο εκπαιδευτικός τους δείχνει και τους αναλύει την τεχνική της πάσας στήθους όπως φαίνεται στο Σχήμα 3. Ο εκπαιδευτικός τους δείχνει και τους αναλύει την τεχνική της υποδοχής της μπάλας όπως φαίνεται στο Σχήμα 4.

- Ο κάθε μαθητής εκτελεί πάσα στήθους στο ζευγάρι του. Θα πρέπει να κάνει 20 επαναλήψεις το κάθε παιδί. Τα παιδιά βρίσκονται σε απόσταση 2-3 μέτρα.
- Αυξάνουμε την απόσταση σε 4-5 μέτρα και οι μαθητές επαναλαμβάνουν την προηγούμενη άσκηση.
- Ο κάθε μαθητής εκτελεί πάσα στήθους με μια ελαφριά μετατόπιση δεξιά-αριστερά του μαθητή που υποδέχεται τη μπάλα.

Επιπλέον εργασίες

Για να εξασκηθούν στην πάσα σε όλα τα επίπεδα μπορούν να κάνουν τις ίδιες ασκήσεις χρησιμοποιώντας τον τοίχο.

Εναλλακτικές Δραστηριότητες
Άσκηση 4 (Χαμηλό επίπεδο)

Οι μαθητές τοποθετούνται ανά γκρουπ σε σχήμα τετραγώνου. Η άσκηση αυτή γίνεται πρώτα με μια μπάλα και μπορεί να κλιμακωθεί μέχρι και τέσσερις ανάλογα με τη βελτίωση των μαθητών. Ο X1 ρίχνει πάσα στον X2 με το ένα χέρι και η μπάλα θα πρέπει να ακουμπάει συνέχεια στο έδαφος. Μετά τρέχει στο τέλος της σειράς του X2, ο X2 πάσα στον X3 και τρέχει στο τέλος της γραμμής του X3, ο X3 πάσα στον X4 και τρέχει στο τέλος της γραμμής του X4 και ο X4 πάσα στον X1 και τρέχει στο τέλος της γραμμής του X1 (Σχήμα 5)

ΟΝΟΜΑ: ΜΑΡΙΑ
ΕΠΩΝΥΜΟ: ΖΙΩΓΚΟΥ

ΣΧΟΛΕΙΟ: ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΡΥΕΣ
ΤΑΞΗ: ΔΗΜΟΤΙΚΟ

**ΤΙΤΛΟΣ : ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ
ΚΙΝΗΣΕΙΣ**

ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΝΟΗΤΙΚΗ ΣΤΕΡΗΣΗ

(ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΙΜΑ)

**ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΛΜΑΤΟΣ ΜΕ ΕΝΑ
ΚΑΙ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ**

Σκοπός

- Βελτίωση της τεχνικής του άλματος με τα δύο πόδια.
- Βελτίωση της τεχνικής της άλματος με το ένα πόδι.

Περίληψη

Τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα βελτιώσουν την τεχνική των αλμάτων τους στα δύο αλλά και στο ένα πόδι.

Λέξεις – Κλειδιά:

άλμα, πόδια, πέφτω

Υλικά: -Σχοινάκια, κιμωλίες



Σχήμα 1



Σχήμα 2



Σχήμα 3



Σχήμα 4



Σχήμα 5

Πλάνο Μαθήματος

Άσκηση 1^η-Σχοινάκι-τρέξιμο

Ο γυμναστής μοιράζει στα παιδιά σχοινάκια. Τα παιδιά θα πρέπει να περνάνε το σχοινάκι από τα πόδια τους και να κάνουν παράλληλα την κίνηση του χαλαρού τρεξίματος αλλά στατικά όπως φαίνεται στο Σχήμα 1. Μόλις τα παιδιά το καταφέρουν τότε τους παρακινεί να κάνουν την ίδια άσκηση αλλά παράλληλα να κινούνται στο χώρο.

Άσκηση 2^η - Σχοινάκι-άλμα

Τα παιδιά θα πρέπει να περνάνε το σχοινάκι από τα πόδια τους κάνοντας πηδηματάκια όπως φαίνεται στο Σχήμα 2. Μόλις τα παιδιά το καταφέρουν τότε τους παρακινεί να κάνουν την ίδια άσκηση αλλά παράλληλα να κινούνται στο χώρο.

Άσκηση 3^η – Παιχνίδι Τριχίτσα ή Σχοινάκι

Δύο παιδιά γυρίζουν ένα μακρύ σκοινί και τα υπόλοιπα πρέπει να πηδούν είτε ένα-ένα, είτε πολλά μαζί όπως φαίνεται στο Σχήμα 3. Οποιο ακουμπήσει το σκοινάκι, καίγεται και βγαίνει έξω.

Άσκηση 4^η-Παιχνίδι Κάνω τον Πελαργό

Τα παιδιά σχηματίζουν ημικύκλιο. Ο εκπαιδευτικός τους δείχνει πως μπορούν να κάνουν τον πελαργό στηριζόμενα στο ένα πόδι. Αφού το καταφέρουν όλοι ο εκπαιδευτικός τους ζητά να κάνουν αλματάκια με το ένα πόδι στατικά και κατόπιν με κίνηση στο χώρο. Τέλος σχηματίζουν μια σειρά το ένα πίσω από το άλλο και διανύουν τη διαδρομή του Σχήματος 4 κάνοντας κουτσό.

Άσκηση 5^η-Παιχνίδι Κουτσό.

Ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει τη διαδρομή του Σχήματος 5 και εξηγεί στα παιδιά τι πρέπει να κάνουν ακριβώς. Τα παιδιά βρίσκονται σε μια σειρά το ένα πίσω από το άλλο και διανύουν τη διαδρομή του Σχήματος 5 κάνοντας κουτσό όπου υπάρχει ένα κουτάκι και στα δύο πόδια όπου υπάρχουν δύο κουτάκια μαζί.

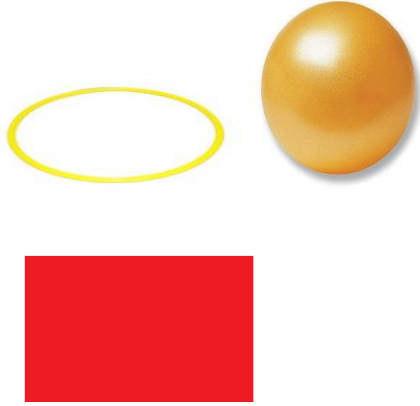
Επιπλέον εργασίες




Για να εξασκηθούν στο κουτσό μπορούν στη γειτονιά τους να σχεδιάσουν με μία κιμωλία τα κουτάκια του παιχνιδιού και να παίξουν με τους φίλους τους.




Εναλλακτικές Δραστηριότητες

Άσκηση 6^η





Να διανύσουν τις διαδρομές των Σχημάτων 4 και 5 αλλά με δύο πόδια.




<p>Ενότητα: Ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας</p>	<p>Αναπηρία: ΑΥΤΙΣΜΟΣ</p>
<p>Σκοπός: Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας μέσα από διάφορες ασκήσεις ισορροπίας</p>	<p>Λέξεις-Κλειδιά: στατική, δυναμική, ισορροπία</p> <p>Περίληψη: Ο μαθητής θα εξασκηθεί σε διάφορες μορφές ισορροπίας.</p>
<p>Υλικά: Στρώμα γυμναστικής, μπάλα, στεφάνια</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1. Τοποθετούμε στρώμα γυμναστικής . Το παιδί εκτελεί τις παρακάτω δραστηριότητες πάνω στο στρώμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ισορροπία στο ένα πόδι ✓ Δοκιμάζει με το άλλο πόδι ✓ Περπάτημα στα <<τέσσερα>> ✓ πηδηματάκια (λαγουδάκια) <p>(5δευτερ. την κάθε δραστηριότητα) το παιδί να κάνει 3 επιτυχημένες προσπάθειες)</p> <p>2.<<Ισορροπία στα γόνατα>>: Το παιδί ξεκινάει από τη γονάτιση. Από εκεί ακουμπάει το ένα χέρι κάτω και σηκώνει τα πόδια προσπαθώντας να ισορροπήσει στα δύο γόνατα (το παιδί να κάνει 3 επιτυχημένες προσπάθειες)</p> <p>3. Τοποθετούμε 4 στεφάνια. Το παιδί περνάει τα στεφάνια με κουτσό και επιστρέφει στην αρχή πάλι με κουτσό αλλάζοντας πόδι. (το παιδί να κάνει 3 επιτυχημένες προσπάθειες)</p> <p>4. Τοποθετούμε μια διαδρομή με σανίδες ισορροπίας . Το παιδί προσπαθεί να περπατήσει μέχρι το τέλος της διαδρομής χωρίς να πέσει κάτω (το παιδί να κάνει 3 επιτυχημένες προσπάθειες)</p>

<p>Ενότητα: Μύηση στην τεχνική των βασικών κινήσεων του μπάσκετ.</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η εξάσκηση σε βασικές στάσεις, μετακινήσεις, ντρίπλα.</p>	<p>Περίληψη: προσπάθεια για εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: προσπάθησε να μην κοιτάς τη μπάλα,</p>
<p>Υλικά</p> <p>Μπάλες, κώνοι.</p> 	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>1^η άσκηση: (Ζέσταμα) Βάζουμε τους μαθητές να σταθούν όρθιοι με ανοιχτά τα πόδια, σε απόσταση ο ένας από τον άλλον. Ο κάθε μαθητής έχει από μια μπάλα. Ξεκινάνε και την περιστρέφουν γύρω από το σώμα τους, πάνω από το κεφάλι, ανάμεσα από τα πόδια τους.</p> <p>2^η άσκηση: Τοποθετούμε κώνους σε σχηματισμό τετραγώνου. Οι μαθητές μετακινούνται από κώνο σε κώνο, κάνοντας πλάγιο βηματισμό. Αφού ολοκληρώσουν επιτυχώς ένα τετράγωνο, συνεχίζουν σχηματίζοντας μια ολοκληρωμένη θέση άμυνας, με ταυτόχρονη κίνηση χεριών ποδιών.</p>  <p>3^η άσκηση: Τοποθετούμε κώνους σε ευθεία γραμμή. Αφού πρώτα δείξουμε πώς γίνεται η ντρίπλα, οι μαθητές μετακινούνται από κώνο σε κώνο, προσπαθώντας να κάνουν ντρίπλα.</p>  <p>4^η άσκηση: Σταμάτημα με jump stop και βηματισμό. Δημιουργούμε 4 επίπεδα. Με δικό μας παράγγελμα ξεκινούν και τρέχουν σταματώντας στο πρώτο επίπεδο με ότι ζητηθεί, jump stop ή βηματισμό. Με δεύτερο παράγγελμα συνεχίζουν για το δεύτερο επίπεδο. Αύξηση δυσκολίας: Η ίδια άσκηση με χρήση μπάλας (ντρίπλα).</p>



<p>Ενότητα: Δραστηριότητες συντονισμού ματιού-χεριού ή ποδιού.</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η αξιολόγηση των αντιληπτικών – κινητικών δεξιοτήτων.</p>	<p>Περίληψη: Ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να καθοδηγούν ή να ρίχνουν ένα αντικείμενο (π.χ. μια μπάλα) σε ορισμένη κατεύθυνση, με τα χέρια ή τα πόδια. Λέξεις κλειδιά: Συντονισμός, Οδήγηση, Ρίψη</p>
<p>Υλικά Μπάλες, στεφάνι, κιμωλία, κώνοι</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Προσπαθούμε να ρίξουμε μέσα σε στεφάνι σε απόσταση 2 μέτρων αντικείμενο βάρους 600 γραμμαρίων. Σταδιακά αυξάνουμε την απόσταση, αν υπάρχουν 3 επιτυχημένες βολές.</p>  <p>2^η άσκηση: Σχηματίζουμε αριθμημένα τετράγωνα χρησιμοποιώντας κιμωλία. Κάθε φορά αναφέρουμε έναν αριθμό και ο μαθητής θα πρέπει να τοποθετήσει σε αυτόν έναν κώνο. Αύξηση δυσκολίας: τοποθετεί μέρη των άνω και κάτω άκρων που αναφέρει ο καθηγητής, π.χ. δεξί χέρι, αριστερό πόδι...</p> <p>3^η άσκηση: Βάζουμε σε τυχαία σειρά 5 μπάλες. Κρατάμε μια μπάλα στο χέρι. Σκοπός είναι να ξεκινήσει ένα ντόμινο στοχεύοντας κάθε φορά την ακίνητη μπάλα. Η τελευταία μπάλα πρέπει να περάσει ανάμεσα από 2 κώνους με τη χρήση των χεριών.</p>  <p>4^η άσκηση: Βάζουμε σε μία διαδρομή κώνους και προσπαθούμε κρατώντας ένα στεφάνι, να το σέρνουμε γύρω από τους κώνους χωρίς να σταματήσει η κυκλική κίνηση του. Στο τέλος για αύξηση δυσκολίας το πετάμε από απόσταση, προσπαθώντας να περάσει ανάμεσα από 2 κώνους.</p>

<p>Ενότητα: Φυσικές ικανότητες.</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και η βελτίωση της ταχύτητας.</p>	<p>Περίληψη:</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Τρέξε, δεξί-αριστερό.</p>
<p>Υλικά Μπάλες, κώνοι, στεφάνια.</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Τοποθετούμε σε απόσταση 2 κώνους και τοποθετούμε από μία μπάλα σε κάθε κώνο. Στόχος είναι να μετακινήσουν τη μπάλα από τον έναν κώνο στον άλλον. Για αύξηση ανταγωνισμού χωρίζουμε σε 2 ομάδες.</p> <p>2^η άσκηση: Τοποθετούμε στεφάνια σε τετράγωνο, όπου κάθε στεφάνι αντιστοιχεί σε ένα μαθητή. Το κάθε στεφάνι έχει διαφορετικό χρώμα. Στόχος είναι με παράγγελμα να μετακινούνται προς το στεφάνι του χρώματος που έχει ζητηθεί, πχ. κόκκινο στεφάνι.</p>  <p>3^η άσκηση: Σχηματίζουμε 2 τετράγωνα με κώνους και αφού χωρίσουμε τους μαθητές σε 2 ομάδες, τους τοποθετούμε ισάριθμα σε κάθε τετράγωνο. Κάθε ομάδα ανταλλάσει από μία μπάλα. Όποια ομάδα κάνει τον καλύτερο χρόνο κερδίζει.</p> <p>4^η άσκηση: Κάνουμε 2 ευθείες γραμμές με στεφάνια. Στο τελευταίο στεφάνι έχουμε τοποθετήσει μία μπάλα. Χωρίζουμε τους μαθητές σε 2 ομάδες. Μετακινούνται από στεφάνι σε στεφάνι εναλλάσσοντας δεξί με αριστερό πόδι. Όταν φτάσουν στο τέλος παίρνουν τη μπάλα και γυρίζουν πάλι στην αρχή. Όποια ομάδα τελειώσει πρώτη κερδίζει.</p> 






<p>Ενότητα: Μύηση στην τεχνική των βασικών κινήσεων του Μπάσκετ.</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η εξάσκηση σε πάσες και βολές .Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές συνεργάζονται στην εκμάθηση πάσας και μαθαίνουν τον όρο συνεργασία στο παιχνίδι.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: τέντωσε τα χέρια, οι αγκώνες προς τα έξω.</p>
<p>Υλικά Μπάλες, κώνοι.</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Εκμάθηση πάσας στήθους. Αφού πρώτα έχουμε δείξει πως γίνεται η πάσα στήθους, χωρίζουμε τους μαθητές σε ζευγάρια. Στέκεται ο ένας απέναντι από τον άλλο σε οριοθετημένο χώρο με τη χρήση κώνων και ανταλλάζουν πάσες.</p>  <p>2^η άσκηση: Εκμάθηση σκαστής πάσας. Έχουμε δείξει πως γίνεται η σκαστή πάσα και έπειτα στα ίδια ζευγάρια που είχαμε πριν τους βάζουμε να εκτελούν μεταξύ τους σκαστή πάσα. Έπειτα κάνουν εναλλάξ πάσα στήθους και σκαστή.</p>  <p>3^η άσκηση: Σε ζευγάρια τρέχουν κατά μήκος του γηπέδου και κάνουν μεταξύ τους πάσα της επιθυμίας τους.</p> <p>4^η άσκηση. Χαράζουμε 3 βοηθητικές παράλληλες γραμμές και τις οριοθετούμε με κώνους. Έχουν ίση απόσταση μεταξύ τους. Οι μαθητές σε ζευγάρια προχωράνε κατά μήκος των γραμμών και σε κάθε γραμμή αλλάζουν πάσα.(κάθε φορά και διαφορετική). Στην τελευταία γραμμή εκτελούν βολή. (εναλλάξ).</p> <p>5^η άσκηση. Παιχνίδι μπάσκετ.</p> 

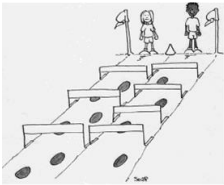




<p>Ενότητα: Ποδόσφαιρο</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Οι μαθητές θα μάθουν να δίνουν πάσα στο συμπαίκτη τους με το εσωτερικό μέρος του ποδιού.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές συνεργάζονται σε ομάδες και μέσα από ασκήσεις και παιχνίδια διασκεδάζουν μαθαίνοντας.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά Μπάλες, κώνοι</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: Τρέξιμο σε τετράγωνο, διατάσεις χεριών και ποδιών. Ανοίγματα και προσαγωγοί ανά δυάδες σε κώνους.</p> <p>2^η άσκηση: Δείχνω πως εκτελείται σωστά η πάσα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού. Χωρίζω σε δυάδες. Ο ένας απέναντι από τον άλλο και εκτελούν πάσα με το εσωτερικό πρώτα με το δεξί και μετά με το αριστερό πόδι.</p>  <p>3^η άσκηση: Με τις ίδιες δυάδες βάζοντας 1 κώνο ενδιάμεσα ή κάθε δυάδα ξεκινάνε κάνοντας πάσα με το δεξί και φτάνοντας στον κώνο κάνουν πάσα στο συμπαίκτη τους με το εσωτερικό και πηγαίνουν στη θέση του.</p> <p>4^η άσκηση; Στις ίδιες δυάδες τοποθετώντας 2 κώνους ενδιάμεσα, ξεκινάνε κάνοντας πάσα με το δεξί φτάνοντας στον πρώτο κώνο και συνεχίζουν με το αριστερό δίνοντας πάσα στο συμπαίκτη τους εναλλάξ.</p> <p>5^η άσκηση; Σε δυάδες έχουν από 1 μπάλα ή κάθε δυάδα. Τρέχουν ελεύθερα με παράγγελμα μου σε οριοθετημένο χώρο και σταματάνε με ένα δεύτερο παράγγελμα κάνοντας πάσα με το εσωτερικό στο συμπαίκτη τους. Μετά</p>  <p>επαναλαμβάνεται το ίδιο.</p> <p>Παιχνίδι: Ποδόσφαιρο που για να μετρήσει ένα γκόλ θα πρέπει η κάθε ομάδα να αλλάξει πάσα με το εσωτερικό τουλάχιστον 3 φορές.</p>

Δάλλα Ελένη, Δελή Παναγούλα



<p>Ενότητα: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις(λάκτισμα σε στάση και σε κίνηση)</p>	<p>Αναπηρία: Σύνδρομο Down Μαθητής: Σχολείο: Δημοτικό</p>
<p>Σκοπός: Να αξιολογήσουμε το επίπεδο λακτίσματος σε στάση και σε κίνηση.</p>	<p>Λέξεις-Κλειδιά: Κλωτσά.</p>
	<p>Περίληψη: Σε αυτό το μάθημα ο Στέφανος θα αναπτύξει την δεξιότητα του λακτίσματος και θα αξιολογηθεί και το επίπεδό του.</p>
<p>Υλικά: Μπάλα, κώνους, στεφάνια, κορύνες</p>   <p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η Άσκηση: Τοποθετούμε 2 κώνους για τέρμα και με το παράγγελμα μας, το παιδί πρέπει να κλωτσήσει χωρίς να πάρει φόρα τη μπάλα στο τέρμα.(10-15 επαναλήψεις). Η ίδια άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί και με φόρα του παιδιού και μετά κλωτσιά της μπάλας.</p> <p>2^η Άσκηση: Ο Κ.Φ.Α κρατάει ένα στεφάνι. Δείχνει στο παιδί πως σκοπός της άσκησης είναι να περάσει τη μπάλα μέσα από το στεφάνι με τρέξιμο η στατικά το παιδί εκτελεί την άσκηση. (10-15 επαναλήψεις).</p> <p>3^η Άσκηση: Ο μαθητής κάνοντας πλάγια βήματα απέναντι από τον Κ.Φ.Α ανταλλάσει πάσες μαζί του σύμφωνα με το παράγγελμα του.</p> <p>4^η Άσκηση: Τοποθετούμε 4 κώνους μπροστά από ένα τέρμα. Με το παράγγελμά μας το παιδί πρέπει να κάνει ζιγκ-ζακ και να σουτάρει στο τέρμα.</p> <p>5^η Άσκηση: Σε αυτή την άσκηση στόχος του μαθητή είναι να κλωτσήσει τη μπάλα στις κορύνες του bowling που έχουμε τοποθετήσει μπροστά του (με φόρα και στατικά).</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

Καρράς Χρήστος-Ματθαίος

Ενότητα	Αναπηρία ΝΥ ασκήσιμο
Σκοπός: Αναπτύξει συντονισμού όρασης χεριού και ποδιού.	Περίληψη Οι μαθητές θα αναπτύξουν δεξιότητες συντονισμού όρασης χεριού και ποδιού. Λέξεις κλειδιά: Συνεργασία, ενθάρρυνση και συντονισμός
Υλικά Μπάλα, κώνους, μπαλάκια, ρακέτα ,στεφάνι και σχοινάκι	Πλάνο μαθήματος 1 άσκηση: Οι μαθητές χτυπούν την μπάλα με το ένα χέρι και περνούν σε ζιγκ ζαγκ μέσα από τους κώνους. (Εικόνα 1)  (Εικόνα 1)  (Εικόνα 2) 2 άσκηση: Οι μαθητές κατευθύνουν την μπάλα με τα πόδια και περνούν μέσα από τους κώνους σε ζιγκ ζαγκ. (Εικόνα 2) 3 άσκηση: Αναπηδήσεις με σχοινάκι επιτόπου.  (Εικόνα 3)  (Εικόνα 4)  (Εικόνα 5) 4 άσκηση: Οι μαθητές κυλούν με τα χέρια ένα στεφάνι μέσα σε έναν χώρο που έχουμε οριοθετήσει και στην συνέχεια το ρίχνουν μέσα σε έναν κώνο στόχο που έχουμε βάλει. (Εικόνα 4) 5 άσκηση: Οι μαθητές κρατούν στα χέρια τους μια ρακέτα του τένις ο καθηγητής φυσικής αγωγής βρίσκεται απέναντι του και του πετάει το μπαλάκι και ο μαθητής το χτυπάει με την ρακέτα. (Εικόνα 5)
Επιπλέον εργασίες Προτείνουμε τους μαθητές να βρουν καινούργιες ασκήσεις συντονισμού για το επόμενο το μάθημα	Εναλλακτικές δραστηριότητες Στην άσκηση 1 και 2 μετά το πέρασμα από τους κώνους οι μαθητές θα ρίχνουν την μπάλα σε έναν στόχο που έχουμε βάλει. Στην άσκηση 3 οι μαθητές μπορούν να κάνουν αναπηδήσεις και να κινούνται ταυτόχρονα. Στην άσκηση 4 οι μαθητές κυλούν το στεφάνι ποιο γρήγορα. Στην άσκηση 5 οι μαθητές θα προσπαθούν να πετύχουν με το μπαλάκι έναν στόχο που έχουμε βάλει

Καρράς Χρήστος-Ματθαίος	
Ενότητα	Αναπηρία ΝΥ εκπαιδευσιμο
Σκοπός απόκτηση στατικής και δυναμικής ισορροπίας.	Περίληψη Οι μαθητές θα αποκτήσουν την αίσθηση της ισορροπίας μέσα από ασκήσεις ισορροπίας.
	Λέξεις κλειδιά: Συνεργασία, ενθάρρυνση και ισορροπία
Υλικά Μπάλα , εμπόδια, μπάλα γυμναστικής και δοκό ισορροπίας	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1 άσκηση: Δυναμική ισορροπία άλματα σταθεροποίησης με κουτσό με πέρασμα πάνω από εμπόδια.</p>   <p>(1 άσκηση) (2 άσκηση)</p> <p>2 άσκηση: Περιτροφές με μπάλα γύρω από τον μηρό . Στεκόμαστε στο ένα πόδι και περιστρέφουμε μια μπάλα γύρω από τον μηρό μας</p> <p>3 άσκηση: Περιπάτημα πάνω σε δοκό ισορροπίας και στα χέρια μας κρατάμε μία ράβδο.</p>    <p>(3 άσκηση) (4άσκηση) (5 άσκηση)</p> <p>4 άσκηση: Τοποθετούμαι πάνω στην μπάλα τα γόνατα και προσπαθούμε σιγά-σιγά να ισορροπήσουμε έστω και λίγα δεύτερα ενώ κάποιος μας κρατάει την μπάλα σταθερή.</p> <p>5 άσκηση: Κουτσό χαράζουμε στο έδαφος με κιμωλία το σχήμα του κουτσού και αριθμούμε τα τετράγωνα. Στην συνέχεια ορίζουμε ένα σημείο από το οποίο θα πετάμε μια πέτρα μέσα στα τετράγωνα όπου θα πηγαίνουμε να την παίρνουμε με κουτσό κατά σειρά των τετραγώνων και θα επιστρέφουμε πίσω με σκοπό να μην πατήσουμε έξω από το κουτάκι</p>
Επιπλέον εργασίες Προτείνουμε τους μαθητές να βρουν καινούργιες ασκήσεις ισορροπίας για το επόμενο μάθημα.	Εναλλακτικές δραστηριότητες Στην άσκηση 1 θα χωρίσουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες με στόχο όποια ομάδα τερματίσει πρώτη θα κερδίσει. Στην άσκηση 2 οι μαθητές θα κλείνουμε τα μάτια μας και προσπαθούμε να κρατήσουμε την ισορροπία μας 20 δευτερόλεπτα.

Ενότητα	Αναπηρία ΝΥ ασκήσιμο
<p>Σκοπός: Βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και της ταχύτητας.</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές θα βελτιώσουν την αερόβια τους ικανότητα και την ταχύτητα τους μέσα από ασκήσεις ταχύτητας.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Συνεργασία, ενθάρρυνση ισορροπία και ταχύτητα.</p>
<p>Υλικά Σκυτάλη ,κόνους , εμπόδια και στεφάνια.</p>  <p>(1 άσκηση)</p>  <p>(2 άσκηση)</p>  <p>(3 άσκηση)</p>  <p>(4 άσκηση)</p>  <p>(5 άσκηση)</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1 άσκηση ::Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των ατόμων. Δίνουμε ταχύτητες από διαφορετικές θέσεις εκκίνησης:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Από ύπτια κατάκλιση • Από πρηνή κατάκλιση • Από εδραία θέση με μέτωπο /πλάτη προς την περιοχή του σπριντ • Τρέχουμε σε ευθεία <p>2 άσκηση: Σκυταλοδρομία με συνδυασμό αλμάτων: 2 ομάδες τοποθετημένες παράλληλα πίσω από μια γραμμή εκκίνησης. Μπροστά από κάθε ομάδα τοποθετούμε σε διπλή σειρά έξι στεφάνια χωρίς κενό μεταξύ τους κι έναν κώνο στο τέλος σε απόσταση 2 μ. Με το σύνθημα , ξεκινούν ταυτόχρονα οι πρώτοι παίκτες κάθε ομάδας και περνούν τα στεφάνια με άλματα δεξιά-αριστερά με το ένα πόδι κουτσό. Μετά το τελευταίο στεφάνι περνούν γύρω από τον κώνο και επιστρέφουν τρέχοντας έξω από τα στεφάνια στην αρχική τους θέση. Αγγίζουν την παλάμη των συμπαικτών τους που περιμένουν πίσω από τη γραμμή εκκίνησης και πηγαίνουν στο τέλος της σειράς τους. Αμέσως ξεκινούν οι επόμενοι παίκτες...</p> <p>3 άσκηση: Στο γήπεδο του μπάσκετ, ένας – ένας τρέχουν μετά από σήμα τη μεγάλη πλευρά και περπατούν τις δύο μικρές. Τρέξιμο με μέγιστη ταχύτητα</p> <p>4 άσκηση: Σκυταλοδρομία με κουτσό. Ορίζουμε δύο ομάδες μαθητών τις οποίες της τοποθετούμε πίσω από την γραμμή εκκίνησης. Με το σύνθημα οι μαθητές πηγαίνουν με κουτσό μέχρι το σημείο που έχουμε ορίσει και ξανά επιστρέφουν πάλι πίσω με κουτσό με το άλλο πόδι τους. Αμέσως δίνουν την σκυτάλη και ξεκινούν οι επόμενοι παίχτες.</p> <p>5 άσκηση: Σχεδιάζουμε μια διαδρομή με κόνους, εμπόδια και στεφάνια. Τοποθετούμε πρώτα τους κόνους στην σειρά στην συνέχεια τα εμπόδια ύστερα τα στεφάνια και τέλος τοποθετούμε έναν κώνο σε απόσταση 10 μέτρων από τα στεφάνια. Πρώτα οι μαθητές περνούν με ζιγκ ζαγκ από τους κόνους στην συνέχεια πηδούν τα εμπόδια ύστερα περνάνε μέσα από τα στεφάνια με κουτσό και τέλος τρέχουν μέχρι τον κώνο.</p>

Καρράς Χρήστος-Ματθαίος	
Ενότητα	Αναπηρία ΝΥ ασκήσιμο
<p>Σκοπός Απόκτηση ευλυγισίας</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές θα αποκτήσουν την αίσθηση της ευλυγισίας μέσα από ασκήσεις ευλυγισίας</p> <p>.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Συνεργασία, ενθάρρυνση, συντονισμός και ευλυγισία.</p>
<p>Υλικά Μπάλα και μπάλα γυμναστικής</p> <p>(1 άσκηση)</p>  <p>(2 άσκηση)</p>  <p>(3 άσκηση)</p>  <p>(4 άσκηση)</p>  <p>(5 άσκηση)</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1 άσκηση: Καθόμαστε στο πάτωμα με τα πόδια τεντωμένα μπροστά και κρατάμε την μπάλα μπροστά από το στήθος και πάνω από τα γόνατα (Α). Γυρνάμε τον κορμό προς τα δεξιά και φέρνουμε την μπάλα πίσω από την πλάτη (Β). Κάνουμε το ίδιο στην αριστερή πλευρά (Γ). Κάνουμε 10 επαναλήψεις και μετά κάνουμε άλλες τόσες ξεκινώντας από τα αριστερά..</p> <p>2 άσκηση: Στεκόμαστε όρθιοι με τα πόδια ανοιχτά και κρατά την μπάλα μπροστά από το στήθος με τα χέρια τεντωμένα (Α). Χωρίς να πέφτουν τα χέρια, γύρνα τον κορμό σου προς τα αριστερά, στρίβοντας παράλληλα το δεξί πόδι προς τα μέσα. Εκτελούμε κι από την άλλη πλευρά. Κάνουμε 10 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά.</p> <p>3 άσκηση: Τοποθετούμε μία μπάλα γυμναστικής. Ξαπλώνουμε στην μπάλα και πιάνουμε με τα χέρια το έδαφος και τα πόδια μας ακουμπούν στο έδαφος. . Κρατάμε την πλάτη σε τοξοειδή στάση πάνω στην μπάλα.</p> <p>4 άσκηση: τοποθετούμε το ένα πόδι στον πάγκο που βρίσκεται από πίσω και το άλλο από μπροστά στο πάτωμα. Χαμηλώνουμε το σώμα μέχρι το πίσω πόδι να ακουμπήσει στο πάτωμα.</p> <p>5 άσκηση: Τοποθετούμε το πόδι μας σε ένα σε ένα εμπόδιο και κάνουμε διάταση.</p> <p>6 άσκηση: Τα παιδιά παίζουν ελεύθερα ένα</p>  <p>παιχνίδι ποδοσφαίρου.</p>

Καρράς Χρήστος-Ματθαίος

Ενότητα

Αναπηρία ΝΥ ασκήσιμο

Σκοπός: Εξάσκηση στον έλεγχο της μπάλας και στην πάσα με τα δάκτυλα.

Περίληψη: Οι μαθητές θα βελτιώσουν την πάσα με τα δάκτυλα στο βόλεϊ.

Λέξεις κλειδιά:

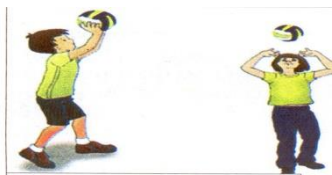
Συνεργασία, ενθάρρυνση, συντονισμός και ομαδικότητα.

Υλικά

Μπάλα του βόλεϊ, γήπεδο του βόλεϊ και κώνους.



(1 άσκηση)



(2 άσκηση)



(3 άσκηση)



(4 άσκηση)



(5 άσκηση)



Πλάνο μαθήματος

1 άσκηση: Κάθε μαθητής έχει από μία μπάλα όπου κάνει επιτόπου πάσες με τα δάκτυλα στον εαυτό του.



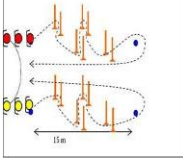


2 άσκηση: Κάθε μαθητής έχει μία μπάλα όπου την πετάει ψηλά την αφήνει να σκάσει και στην συνέχεια κάνει πάσα με τα δάκτυλα στον εαυτό του.

3 άσκηση: Τοποθετούμε τους μαθητές σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλον όπου έχουν από μία μπάλα. Ο μαθητής από κάθε ζευγάρι που έχει την μπάλα την πετάει στον συμμαθητή του όπου την επιστρέφει πίσω με πάσα με τα δάκτυλα.




4 άσκηση: Όπως είναι οι μαθητές σε ζευγάρια εκτελούνε μια χαμηλή πάσα πάνω στον εαυτό τους και στην συνέχεια κάνουνε πάσα με τα δάκτυλα στον συμμαθητή τους.


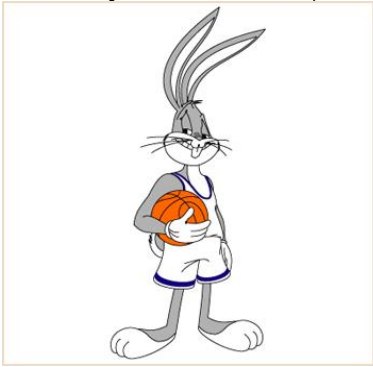
5 άσκηση: Τοποθετούμε τους μαθητές σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλον όπου μεταξύ τους στην μέση υπάρχει ο φιλέ. Οι μαθητές κάνουν πάσα με τα δάκτυλα μεταξύ τους πάνω από τον φιλέ.

6 άσκηση: Οι μαθητές σε δύο ομάδες παίζουν βόλεϊ με την προϋπόθεση να μετρήσει ο πόντος θα πρέπει να αλλάζουν μεταξύ τους πέντε πάσες με τα δάκτυλα.



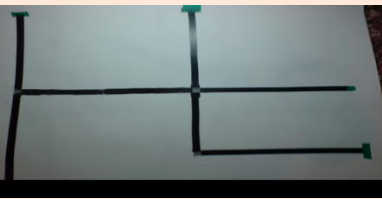
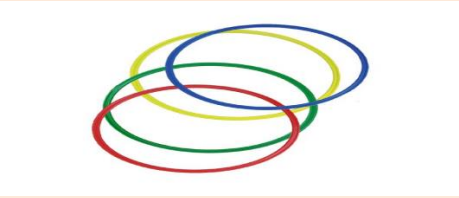
Καρράς Χρήστος-Ματθαίος	
Ενότητα	Αναπηρία ΝΥ ασκήσιμο
Σκοπός εξάσκηση σε βασικές στάσεις, μετακινήσεις και ντρίμπλα.	Περίληψη Οι μαθητές θα βελτιώσουν της δεξιότητες της ντρίμπλας στο μπάσκετ.
	Λέξεις κλειδιά: Συνεργασία, ενθάρρυνση και συντονισμός
Υλικά Μπάλα και κώνοι  (1 άσκηση)  (2 άσκηση)  (3 άσκηση)  (4 άσκηση)  (5 άσκηση)  (6 άσκηση)	Πλάνο μαθήματος 1 άσκηση: Ο κάθε μαθητής κρατάει μία μπάλα στα χέρια του και κάνει επιτόπου ντρίμπλα. 2 άσκηση: Τοποθετούμε τους κώνους στην σειρά οι μαθητές τριπλάρουν την μπάλα και περνούν ανάμεσα από τους κώνους με ζιγκ ζαγκ . Οι μαθητές πρώτα πηγαίνουν με το δεξί χέρι και στην συνέχεια επιστρέφουν με το αριστερό. 3 άσκηση: Ο γυμναστής βρίσκεται στη μία τελική γραμμή και οι μαθητές στην απέναντι, όταν τα χέρια του γυμναστή είναι σηκωμένα ψιλά οι μαθητές τριπλάρουν επιτόπου, όταν τα χέρια κατεβαίνουν η ντρίμπλα γίνεται δρομική προς τα εμπρός 4 άσκηση: Ορίζουμε δύο ομάδες μαθητών τις οποίες της τοποθετούμε πίσω από την γραμμή εκκίνησης. Με το σύνθημα οι μαθητές πηγαίνουν με ντρίμπλα μέχρι το σημείο που έχουμε ορίσει και ξανά επιστρέφουν πάλι πίσω με ντρίμπλα. Αμέσως δίνουν την μπάλα και ξεκινούν οι επόμενοι παίκτες. 5 άσκηση: Ο κυνηγός ορίζουμε ένα χώρο μέσα στον οποίο κινούνται οι μαθητές ένας μαθητής το ρόλο του κυνηγού, οι υπόλοιποι είναι λαγοί. Ο κυνηγός κάνει ντρίμπλα και χτυπά με διάφορους τρόπους τη μπάλα καθώς κυνηγά τους λαγούς. Όταν πιάσει κάποιον συμμαθητή του γίνεται και αυτός κυνηγός και κυνηγούνε μαζί με τον ίδιο τρόπο νικητής είναι ο μαθητής που δεν θα τον έχουνε πιάσει οι κυνηγοί. 6 άσκηση: Παιχνίδι το τρένο: Οι μαθητές παρατάσσονται σε μία γραμμή έχοντας μία μπάλα ο καθένας και σε απόσταση ενός μέτρου, ο πρώτος κινείται ελεύθερα στο χώρο τριπλάροντας, οι υπόλοιποι μαθητές πρέπει να ακολουθούν και αυτοί τριπλάροντας τη συγκεκριμένη πορεία, σε κάθε σφύριγμα ο πρώτος γίνεται τελευταίος και οδηγεί ο επόμενος. 7 άσκηση: Οι μαθητές παίζουν ελεύθερο παιχνίδι μπάσκετ.

Κλεισιάρη Σοφία



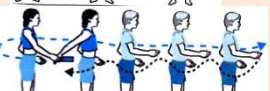

<p>Ενότητα: Ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας</p>	<p>Αναπηρία: Βαρηκοΐα</p>
<p>Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες του παιδιού και η ικανότητα ισορροπίας.</p>	<p>Λέξεις-Κλειδιά: ισορροπία, στεφάνι, πάγκος, κώνος, ράβδος, μπάλα, κορίνες, διάδρομος</p> <p>Περίληψη: Το παιδί μέσα από τις διάφορες ασκήσεις θα μάθει να μπορεί ισορροπεί πάνω σε πάγκους και να περνάει εμπόδια ισορροπώντας, καθώς επίσης και να ισορροπεί μετά από άλμα</p>
<p>Υλικά: πάγκοι, στεφάνια, κώνοι, ράβδοι, μπάλα, κορίνες, διάδρομος γυμναστικής</p>   	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none">1. Τοποθετούμε 8-10 πάγκους στη σειρά και βάζουμε το παιδί να ισορροπήσει βαδίζοντας πάνω σε αυτούς.2. Η ίδια άσκηση με τη διαφορά όμως πως στο τέλος της διαδρομής τοποθετούμε ένα στεφάνι, μέσα στο οποίο πρέπει να πηδήξει το παιδί με τα δυο του πόδια και να ισορροπήσει.3. Το παιδί ισορροπεί ξανά πάνω στους πάγκους βαδίζοντας, περνώντας πάνω από τα εμπόδια-ράβδους που θα βρίσκει μπροστά του.

<p>Ενότητα: Πάσες και σουτ στην καλαθοσφαίριση</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Εκμάθηση πάσας και εκτέλεση σουτ</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές συνεργάζονται στην εκμάθηση πάσας και στην εκτέλεση σουτ.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά Μπάλες</p> 	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>1^η άσκηση: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια, παίρνουν θέση στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης. Κάθε ζευγάρι έχει από μια μπάλα. Οι μαθητές εκτελούν σκαστές πάσες στήθους σε απόσταση 4-5 μέτρων.</p> <p>2^η άσκηση: Οι μαθητές παραμένουν σε ζευγάρια. Γίνεται επίδειξη της πάσας πάνω από το κεφάλι από εμένα. Οι μαθητές σε απόσταση 4-5 μέτρων κάθονται σε εδραία θέση και ανταλλάζουν πάσες πάνω από το κεφάλι.</p>  <p>3^η άσκηση: Γίνεται επίδειξη της πάσας με το ένα χέρι από εμένα. Οι μαθητές σε ζευγάρια και σε όρθια θέση αυτή τη φορά εκτελούν πάσες πάνω από το κεφάλι αυξάνοντας λίγο την απόσταση μεταξύ τους.</p> <p>4^η άσκηση: Χωρίζουμε τους μαθητές σε 2 ομάδες και τους τοποθετούμε κάτω από το καλάθι στη γραμμή των βολών. Δίνουμε την μπάλα στους μαθητές που βρίσκονται από την αριστερή πλευρά. Εκείνοι με τη σειρά τους πρέπει να δώσουν την μπάλα στην ομάδα (συγκεκριμένα στον πρώτο της ομάδας) που βρίσκεται στα δεξιά, μία από τις τρεις πάσες που διδάχθηκαν, όποια εκείνοι θέλουν, Μόλις ο μαθητής πιάσει την μπάλα γυρνάει και σουτάρει στο καλάθι. Αφού έχουν κάνει πάσα και σουτ όλοι οι μαθητές και από τις 2 πλευρές τότε αλλάζουν θέσεις.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΟΡΑΣΗΣ-ΧΕΡΙΟΥ Η ΠΟΔΙΟΥ.</p>	<p>Σχολείο: Ειδικό Γυμνάσιο Τρικάλων Αναπηρία: νοητική υστέρηση Νοημοσύνη: εκπαιδευσιμα</p>
<p>ΣΤΟΧΟΣ: Η αξιολόγηση των αντιληπτικών-κινητικών δεξιοτήτων.</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές θα μάθουν να συντονίζουν την όραση τους με το πόδι και το χέρι. Με παιχνίδια και ασκήσεις συντονισμού όρασης χεριού-ποδιού.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: συντονισμός όρασης χεριού-ποδιού, παρακίνηση, διασκέδαση, συνεργασία.</p>
<p>Υλικά: μπαστούνι κρίκετ, Μπάλες, μπαλάκι τένις, κώνοι, βέργες γυμναστικής, μπουκαλάκια νερού με άμμο .</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: κιναισθητική καθοδήγηση.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η Άσκηση: Δημιουργούμε μια διαδρομή με βέργες γυμναστικής με πλάτος διαδρομής 80cm. Ανά 150cm τοποθετούμε κώνους και αλλαγή κατεύθυνσης διαδρομής. Τοποθετούμε τα παιδιά το ένα πίσω από το άλλο και ξεκινούν την διαδρομή δίνοντας τους ένα μπαστούνι κρίκετ και ένα μπαλάκι τένις τα παιδιά σέρνουν με το μπαστούνι το μπαλάκι σε όλη την διαδρομή και όταν φτάνουν στους κώνους κάνουν μια στροφή γύρω από τον κώνο.</p> <p>2^η Άσκηση: Τοποθετούμε 6 μπουκαλάκια νερού με άμμο σε σειρά όπως στο μπόουλινγκ. Βάζουμε τα παιδιά το ένα πίσω από το άλλο και σε μια απόσταση περίπου 4 μέτρων από το στόχο βάζοντας ένα όριο το οποίο δεν πρέπει να ξεπερνούν. Τους δίνουμε μια μπάλα μπάσκειτ με την οποία πρέπει να ρίξουν όλα τα μπουκαλάκια.</p> <p>3^η Άσκηση: Τοποθετούμε δυο τουβλάκια σε μορφή τέρματος(στόχο) με πλάτος 40 cm. Τα παιδιά μπαίνουν σε σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο και πρέπει να κλωτσήσουν την μπάλα ώστε να μπει στο τέρμα(στόχο).</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: νοητική στέρση Νοημοσύνη: εκπαιδύσιμα Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σκοπός του μαθήματος είναι η βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της στάσης του σώματος.</p> <p>Καλλιέργεια της δημιουργικότητας, της συνεργασίας και της ομαδικότητας.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: ισορροπία, διασκέδαση, συνεργασία, ομαδικότητα.</p>
<p>Υλικά: ταινία, ραδιόφωνο, κιμωλία, στεφάνια</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Βάλτε τα παιδιά να κάνουν 7 γρήγορα βήματα και στη συνέχεια να κάνουν άλμα μπροστά όπως ο βάτραχος ή το κουνέλι.</p>
<p>Άσκηση 1: </p> <p>Άσκηση 2: </p> <p>Άσκηση 3: </p> <p>Άσκηση 4: </p>	<p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Χρησιμοποιώντας κιμωλίες σχηματίζουμε ένα δρόμο 5 μέτρων με σχηματισμένα τετραγώνια. Οι μαθητές κάνοντας κουτσό προσπαθούν με διαδοχικές αναπηδήσεις να διασχίσουν το δρόμο που έχουμε κατασκευάσει στόχος τους είναι να μην ακουμπήσει το άλλο τους πόδι στο έδαφος.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Διαμορφώνω μια διαδρομή στο πάτωμα με κόκκινη ταινία στην οποία οι μαθητές πρέπει να πατούν πάνω προσπαθώντας να μην ξεφύγει το πόδι τους από την ταινία-διαδρομή.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: <<Μουσικά στεφάνια>>. Βάζουμε τα παιδιά να τρέχουν σε κύκλο παίζοντας μουσική και στο κέντρο τοποθετούμε στεφάνια όσοι και οι μαθητές. Κάθε φορά που σταμάτα η μουσική τα παιδιά πρέπει να μπαίνουν στα στεφάνια ταυτόχρονα σε κάθε γύρο θα μειώνετε ο αριθμός των στεφανιών. Όποιος δεν προλαβαίνει να μπει σε στεφάνι χάνει.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής και εκτέλεσης των ασκήσεων για το επόμενο μάθημα.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να ισορροπήσουν χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο στάση σώματος.</p>

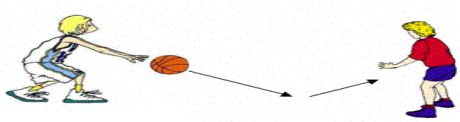



Νικόλαος Λεκατσας

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: νοητική στέρσηση Νοημοσύνη: εκπαιδεύσιμα Σχολείο: ΕΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός Σκοπός βελτίωση ευλυγισίας. .</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: ευλυγισία , διασκέδαση, συνεργασία, ομαδικότητα.</p>
<p>Υλικά: μπάλα μπάσκετ, μπάλες.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p>
<p>Άσκηση 1: </p> <p>Άσκηση 2: </p> <p>Άσκηση 3: </p> <p>Άσκηση 4: </p>	<p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Από την όρθια θέση με μικρή διάσταση και ανάταση, περιφορές και των δυο χεριών ταυτόχρονος, γύρω από τον μέσο άξονα , αριστερά η δεξιά.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Από την όρθια θέση, προπτύξεις, εκτάσεις, εναλλάξ.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Δημιουργούμε 2 ομάδες τα παιδιά των οποίων παρατάσσονται σε σειρές. Τα παιδιά πρέπει να μεταφέρουν την μπάλα όσο πιο γρήγορα μπορούν πάνω από το κεφάλι αρχικά και στη συνέχεια ο τελευταίος τρέχει και παίρνει θέση πρώτου ο οποίος μεταφέρει την μπάλα κάτω από τα πόδια. Κερδίζει η ομάδα που θα μεταφέρει την μπάλα 5 φορές</p> <p>ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής και εκτέλεσης των ασκήσεων για το επόμενο μάθημα.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να αλλάξουν τις ασκήσεις 1 και 2 χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων και στάση σώματος.</p>

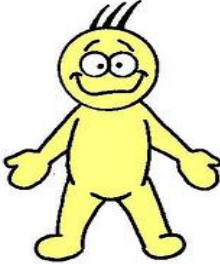
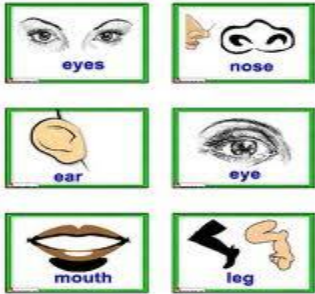
Νικόλαος Λεκατσάς



<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: νοητική στέρηση Νοημοσύνη: εκπαιδεύσιμα Σχολείο: ΕΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός Σκοπός η εξάσκηση σε συναγωνιστικά παιχνίδια.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: ισορροπία , διασκέδαση, συνεργασία, ομαδικότητα, άλμα, ταχύτητα.</p>
<p>Υλικά: ράβδοι γυμναστικής, κώνοι , στεφάνια, σκυτάλη.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Τα παιδιά μπαίνουν ο ένας πίσω από το άλλο. Στον πρώτο σταθμό κάνουν αναπηδήσεις-αλλαγή στήριξης ανάλογα με τα χρώματα μέσα στα στεφάνια. Στη συνέχεια στο δεύτερο σταθμό τρέχουν από τον ένα κώνο στον άλλο και τέλος κάνουν άλματα πάνω από εμπόδια και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Τα παιδιά παρατάσσονται σε δυο ομάδες. Τα παιδιά πραγματοποιούν διαδρομές <<πηγαινε-ελα>> σε μια διαδρομή με ελιγμούς κρατώντας μια σκυτάλη. Κερδίζει η ομάδα που θα τερματίσει πρώτη χωρίς να κόψει δρόμο κάποιο παιδί.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες. Τα τοποθετούμε το ένα πίσω από το άλλο. Κάθε παιδί με την σειρά ρίχνει ένα ένα τα στεφάνια προσπαθώντας να τα περάσει μέσα από μια βέργα γυμναστικής. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα βάλει τα περισσότερα στεφάνια στη βέργα.</p>
	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>



Νικόλαος Λεκατσάς

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: νοητική στέρωση Νοημοσύνη: εκπαιδεύσιμα Σχολείο: ΕΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός Σκοπός η εξάσκηση σε πάσες και βολές στο μπάσκετ. Εμπέδωση με παιχνίδι μπάσκετ.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: πάσες, βολές, συνεργασία, ομαδικότητα, παιχνίδι.</p>
<p>Υλικά: Κώνοι, Μπάλες μπάσκετ.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Τοποθετούμε τα παιδιά το ένα απέναντι στο άλλο τους δίνουμε μια μπάλα μπάσκετ και τα εξασκούμε εναλλάξε στην σκαστή πάσα.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Τοποθετούμε τα παιδιά το ένα απέναντι σε ανά φοιτητή τους δίνουμε μια μπάλα μπάσκετ και τα εξασκούμε εναλλάξε στην πάσα πάνω από το κεφάλι.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες με το σινιάλο του γυμναστή τα παιδιά ξεκινούν αρχικά να ντριμπλαρουν μέχρι ένα σημείο που έχουμε τοποθετήσει κώνο. Ύστερα τα παιδιά κάνουν πάσα στήθους σε ένα φοιτητή και τρέχουν στο σημείο των βόλων όπου εκτελούν βολή.</p> <p>ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΠΑΣΚΕΤ</p>
<p>Ασκησι 1: </p> <p>Ασκησι 2: </p> <p>Ασκησι 3: </p> <p>Ασκησι 4: </p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να τροποποιήσουν τις ασκήσεις 2 και 3 χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής και εκτέλεσης των ασκήσεων για το επόμενο μάθημα.</p>	




Νικόλαος Λεκατσάς


<p>Ενότητα: Δραστηριότητες Σωματογνωσίας</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η αξιολόγηση της γνώσης των μελών και μερών του σώματος.</p>	<p>Περίληψη: Ασκήσεις για τη βελτίωση της γνώσης των μελών και μερών του σώματος.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Πιάσε-κράτα.</p>
<p>Υλικά Εικόνες, στεφάνια.</p>	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>1^η άσκηση: Γνωριμία του παιδιού με τα μέρη του σώματος με τραγούδι το οποίο στο τέλος του υποδεικνύει ένα μέρος του σώματος.</p> <p style="text-align: center;">Parts of the Body</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2^η άσκηση: Βάζουμε το παιδί να αναγνωρίσει τα μέλη του σώματός του με τον ίδιο τρόπο πάνω σε ένα δεύτερο άτομο.</p> <p>3^η άσκηση: Βάζουμε στεφάνια με φωτογραφίες των μελών του σώματος και του κεφαλιού μέσα. Το παιδί πρέπει να κινείται από στεφάνι σε στεφάνι πιάνοντας με το δεξί του χέρι το μέρος του σώματος που δείχνει η εικόνα.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4^η άσκηση: Βάζουμε το παιδί να κινείται μέσα στο χώρο με μουσική. Όταν σταματάμε τη μουσική του ζητάμε να βρεί ένα μέρος του σώματος το οποίο έχουμε τοιχοκολλήσει σε εικόνα.</p>

<p>Ενότητα: Ισορροπία- πλευρικότητα</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η αξιολόγηση και βελτίωση της ισορροπίας</p>	<p>Περίληψη: Ισορροπία με διαβάθμιση δυσκολίας σε κάποιες περιπτώσεις με συνδυασμό πλευρικότητας</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Σταθερά, δεξι-αριστερό, ισορροπία</p>
<p>Υλικά Μπάλες, κώνοι, στεφάνια, τουβλάκια ισορροπίας</p>	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>1^η άσκηση: Βάδισμα μέσα σε ευθεία ανάμεσα σε κώνους (στενό πέρασμα), με στόχο να μην ξεφύγει το παιδί από τα όρια. Στη συνέχεια, στο τέλος της διαδρομής, βάζουμε κάποιον να κρατά στεφάνι και το παιδί με τη μπάλα ψηλά από το κεφάλι, κάνει την ίδια διαδρομή και στο τέλος πετά την μπάλα μέσα.</p> <p>2^η άσκηση: Βάδισμα του παιδιού σε ευθεία πάνω σε επίπεδο. Βάδισμα πάνω σε επίπεδο με κώνο στα χέρια και στο τέλος της ευθείας 4 στεφάνια με εικόνες που αρέσουν στο παιδί και ταιριάζουν στα χρώματα των κώνων. Δίνω τον κώνο στο παιδί και βαδίζει μέχρι το τέλος, όπου τοποθετεί τον κώνο στο χρώμα που ταιριάζει.</p>  <p>3^η άσκηση: Βάδισμα πάνω σε επίπεδο με 2 στεφάνια πριν το τέλος της διαδρομής. Το παιδί με κώνο που κρατά, βαδίζει την διαδρομή και στο τέλος με παράγγελμα 'αριστερά ή δεξιά' αφήνει τον κώνο στο στεφάνι.</p>  <p>4^η άσκηση: Βάδισμα του παιδιού πάνω σε επίπεδο με αλλαγή κατεύθυνσης και μπάλα στα χέρια. Προσπάθεια πετάγματος της μπάλας μέσα σε στεφάνι.</p>

Ενότητα: πλευρικότητα	Αναπηρία:
Σκοπός: Η αξιολόγηση και βελτίωση της ισορροπίας	Περίληψη: Πλευρικότητα , σώμα σε σχέση με τον χώρο Λέξεις κλειδιά: πίσω-μπροστά, δεξί-αριστερό
Υλικά Μπάλες, κώνοι, στεφάνια, εικόνες	Πλάνο μαθήματος 1η άσκηση: Παιχνίδι ρίψης της μπάλας πάνω σε κορίνες σε 2 κατευθύνσεις. Το παιδί χρησιμοποιεί το δεξί χέρι και τη δεξιά διαδρομή για να ρίξει τις μπλε και το αριστερό και την αριστερή διαδρομή για τις πράσινες  2η άσκηση: Βάζω 4 κώνους με διαφορετικό χρώμα, ένα μπροστά, ένα πίσω, ένα δεξιά και τέλος έναν αριστερά του παιδιού. Στο αρχικό σημείο (κέντρο) τοποθετώ στεφάνια με χρώμα όμοιο με αυτό των κώνων. Το παιδί παίρνει το στεφάνι και το τοποθετεί στον κώνο με το ίδιο χρώμα.  3η άσκηση: Βάζω 4 ίδιους κώνους και λέω στο παιδί την κατεύθυνση που θέλω να το αφήσει (εμπρός, πίσω, αριστερά, δεξιά) με πέταγμα. 4η άσκηση: Μοιράζω 4 στεφάνια στο χώρο, που περιέχουν εικόνες που αρέσουν στο παιδί. Έπειτα του δίνω κώνους και αφού τα δούμε μια φορά μαζί, του ζητώ να θυμηθεί την θέση τους στο χώρο και να τοποθετήσει κώνους στο καθένα. Ελέγχω αν το παιδί γνωρίζει τη θέση του σε σχέση με τα στεφάνια.

<p>Ενότητα: Στατικό άλμα, άλμα σε κίνηση</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η αξιολόγηση και βελτίωση στατικού άλματος και άλματος σε κίνηση</p>	<p>Περίληψη: Στατικό άλμα- άλμα σε κίνηση με προοδευτικό επίπεδο δυσκολίας.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: άλμα, με τα δύο, δεξί-αριστερό</p>
<p>Υλικά Μπάλες, κώνοι, στεφάνια</p>	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>Γνωριμία του παιδιού με το στατικό άλμα και άλμα σε κίνηση. Επίσης προσπάθεια με άλμα με αριστερό ή δεξί πόδι.</p> <p>1^η άσκηση: Βάζω το παιδί να κάνει αναπήδηση μετά από βάδιση από κώνο σε κώνο, αφού περπατήσει μέσα σε στεφάνι.</p> <div data-bbox="1252 763 1390 965" data-label="Image"> </div> <p>2^η άσκηση: Βάζω το παιδί σε ισορροπία πάνω σε τουβλάκια και στο τέλος της ευθείας άλμα μέσα στο στεφάνι (με τα δύο πόδια). Το ίδιο και από τις δυο πλευρές</p> <div data-bbox="1114 1137 1390 1308" data-label="Image"> </div> <p>3^η άσκηση: Βάζω διαδρομή με ελιγμούς ανάμεσα σε κώνους και άλμα σε στεφάνια, κάποιες φορές και διαδοχικά.</p> <p>4^η άσκηση: Κάνω ένα σχηματισμό αστεριού με 5 κορυφές και στην άκρη καθενός, στεφάνια με χρώματα και ζωγραφιές που ταιριάζουν στο χρώμα και αρέσουν στο παιδί. Το παιδί με μπάλα υφωμένη πάνω από το κεφάλι, πηγαίνει προς την εικόνα που του λέω και έπειτα κάνει άλμα σε κίνηση μέσα(με τα δύο πόδια).. Έπειτα επιστρέφει στο κέντρο.</p>

<p>Ενότητα: Στατικό λάκτισμα- λάκτισμα σε κίνηση</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η αξιολόγηση και βελτίωση της ικανότητας λακτίσματος</p>	<p>Περίληψη: Στατικό λάκτισμα- λάκτισμα σε κίνηση με προοδευτικό επίπεδο δυσκολίας.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: δεξι-αριστερό, σουτ, μπάλα</p>
<p>Υλικά Μπάλες, κώνοι, κορύνες</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Λάκτισμα στατικό με δεξί και αριστερό πόδι, δίνοντας κάθε φορά το παράγγελμα για την επιλογή του ποδιού. Έπειτα προσπαθούμε λάκτισμα με λίγα βήματα για φόρα</p>  <p>2^η άσκηση: Βάζω μερικές κορύνες και παρακινώ το παιδί στοχεύοντας να τις ρίξει, πρώτα με στατικό και έπειτα με λάκτισμα σε κίνηση.</p>  <p>3^η άσκηση: Το παιδί κινείται ανάμεσα σε κώνους με την μπάλα και φθάνοντας στο τέλος, προσπαθεί για λάκτισμα με σκοπό να σκοράρει σε ένα τέρμα με κώνους.</p> <p>4^η άσκηση: Το παιδί κινείται ανάμεσα σε κώνους και στο τέλος του πετώ την μπάλα με πολύ χαμηλή ταχύτητα παράλληλα και προσπαθεί να σκοράρει σε ένα μεγάλο τέρμα με κώνους.</p>

<p>Ενότητα: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Βελτίωση και αξιολόγηση του επίπεδου τρεξίματος και αναρρίχησης</p>	<p>Περίληψη: Ασκήσεις για την βελτίωση και αξιολόγηση του επίπεδου τρεξίματος και αναρρίχησης.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: σταθερά, κίτρινο-κόκκινο</p>
<p>Υλικά Κώνοι, μπαλόνια</p>	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>1^η άσκηση: Βάζουμε το παιδί να αναρριχηθεί σε σκάλα. Έπειτα προσπαθούμε βάζοντας στην άκρη των σκαλιών κώνους σε χρώμα κόκκινο και στο επόμενο κίτρινο. Λέμε στο παιδί ότι σε σκαλί με κίτρινο κώνο βάζει το δεξί πόδι και με κόκκινο βάζουμε το αριστερό. Έπειτα ζητάω να κρατάνε κώνους στα χέρια σε επίπεδο 90 μοιρών για βελτίωση της ισορροπίας.</p> <p>2^η άσκηση: Βάζουμε το παιδί να κάνει γρήγορο περπάτημα από ένα σημείο Α σε ένα σημείο Β. Προσπαθούμε να βελτιώσουμε πρώτα την τεχνική των ποδιών, βάζοντας κίτρινο αυτοκολλητάκι και κόκκινο στο άλλο, λέγοντας κίτρινο-κόκκινο για εναλλαγή.</p>  <p>3^η άσκηση: Αν το παιδί τα καταφέρει βάζουμε αυτοκολλητάκια στα χέρια και προσπαθούμε να συγχρονίσουμε πόδι-χέρι.</p> <p>4^η άσκηση: Έπειτα δένουμε σε 2 σημεία μπαλόνια κίτρινο και κόκκινο και δοκιμάζουμε με σταδιακή αύξηση ταχύτητας την ικανότητα του παιδιού. Στο τέλος δίνουμε σαν επιβράβευση τα μπαλόνια.</p>

<p>Ενότητα: Δραστηριότητες συντονισμού όρασης-χεριού ή ποδιού</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η αξιολόγηση των αντιληπτικών-κινητικών δεξιοτήτων.</p>	<p>Περίληψη: Η αξιολόγηση των αντιληπτικών-κινητικών δεξιοτήτων μέσω ασκήσεων.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: στόχος, πιασε, πέταξε.</p>
<p>Υλικά Μπάλες, κώνοι, εικόνες.</p>	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>1^η άσκηση: Πέταγμα μικρής μπάλας στον αέρα και προσπάθεια να την πιάσει ξανά</p> <p>2^η άσκηση: Βάζουμε εικόνες στον τοίχο οι οποίες είναι οικίες με το παιδί (αστυνομία, πυροσβεστική, κλπ.) με έντονα χρώματα. Ζητάμε από το παιδί να τα σημαδέψει και</p> <div data-bbox="1082 792 1289 999" data-label="Image"> </div> <p>έπειτα να πιάσει ξανά την μπάλα.</p> <p>3^η άσκηση: Βάζουμε το παιδί να κρατήσει έναν δίσκο με μια κορίνα επάνω και να την μεταφέρει από ένα σημείο Α σε ένα σημείο Β.</p> <div data-bbox="676 1137 879 1272" data-label="Image"> </div> <p>4^η άσκηση. Φτιάχνουμε ένα αυτοσχέδιο μαστούκι και το δίνουμε να το κρατάει το παιδί. Βάζουμε μια κόκκινη μπάλα και το παιδί προσπαθεί να την οδηγήσει μέσα από διαδρομή. Στο τέλος χτυπά την μπάλα με στόχο κορίνες που βρίσκονται σε απόσταση ανάλογης της ικανότητας του παιδιού.</p> <div data-bbox="683 1541 912 1827" data-label="Image"> </div>

<p>Ενότητα: Παιδαγωγικά παιχνίδια.</p>	<p>Αναπηρία:</p>
---	-------------------------

Σκοπός: Γνώση και ανάπτυξη πλευρικότητας και προσανατολισμού. Διασκέδαση μέσα από το παιχνίδι.

Περίληψη: Ανταγωνιστικά παιχνίδια με βελτίωση ικανοτήτων.

Λέξεις κλειδιά:

Υλικά

Κώνοι, σκυτάλη, μπάλες.



Πλάνο μαθήματος

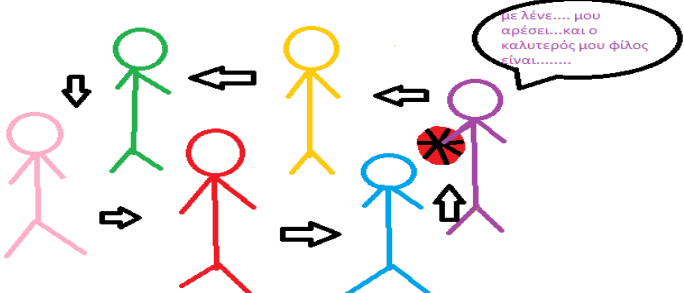
1^η άσκηση: Σκυταλοδρομία. Τα παιδιά σε 2 σειρές να κρατάνε πάνω σε δίσκο ένα κώνο και με τα 2 χέρια. Έπειτα ανεβάζουμε τον δείκτη δυσκολίας δοκιμάζοντας με το ένα χέρι ή με εμπόδια. Σκοπός είναι τα παιδιά να φτάσουν από ένα σημείο Α σε σημείο Β και πάλι πίσω. Αν χρειαστεί κάνουμε 2 ανταγωνιστικές ομάδες ανάλογα με το επίπεδο.









2^η άσκηση: Χάντμπολ σε 2 ομάδες. Βάζουμε 4 μικρά τέρματα σε κάθε πλευρά (βελτίωση της πλευρικότητας - προσανατολισμού). Σκοπός είναι το σκοράρισμα όσων περισσότερων τερμάτων στον προκαθορισμένο χρόνο.




3^η άσκηση: Σκορπίζουμε μπάλες σε όλο το χώρο. Κάνουμε 2 τετράγωνα και 2 ομάδες, μία πράσινη και μία κόκκινη. Μέσα σε κάθε τετράγωνο, η κάθε ομάδα θα πρέπει να μαζέψει όσες περισσότερες μπάλες μπορεί σε προκαθορισμένο χρόνο. Ένας παίκτης της κάθε ομάδας στέκεται μέσα σε αντίπαλο τετράγωνο απομακρύνοντας τις μπάλες που έχουν μαζευτεί κάνοντας το παιχνίδι πιο δύσκολο και ενδιαφέρον.


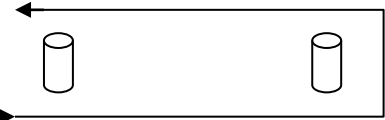

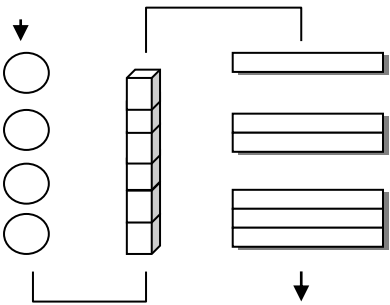
<p>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας: Γνωριμία</p>	<p>Αναπηρία: Μαθητής : Σχολείο :</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Να γνωριστούν οι μαθητές με τον καθηγητή μέσω του παιχνιδιού.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Να μπορέσουν τα παιδιά να γνωρίσουν καλύτερα τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής και να εξοικειωθούν μαζί του.</p> <p>Λέξεις κλειδιά : Συμμετοχή, Εμπιστοσύνη</p>
<p>Υλικά: Μπάλα</p> <p>Μετάδοση Πληροφορίας : Δείχνουμε την άσκηση και εξηγούμε αφού την κάνουμε πρώτα εμείς.</p> <p>Παρουσίαση Άσκησης :</p>	<p>Πλάνο Μαθήματος</p> <p>Είμαστε σε κύκλο. Ο καθηγητής κρατάει στα χέρια του μια μπάλα, κοιτάει τον επόμενο στα μάτια και του χαρίζει το όνομά του, καθώς του την δίνει λέει δυνατά: είμαι οκαι μου αρέσεικαι ο καλύτερος μου φίλος είναι Αυτός που θα πιάσει τη μπάλα κάνει το ίδιο με τον επόμενο. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται πολλές φορές, έτσι ώστε όλα τα ονόματα της ομάδας, να ακουστούν πολλές φορές. Τα ονόματα πρέπει να ακούγονται δυνατά και καθαρά.</p>
	<p>Επιπλέον Εργασίες</p> <p>Εναλλακτικές Δραστηριότητες</p>


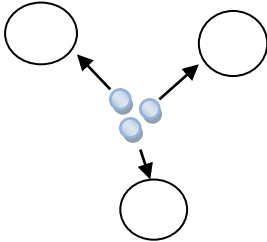
Μαρζαβού Παρασκευή-Νικολέτα



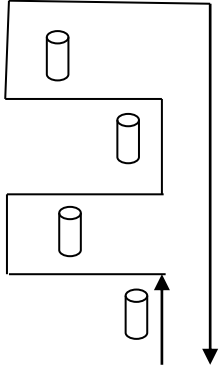
<p>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας: Ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας.</p>	<p>Αναπηρία: Μαθητής : Σχολείο :</p>
<p>Σκοπός Αξιολόγηση των διάφορων μορφών ισορροπίας.</p>	<p>Περίληψη Να μπορέσουν τα παιδιά μέσα από τις ασκήσεις να εξασκήσουν την στατική και τη δυναμική τους ισορροπία. Να μάθουν να ισορροπούν με ανεξαρτησία.</p>
<p>Υλικά: βαράκια, δοκός, μπάλα</p>	<p>Λέξεις κλειδιά : Συμμετοχή, Ισορροπία, Δύναμη, Εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, Συγκέντρωση.</p>
<p>Μετάδοση Πληροφορίας : Δείχνουμε την άσκηση και εξηγούμε αφού την κάνουμε πρώτα εμείς.</p> <p>Παρουσίαση Άσκησης :</p>	<p>Πλάνο Μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σε όρθια στάση, εκτεινουμε το δεξί μας χέρι και λυγίζουμε προς τα πίσω το αριστερό μας πόδι. Μετά από 10 δευτερόλεπτα αλλάζουμε χέρι και πόδι. Ξεκουραζόμαστε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση άλλες 5 φορές.
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>1. </p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>2. </p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>3. </p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>4. </p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>5. </p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <p>6. </p> </div> </div>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Σε όρθια στάση με τα πόδια μας ενωμένα, κάνουμε ανάταση των χεριών κρατώντας 2 αλτήρες (μικρού βάρους) και μισή περιστροφή του κορμού μας μια προς τα δεξιά και μία προς τα αριστερά. Μένουμε για 10 δευτερόλεπτα. Ξεκουραζόμαστε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση άλλες 5 φορές. 3. Ενώ έχουμε στήσει μία δοκό σε μικρό ύψος από το έδαφος, παροτρύνουμε το παιδί να τη διασχίσει χωρίς να πέσει κάτω. 4. Εάν διαθέτουμε το συγκεκριμένο ποδήλατο ισορροπίας, βάζουμε το παιδί να διανύσει μία απόσταση με αυτό. 5. Η άσκηση αυτή απαιτεί αρκετή ισορροπία. Στηρίζουμε το αριστερό χέρι στη μπάλα, ακουμπώντας διαγώνια το δεξί γόνατο στο πάτωμα. Δεξί χέρι και αντίστοιχα αριστερό πόδι βρίσκονται σε έκταση ευθυγραμμισμένα με την πλάτη. Μετά από 10 δευτερόλεπτα αλλάζουμε

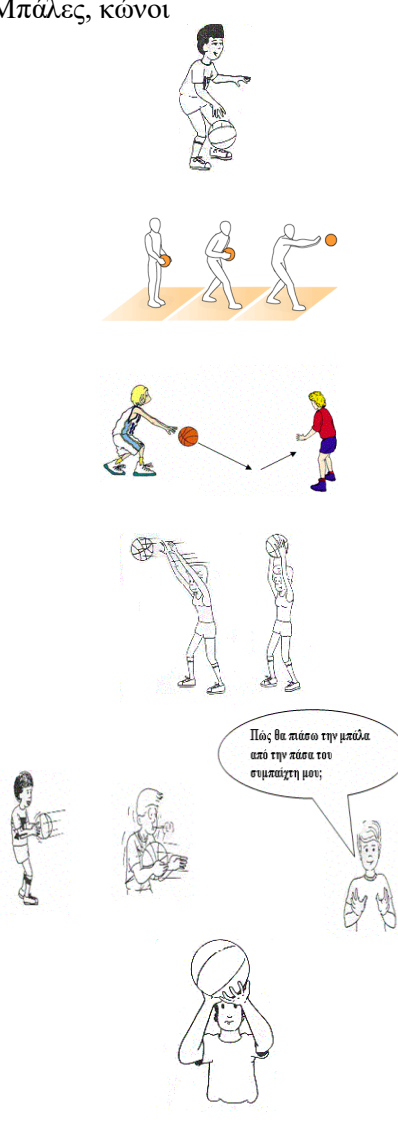
	<p>χέρι και πόδι. Ξεκουραζόμαστε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση άλλες 5 φορές.</p> <p>6. Στηριζόμαστε στο δεξί μας πόδι και φέρνουμε το αριστερό σε έκταση ευθυγραμμισμένο με τη πλάτη. Με τα χέρια μας κρατάμε 2 βαράκια προς τα κάτω. Μένουμε για 10 δευτερόλεπτα και μετά αλλάζουμε χέρι-πόδι. Ξεκουραζόμαστε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση άλλες 5 φορές.</p>
<p>Επιπλέον Εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές Δραστηριότητες</p> <p>Η άσκηση 1 μπορεί να πραγματοποιηθεί κρατώντας και μία μπάλα για επιπλέον δυσκολία.</p> 

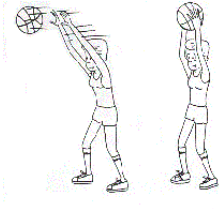


Μαρζαβού Παρασκευή-Νικολέτα

<p>Ενότητα: Ασκήσεις στατικής & δυναμικής ισορροπίας.</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η αξιολόγηση των διαφόρων μορφών ισορροπίας.</p>	<p>Περίληψη: Ανάπτυξη της ισορροπητικής ικανότητας των μαθητών</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Στατική – δυναμική ισορροπία.</p>
<p>Υλικά</p>    	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Στατικές ασκήσεις: Ανέβασμα στις μύτες, στήριξη στις φτέρνες, μεταφορά του βάρους με κάμψη του κορμού, στήριξη στο ένα πόδι με ανασήκωμα του άλλου 20-30cm από το έδαφος με τα χέρια σε διάφορες θέσεις. Επίσης, χαλαρό περπάτημα σε κύκλο με εμπρός και πίσω βήματα, σε μύτες και φτέρνες.</p> <p>2^η άσκηση: Με δύο κώνους οριοθετούμε μια περιοχή 4-5 μ. την οποία τα παιδιά διανύουν (με επιστροφή) με κουτσό.</p> <p>3^η άσκηση: Τρέξιμο και κουτσό ανάμεσα σε κώνους.</p> <p>4^η άσκηση: Άλματα με τα δυο πόδια(λαγουδάκια) σε 4-5 στεφάνια που βρίσκονται στη σειρά, επιστροφή με ισορροπία σε τουβλάκια ή χαμηλή δοκό ισορροπίας και τελείωμα με πέρασμα 3-4 ράβδων διαφορετικού ύψους.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Εφόσον υπάρχει η δυνατότητα χρήσης τραμπολίνου. Παιχνίδι: Τσουβαλοδρομίες.</p>

<p>Ενότητα: Δραστηριότητες συντονισμού όρασης-χεριού ή ποδιού.</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η αξιολόγηση των αντιληπτικών – κινητικών δεξιοτήτων.</p>	<p>Περίληψη: Ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να οδηγούν ή να ρίχνουν ένα αντικείμενο (π.χ. μια μπάλα) σε ορισμένη κατεύθυνση, με τα χέρια ή τα πόδια.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Συντονισμός, Οδήγηση, Ρίψη</p>
<p>Υλικά Μπάλες, στεφάνια.</p>  	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Κάθε παιδί έχει μία μπάλα, την πετάει ψηλά και την πιάνει α)με τα δύο χέρια β)αφού σκάσει μια φορά στο έδαφος γ)με το ένα χέρι (δεξί & αριστερό) δ)αφού χτυπήσει παλαμάκια δυο φορές.</p> <p>2^η άσκηση: Έχουμε ορισμένες μπάλες μαζεμένες στο κέντρο του χώρου άσκησης και διάσπαρτα γύρω από αυτές ισάριθμα στεφάνια. Με το σύνθημα ο μαθητής οδηγεί με το πόδι και τοποθετεί μία μπάλα σε κάθε στεφάνι.</p> <p>3^η άσκηση: Ο εκπαιδευτικός κρατάει ένα στεφάνι ψηλά πάνω από το κεφάλι του και πολύ κοντά σε ένα τοίχο. Ο μαθητής σε μικρή απόσταση ρίχνει τη μπάλα μέσα από το στεφάνι και αφού αναπηδήσει στον τοίχο την υποδέχεται.</p> <p>4^η άσκηση: Εκπαιδευτικός και μαθητής στέκονται αντικριστά με ένα βοηθό στο μέσον να κρατάει ψηλά ένα στεφάνι. Ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους περνώντας τη μπάλα μέσα από το στεφάνι.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: στη 2^η άσκηση ο μαθητής οδηγεί με το ‘κακό’ πόδι ενώ στην 3^η και στην 4^η τροποποιούμε τις αποστάσεις ή το μέγεθος των στεφανιών.</p>

<p>Ενότητα: Φυσικές Ικανότητες</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και η βελτίωση της ταχύτητας.</p>	<p>Περίληψη: Ανάπτυξη της αντοχής και της ταχύτητας με ασκήσεις συναγωνισμού, μικρής σχετικά διάρκειας και μεσαίας έντασης.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: ταχύτητα – αερόβια ικανότητα.</p>
<p>Υλικά: Κώνοι.</p>   	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: <u>προθέρμανση</u> 2' περπάτημα. 2' χαλαρό τρέξιμο. 2' αναπηδήσεις επιτόπου με πόδια ανοιχτά-κλειστά και μπρος-πίσω.</p> <p>2^η άσκηση: <u>Δρομικές</u> σε ζευγάρια σε απόσταση 8-10μ. Χαμηλό ή μεσαίο σκίπινγκ Πίσω πόδια Πλάγια βήματα Πίσω βήματα</p> <p>3^η άσκηση: Τρέξιμο με αλλαγή κατεύθυνσης ανάμεσα σε κώνους και γρήγορη επιστροφή στην αφετηρία</p> <p>4^η άσκηση: <u>Συναγωνισμός</u> σε ζευγάρια ή <u>σκυταλοδρομίες</u>(10-15μ.) Κανονική εκκίνηση. Εκκίνηση με πλάτη στον τερματισμό. Εκκίνηση από γονατιστή θέση. Εκκίνηση από εδραία θέση.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: αντί για προθέρμανση παιχνίδι π.χ. κυνηγητό.</p>

<p>Ενότητα: Βασικές κινήσεις του μπάσκετ.</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Η εξάσκηση σε πάσες και βολές.</p>	<p>Περίληψη: Εξάσκηση σε βασικές δεξιότητες του μπάσκετ με συνδυασμό ασκήσεων ντρίμπλα-πάσα, ντρίμπλα-σουτ, πάσα-σουτ.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: πάσα (στήθους, σκαστή, πάνω από το κεφάλι), σουτ σε στάση(κυρίως), τζαμπ-σουτ.</p>
<p>Υλικά : Μπάλες, κώνοι</p>  <p>Πώς θα πάσο την μπάλα από την πάσα του συμπαίκτη μου;</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Εξοικείωση με τη μπάλα: ⇒ τα παιδιά πετάνε τη μπάλα ψηλά και την πιάνουν με τα δύο χέρια. ⇒ ντρίμπλα επιτόπου με τα δύο ή το ένα χέρι. ⇒ τα παιδιά περνάνε τη μπάλα γύρω από τα πόδια τους, γύρω από τη μέση τους και γύρω από το κεφάλι τους όσο πιο γρήγορα μπορούν.</p> <p>Πάσες: ⇒ τα παιδιά σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι στον άλλον, εκτελούν πάσες στήθους. ⇒ τα παιδιά σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι στον άλλον, εκτελούν σκαστές πάσες. ⇒ τα παιδιά σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι στον άλλον, εκτελούν πάσες πάνω από το κεφάλι. ⇒ τα παιδιά σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι στον άλλον και μεγαλώνοντας λίγο την απόσταση εκτελούν πάσες με το ένα χέρι.</p> <p>Σουτ: ⇒ σε κοντινή απόσταση από το καλάθι τα παιδιά εκτελούν σουτ εν στάση. ⇒ χωρίζουμε δύο ομάδες οι οποίες σε ίση απόσταση από το καλάθι σουτάρουν εναλλάξ. Νικήτρια η ομάδα που θα βάλει πρώτη 5 καλάθια.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p>

<p>Ενότητα: Βασικές κινήσεις του βόλεϊ.</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Εξάσκηση στον έλεγχο της μπάλας και στην πάσα με τα δάχτυλα.</p>	<p>Περίληψη: Εξοικείωση με τη μπάλα του βόλεϊ και εκμάθηση της πάσας με τα δάχτυλα.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά : Μπάλες</p>   	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>Εξοικείωση με τη μπάλα ⇒ Κάθε παιδί έχει μια μπάλα, την πετάει ψηλά και την πιάνει με όποιον τρόπο μπορεί. ⇒ Ίδια άσκηση αλλά το παιδί πριν πιάσει τη μπάλα χτυπάει δυο φορές παλαμάκια. ⇒ Τα παιδιά σκάνε με δύναμη τη μπάλα στο έδαφος και αφού αναπηδήσει πάνω από το κεφάλι τους τρέχουν και την πιάνουν</p> <p>Τοποθέτηση κάτω από τη μπάλα ⇒ Τα παιδιά σε ζευγάρια (4-5μ.) κάνουν πάσες το ένα στο άλλο με το ένα χέρι. ⇒ Τα παιδιά σε ζευγάρια (4-5μ.) κάνουν πάσες πάνω από το κεφάλι με τα δύο χέρια και υποδέχονται τοποθετώντας το σώμα τους κάτω από αυτή. ⇒ Ίδια άσκηση, το ένα παιδί σκάνει με δύναμη τη μπάλα στο έδαφος και μετά την αναπήδηση το άλλο την υποδέχεται τοποθετώντας το σώμα του κάτω από αυτή.</p> <p>Ωθηση της μπάλας ⇒ Τα παιδιά σε ζευγάρια (4-5μ.) κάθονται στο έδαφος τοποθετούν τη μπάλα πάνω από το κεφάλι τους και ωθώντας δυνατά κάνουν πάσα απέναντι. ⇒ Ίδια άσκηση από όρθια θέση.</p> <p>Πάσα πάνω από το κεφάλι ⇒ Τα παιδιά σε ζευγάρια (4-5μ.) πετάνε τη μπάλα πάνω από το κεφάλι τους και κάνουν πάσα με τα δάχτυλα απέναντι.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p>


Τασούλα Ειρήνη



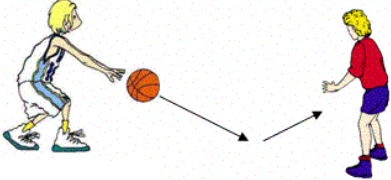
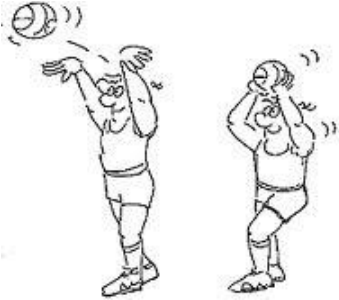
Όνοματεπώνυμο:




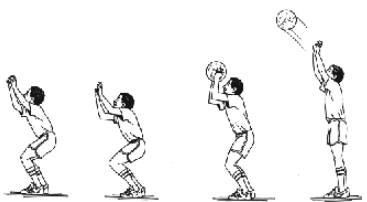

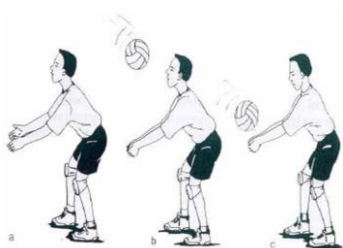
Ενότητα: Ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας	Αναπηρία:
Σκοπός: Η αξιολόγηση των διάφορων μορφών ισορροπίας	Λέξεις-Κλειδιά: ισορροπία
Υλικά: Βιβλίο, στεφάνια, κώνοι	Πλάνο μαθήματος ΑΣΚΗΣΗ 1^η Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες, στοιχισμένα το ένα πίσω από το άλλο. Το πρώτο παιδί από κάθε ομάδα τοποθετεί πάνω στο κεφάλι του ένα βιβλίο ή άλλο ελαφρύ αντικείμενο. Με το σύνθημα του δασκάλου, τα δύο παιδιά ξεκινούν για να διανύσουν μια προκαθορισμένη απόσταση και να γυρίσουν πίσω, για να δώσουν το βιβλίο στον επόμενο συμπαίκτη τους, χωρίς όμως αυτό να τους πέσει κάτω. Αν τους πέσει το τοποθετούν πάλι στο κεφάλι τους και συνεχίζουν. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη. ΑΣΚΗΣΗ 2^η Βάζουμε μουσική και τα παιδιά τρέχουν στο χώρο στον οποίο έχουμε τοποθετήσει στεφάνια. Μόλις σταματήσει η μουσική οι μαθητές σταματάνε μέσα στα στεφάνια μόνο στο ένα πόδι. Τα στεφάνια είναι ένα λιγότερο από τα παιδιά. ΑΣΚΗΣΗ 3^η Φτιάχνουμε μία διαδρομή με κώνους. Τα παιδιά με κουτσό προσπαθούν να διασχίσουν την διαδρομή. Μόλις φτάσουν στο τέλος περνάν ένα κουτσό που έχουμε σχεδιάσει εμείς στο πάτωμα.







Τασούλα Ειρήνη




Ενότητα: Φυσικές ικανότητες	Αναπηρία:
Σκοπός: Βελτίωση της ευλυγισίας 	Λέξεις-Κλειδιά: ευλυγισία Περίληψη:
Υλικά: κώνοι   	Πλάνο μαθήματος Άσκηση 1^η Κρατώντας με τα 2 χέρια το κάγκελο τα παιδιά σηκώνουν προς τα πίσω τα πόδια εναλλάξ. Άσκηση 2^η Όλα τα παιδιά στο πλάι κρατάνε με το ένα χέρι το κάγκελο. Σηκώνουν το ένα πόδι και στη συνέχεια γυρίζουν πάλι στο πλάι και σηκώνουν το άλλο πόδι. Άσκηση 3^η Με τα γόνατα λυγισμένα, τα παιδιά στηρίζονται στις παλάμες έτσι ώστε να σχηματίζουν ένα Π. Τεντώνουν ταυτόχρονα το αριστερό πόδι με το δεξί χέρι και το αντίθετο. Άσκηση 4^η Όλα τα παιδιά σταυροπόδι κάθονται κάτω. Όλοι έχουν από ένα κώνο στο χέρι τους. Καθισμένοι όλοι κάτω και τεντώνοντας τα χέρια μπροστά προσπαθούν να φτάσουν όσο πιο μακριά μπορούν τον κώνο.
Επιπλέον εργασίες:	Εναλλακτικές δραστηριότητες

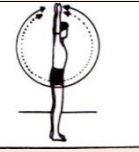



<p>Ενότητα: ΜΠΑΣΚΕΤ</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός:</p> <p>Να μάθουν τα παιδιά την ντρίπλα, τη σκαστή πάσα και την πάσα πάνω από το κεφάλι</p> 	<p>Λέξεις-Κλειδιά: πάσα ντρίπλα</p> <p>Περίληψη:</p> 
<p>Υλικά:</p> <p>Μπάλες μπάσκετ, κώνοι</p>   	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1^η: Τα παιδιά σε ζευγάρια κάνει ο ένας στον άλλον πάσα σκαστή. (επανάληψη 10 φορές)</p> <p>Άσκηση 2^η: Πάλι σε ζευγάρια τα παιδιά κάνουν πάσα πάνω από το κεφάλι</p> <p>Άσκηση 3^η: Τα παιδιά σε ζευγάρια και περπατώντας παράλληλα μεταξύ τους δίνει ο ένας πάσα στον άλλον. (είτε σκαστή είτε πάνω από το κεφάλι)</p> <p>Άσκηση 4^η: Σε μια μικρή απόσταση ένα-ένα τα παιδιά κάνουν ντρίπλα και επιστέφουν.</p> <p>Άσκηση 5^η: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες. Ξεκινάνε να κάνουν ντρίπλα, μόλις φτάσουν στο τέλος επιστρέφουν πάλι με ντρίπλα και μόλις φτάσουν στον κώνο δίνουν είτε πάσα σκαστή είτε πάσα πάνω από το κεφάλι και ξεκινάει ο επόμενος.</p> <p>Άσκηση 6^η: ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ</p>





<p>Ενότητα: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός:</p> <p>Να μάθουν οι μαθητές πάσα με δάχτυλα, πάσα με τους πήχεις (μανσέτα).</p> 	<p>Λέξεις-Κλειδιά: πάσες</p>  <p>Περίληψη:</p> 
<p>Υλικά:</p> <p>Μπάλες βόλεϊ</p>   	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1^η: Οι μαθητές έχουν την μπάλα στα χέρια τους και κάνουν πάσες πάνω στον τοίχο. Στη συνέχεια για να δυσκολέψουμε την άσκηση βάζουμε κάποιο στόχο στον τοίχο και οι μαθητές προσπαθούν να τον πετύχουν.</p> <p>Άσκηση 2^η: Οι μαθητές σε ζευγάρια κάνουν πάσα με δάχτυλα ο ένας στον άλλον</p> <p>Άσκηση 3^η: Οι μαθητές είναι σε σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον. Πετάμε την μπάλα στον πρώτο μαθητή και αυτός μας την επιστρέφει με πάσα με τους πήχεις (μανσέτα).</p> <p>Άσκηση 4^η: Οι μαθητές σε ζευγάρια ο ένας κάνει πάσα με δάχτυλα και ο άλλος πάσα με τους πήχεις (μανσέτα)</p> <p>ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: νοητική στέρηση Νοημοσύνη: εκπαιδεύσιμα Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός Σκοπός του μαθήματος είναι ο συντονισμός όρασης χεριού-ποδιού.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: συντονισμός, διασκέδαση, συνεργασία, ομαδικότητα.</p>
<p>Υλικά: Μπάλες, κώνους, στεφάνια, μπαλάκι του τένις, μαστούνι του κρίκετ, ρακέτα.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Βάζουμε τα παιδιά το ένα πίσω από το άλλο. Τοποθετούμε ανά 1 μετρό κώνους. Τα παιδιά ξεκινάνε μεταφέροντας την μπάλα με τα πόδια περνώντας ανάμεσα από τους κώνους. Στο τέλος της διαδρομής έχουμε τοποθετήσει δυο κώνους που έχουν απόσταση 50cm στους οποίους προσπαθούν τα παιδιά να σουτάρουν την μπάλα.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Βάζουμε τα παιδιά σε μια σειρά. Κρατώντας στα χέρια τους ένα μαστούνι του κρίκετ προσπαθούν να χτυπήσουν το μπαλάκι του τένις στον τοίχο.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Βάζουμε τα παιδιά σε μια σειρά. Στη συνέχεια τα παιδιά πρέπει να ντριμπλάρουν με τα χέρια περνώντας ανάμεσα από τους κώνους. Στο τέλος της διαδρομής τα παιδιά προσπαθούν να βάλουν την μπάλα μέσα σε ένα στεφάνι.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Κρατώντας τα παιδιά μια ρακέτα πάνω στην οποία είναι ένα μπαλάκι του τένις προσπαθούν να περπατήσουν στο χώρο χωρίς να τους πέσουν το μπαλάκι.</p>
<p>Άσκηση 1: </p> <p>Άσκηση 2 : </p> <p>Άσκηση 3 : </p> <p>Άσκηση 4: </p>	<p>Επιπλέον εργασίες Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής και εκτέλεσης των ασκήσεων για το επόμενο μάθημα.</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να κάθε φορά να χρησιμοποιούν διαφορετικό μέλος του σώματος.</p>

Γεώργιος Χαράλαμπος

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: νοητική στέρηση Νοημοσύνη: εκπαιδευσιμα Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σκοπός του μαθήματος είναι η βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της στάσης του σώματος.</p> <p>Καλλιέργεια της δημιουργικότητας, της συνεργασίας και της ομαδικότητας.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: ισορροπία, διασκέδαση, συνεργασία, ομαδικότητα.</p>
<p>Υλικά: Μπάλες, κώνους, βιβλία.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Βάλτε τα παιδιά σε ζευγάρια έχοντας μια μπάλα την οποία τοποθετούν μεταξύ των κεφαλιών τους και προσπαθούν να μετακινηθούν χωρίς να του πέσει η μπάλα αριστερά-δεξιά, μπρος-πίσω.</p>
<p>Άσκηση 2: </p> <p>Άσκηση 3 : </p> <p>Άσκηση 4 : </p>	<p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Βάλτε τα παιδιά σε κύκλο και να περιπατάνε προς τα εμπρός και όταν χτυπήσουμε μια φορά παλαμάκι τότε ξεκινάνε να περιπατάνε προς τα πίσω.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Βάλτε τα παιδιά να έχουν τα χέρια τους σε έκταση και να στέκονται στο ένα πόδι. Μετά βάλτε τα να τρέχουν καθώς θα παίζει μουσική και με το σταμάτημα της μουσικής πείτε τους να σταθούν στο ένα πόδι.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Τοποθετείστε ένα βιβλίο στο κεφάλι των παιδιών και πείτε τους να περπατήσουν πάνω σε τουβλάκια.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής και εκτέλεσης των ασκήσεων για το επόμενο μάθημα.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να ισορροπήσουν χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο στάση σώματος.</p>


<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: νοητική στέρωση Νοημοσύνη: εκπαιδευσιμα Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός Σκοπός του μαθήματος είναι η βελτίωση</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: ευλυγισία, διασκέδαση, συνεργασία, ομαδικότητα.</p>
<p>Υλικά: Μπάλες, μπάλα ποδοσφαίρου.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος ΑΣΚΗΣΗ 1: Από την όρθια θέση, περιφορές και των δυο χεριών ταυτοχρόνως, Μπρος η πίσω, γύρω από τον εγκάρσιο άξονα. ΑΣΚΗΣΗ 2: Από εδραία θέση- έκταση με τα πόδια σε απαγωγή και ελαφρώς λυγισμένα γόνατα. Εκτελούνται ετερόπλευρες διπλώσεις με αργό ρυθμό. ΑΣΚΗΣΗ 3: Δημιουργούμε ομάδες των 2 ατόμων οι οποίοι βρίσκονται σκόρπια στο χώρο σε εδραία θέση. Τα παιδιά μεταφέρουν την μπάλα αρχικά πάνω από το κεφάλι και στη συνέχεια μεταφέρουν την μπάλα από την πλάγια μεριά του σώματος στρίβοντας τον κορμό και τεντώνοντας τα χέρια. ΑΣΚΗΣΗ 4: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΜΕ ΜΙΚΡΑ ΤΕΡΜΑΤΑ</p>
<p>Ασκηση 1: </p> <p>Ασκηση 2: </p> <p>Ασκηση 3 : </p> <p>Ασκηση 4 : </p>	<p>Επιπλέον εργασίες Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής και εκτέλεσης των ασκήσεων για το επόμενο μάθημα.</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να αλλάζουν την 1 και 2 χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετική στάση σώματος.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: νοητική στέρση Νοημοσύνη: εκπαιδύσιμα Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός Σκοπός του μαθήματος είναι η εξάσκηση σε πάσες και βολές. Εμπέδωση με παιχνίδι.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: βολές, πάσες, διασκέδαση, συνεργασία, ομαδικότητα.</p>
<p>Υλικά: Μπάλες, κώνους.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p>
<p>Άσκηση 1: </p> <p>Άσκηση 2 : </p> <p>Άσκηση 3: </p> <p>Άσκηση 4: </p>	<p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Βάλτε τα παιδιά σε ζευγάρια έχοντας μια μπάλα μπάσκετ με την οποία εκτελούν πάσες στήθους.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Βάλτε τα παιδιά τα παιδιά σε ζευγάρια με τους φοιτητές να εκτελούν με μια μπάλα μπάσκετ πάσες μπίτζμπολ.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Βάλτε τα παιδιά να ξεκινούν ντρίμπλα από το κέντρο μέχρι ένα σημείο όπου έχουμε τοποθετήσει κώνο. Ύστερα κάνουν σκαστή πάσα σε έναν φοιτητή πηγαίνουν στο σημείο των ελεύθερων βολών όπου δέχονται την μπάλα από το φοιτητή και εκτελούν βολή.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Παιχνίδι μπάσκετ.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής και εκτέλεσης των ασκήσεων για το επόμενο μάθημα.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να τροποποιήσουν την άσκηση 2 και 3 κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο.</p>




<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: νοητική στέρση Νοημοσύνη: εκπαιδύσιμα Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός Σκοπός του μαθήματος είναι εξάσκηση των μαθητών στα συναγωνιστικά παιχνίδια.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: ισορροπία, διασκέδαση, συνεργασία, ομαδικότητα, ταχύτητα, ριπή.</p>
<p>Υλικά: Μπάλες, κώνους, φασόλια, στεφάνια.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: <<ΣΠΕΡΝΩ-ΘΕΡΙΖΩ ΦΑΣΟΛΙΑ>>: Τοποθετούμε τα φασόλια μπροστά στα πόδια των μαθητών σε κάθε σειρά. Με το σφύριγμα, το παιδί παίρνει ένα φασόλι τρέχει προς τους κύκλους και τοποθετεί σ έναν από αυτούς.Μετα επιστρέφει στην γραμμή του παίρνει ένα φασόλι και ξανά τρέχει προς τους κύκλους. Συνεχίζει να σπέρνει τα φασόλια σε κάθε κύκλο. Ο επόμενος παίκτης θερίζει(παίρνει) ένα φασόλι κάθε φορά από τους κύκλους και τα τοποθετεί πίσω στην αρχική γραμμή. Η διαδικασία αυτή συνεχίζετε μέχρι να ολοκληρώσει μια ομάδα.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2ομαδες. Τοποθετούμε τους μαθητές τον έναν πίσω από τον άλλο. Στο πρώτο σταθμό οι μαθητές κάνουν ελιγμούς ανάμεσα από κώνους κρατώντας ένα στεφάνι. Στο δεύτερο σταθμό εκτελούν πλάγιες μετατοπίσεις και τέλος προσπαθούν να βάλουν το στεφάνι στον κώνο που έχουν τοποθετήσει σε απόσταση 5 μέτρων.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: <<ΜΠΟΟΥΛΙΝΓΚ>>: Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυο ομάδες βάζουμε το στόχο (μπουκαλάκια) σε απόσταση 7 μέτρων από τα παιδιά. Ριχνουν ο καθένας μια βολή με μια μπάλα. Όσα μπουκλάκια ρίξουν συνολικά μετράμε ως πόντοι της ομάδας. Κερδίζει η ομάδα που συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής και εκτέλεσης των ασκήσεων για το επόμενο μάθημα.</p>	

Τσιγγανός Χαράλαμπος


Δήμητρα Ψύχου

Τίτλος διδακτικής ενότητας: Παιχνίδι εξοικείωσης	Αναπηρία:
Σκοπός <ul style="list-style-type: none">• Γνωριμία μαθητών με τον εκπαιδευτικό.• Ο εκπαιδευτικός να αποκτήσει την εμπιστοσύνη του μαθητή.• Τα παιδιά να ξεχωρίζουν ανάμεσα σε διαφορετικές κατευθύνσεις• Να αντιδρούν γρήγορα στην αλλαγή κατεύθυνσης.	Περίληψη <p>Με την βοήθεια ενός εκπαιδευτικού παιχνιδιού ο εκπαιδευτικός θα γνωρίσει τους μαθητές του και παράλληλα θα κερδίσει την εμπιστοσύνη τους μέσα από την εκμάθηση των κατευθύνσεων.</p> Λέξεις κλειδιά: Εξοικείωση, συνεργασία
Υλικά 1 μαντήλι, μπάλες, κώνους, στεφάνια, κορδέλες.	Πλάνο μαθήματος
	<p>«Τυφλός οδοκαθαριστής» Ορίζουμε ένα παιδί ως «τυφλό οδοκαθαριστή». Σκορπίζουμε διάφορα υλικά στο χώρο(μπάλες , στεφάνια, κορδέλες) Κρύβουμε με ένα μαντήλι τα μάτια του παιδιού και βάζουμε μπροστά του τα υλικά που πρέπει να μαζέψει. Το καθοδηγούμε δίνοντας του κατεύθυνση (δεξιά, αριστερά, μπρος, πίσω) μέχρι να μαζέψει 5 αντικείμενα.</p>
Επιπλέον εργασίες	Εναλλακτικές δραστηριότητες <p>Το ίδιο παιχνίδι μπορεί να γίνει και σε ομάδες των 3-4 ατόμων.</p>


Δήμητρα Ψύχου

Τίτλος διδακτικής ενότητας: Δραστηριότητες συντονισμού όρασης – χεριού.	Αναπηρία: Αυτισμός
Σκοπός <ul style="list-style-type: none">Αξιολόγηση των αντιληπτικών – κινητικών δεξιοτήτων.	Περίληψη <p>Ο μαθητής με την βοήθεια του εκπαιδευτικού θα προσπαθήσει να εκτελέσει μια σειρά από δραστηριότητες που στοχεύουν στον συντονισμό ποδιού – χεριού προκειμένου να αξιολογηθούν οι αντιληπτικές- κινητικές δεξιότητες του μαθητή.</p> Λέξεις κλειδιά: όραση , συντονισμός, χέρι
Υλικά χάρτινο κουτί, τουβλάκια, μικρές μπάλες, κώνοι, στεφάνια, πλαστελίνη, χάντρες , κορδόνι	Πλάνο μαθήματος <p>Άσκηση 1: Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τον μαθητή να τον βοηθήσει να τακτοποιήσουν τον χώρο του παιχνιδιού.</p> <p>Άσκηση 2: Ο εκπαιδευτικός κατασκευάζει ένα κουτί με μικρά ανοίγματα. Τα ανοίγματα θα πρέπει να έχουν τέτοιο μέγεθος ώστε ο μαθητής να χρειάζεται να ασκήσει πίεση για να τοποθετήσει το κάθε αντικείμενο (π.χ. τουβλάκια, μικρές μπάλες).</p> <p>Άσκηση 3: Ο εκπαιδευτικός ζητάει από το μαθητή να τοποθετήσει κώνους μέσα σε στεφάνια .</p> <p>Άσκηση 4: Ο μαθητής με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού πλάθει με πλαστελίνη απλά σχέδια (κορδόνι, πίτα).</p> <p>Άσκηση 5: Ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί κιναισθητικά τον μαθητή ώστε να περάσει χάντρες μέσα σε ένα κορδόνι.</p>
Άσκηση 3: 	
Άσκηση 4: 	
Άσκηση 5: 	



Δήμητρα Ψύχου

Τίτλος διδακτικής ενότητας: Προσανατολισμός στο χώρο- κατευθύνσεις.	Αναπηρία: Αυτισμός
Σκοπός <ul style="list-style-type: none">• Η γνώση των κατευθύνσεων και η σωστή κίνηση στο χώρο.	Περίληψη <p>Σε συνεργασία με το εκπαιδευτικό στο τέλος των δραστηριοτήτων ο μαθητής θα είναι σε θέση να γνωρίζει τις βασικές κατευθύνσεις και να κινείται με ευκολία στο χώρο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, μέσα έξω, μπροστά, πίσω</p>
Υλικά στεφάνια, κώνους, παιχνίδια, μπάλες κλπ.	Πλάνο μαθήματος <p>Άσκηση 1: Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί ένα στεφάνι στο χρώμα που προτιμά το παιδί στο δάπεδο. Ζητάει από τον μαθητή να κινηθεί μέσα ή έξω από το στεφάνι με το αντίστοιχο παράγγελο του.</p>
	<p>Άσκηση 2: Ο εκπαιδευτικός σχηματίζει ένα μικρό τετράγωνο με κώνους στο δάπεδο. Ζητάει από τον μαθητή να πάει μπροστά – πίσω, δεξιά- αριστερά του τετραγώνου.</p> <p>Άσκηση 3: Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί αντικείμενα που αρέσουν στον μαθητή σε κύκλο διαμέτρου 5μ. , περιμετρικά του κύκλου. Ο μαθητής ζητάει από τον μαθητή να του φέρει ένα αντικείμενο δίνοντας του οδηγίες, μπροστά- πίσω, δεξιά – αριστερά.</p> <p>Άσκηση 4: Ο εκπαιδευτικός δίνει στον μαθητή διάφορα αντικείμενα και του ζητά να τα τοποθετήσει πάνω στο τραπέζι, τονίζοντας την λέξη «πάνω». Στη συνέχεια ζητά από τον μαθητή να τοποθετήσει αντικείμενα κάτω από το τραπέζι, τονίζοντας την λέξη «κάτω». Η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται πολλές φορές και σταδιακά.</p> <p>Άσκηση 5: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τον μαθητή να βάλει όλα τα παιχνίδια που είναι σκορπισμένα στο χώρο του παιχνιδιού μέσα σε ένα καλάθι. Ο εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες για το που βρίσκεται το κάθε παιχνίδι και τονίζει την λέξη «μέσα» όταν το παιδί φέρνει το παιχνίδι.</p>



Δήμητρα Ψύχου

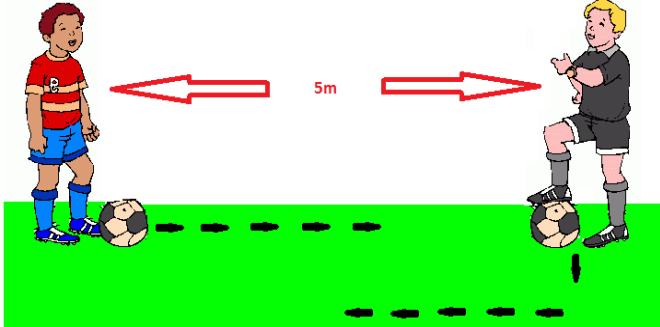
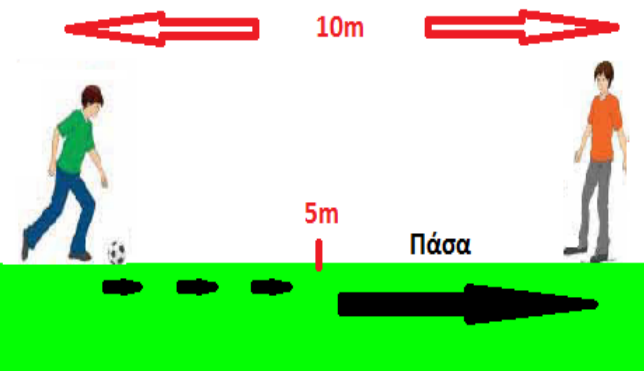
Τίτλος διδακτικής ενότητας: Δραστηριότητες σωματογνωσίας.	Αναπηρία: Αυτισμός
Σκοπός <ul style="list-style-type: none">• Η αξιολόγηση της γνώσης των μελών και μερών του σώματος.	Περίληψη <p>Στο τέλος των δραστηριοτήτων ο εκπαιδευτικός θα είναι σε θέση να αξιολογήσει τον μαθητή σε τι βαθμό γνωρίζει τα μέρη και μέλη του σώματος του και αν μπορεί να τα κατονομάσει .</p> <p>Λέξεις κλειδιά: πρόσωπο, μύτη, μάτια, στόμα, φρύδια, αυτιά, χέρια, πόδια , δάκτυλα , αγκώνες</p>
Υλικά στεφάνια, χαρτόνια σε διάφορα χρώματα.	Πλάνο μαθήματος <p>Άσκηση 1: Ο εκπαιδευτικός κατονομάζει το κεφάλι και στην συνέχεια το δείχνει. Ζητά από τον μαθητή να κάνει το ίδιο και τον καθοδηγεί κιναισθητικά. Κάνει το ίδιο και με την μύτη, μάτια , το στόμα , τα φρύδια κλπ.</p> <p>Άσκηση 2: Με κλειστά μάτια το παιδί κατονομάζει τα διάφορα μέρη του κεφαλιού του ή του εκπαιδευτικού.</p> <p>Άσκηση 3: Ο εκπαιδευτικός κατασκευάζει με χαρτόνι ένα κεφάλι και τα μέρη του. Το παιδί τοποθετεί τα μέρη στα σωστά σημεία.</p> <p>Άσκηση 4: Ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί παιχνιδιότραγουδα με τα μέρη του σώματος και του προσώπου και τραγουδάει δείχνοντας κάθε φορά το μέρος του σώματος που αναφέρεται στο τραγούδι. Προτρέπει τον μαθητή να τον μιμηθεί κινητικά.</p> <p>Άσκηση 5: Ο εκπαιδευτικός ζητάει από το παιδί να τοποθετήσει τα μέρη και μέλη το σώματος του μέσα σε ένα στεφάνι π.χ. βάλε τον αγκώνα σου μέσα στο στεφάνι.</p>
 <p>Άσκηση 3</p>	
Επιπλέον εργασίες	Εναλλακτικές δραστηριότητες <p>Ο εκπαιδευτικός ζητά να από τον μαθητή να κατονομάσει τα μέρη του προσώπου ενός συμμαθητή του.</p>

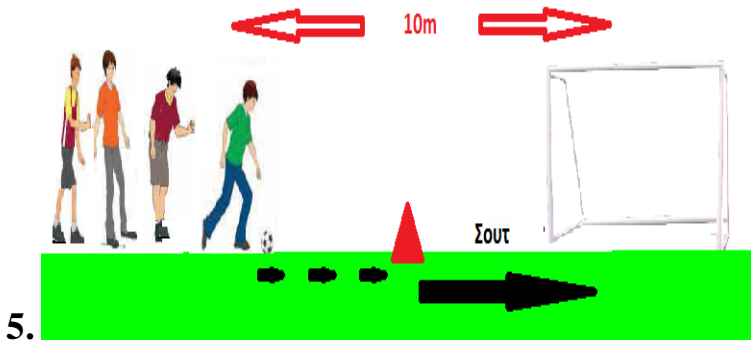
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις (ρίψη σε στόχο και υποδοχή)– ριπτικά παιχνίδια.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση με στοιχεία αυτισμού</p> <p>Σχολείο: Δημοτικό</p>
<p>Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αξιολόγηση του επιπέδου ρίψης του μαθητή • Αξιολόγηση του επιπέδου υποδοχής του μαθητή • Συνεργασία μαθητή – εκπαιδευτικού 	<p>Περίληψη</p> <p>Ο εκπαιδευτικός θα αξιολογήσει σε ποιο επίπεδο ρίψης και υποδοχής βρίσκεται ο μαθητής ενώ παράλληλα ο μαθητής θα καταφέρει στο τέλος των δραστηριοτήτων να συμμετέχει σε ριπτικά παιχνίδια σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: πιάνω , πετώ , συνεργασία</p>
<p>Υλικά μπάλα , μπαλόνι, στεφάνια, κώνοι, σακουλάκι με όσπρια</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Ο εκπαιδευτικός στέκεται μπροστά στο μαθητή και του πετά ένα μπαλόνι. Σκοπός της άσκησης είναι ο μαθητής να αντιδράσει και να αποκρούσει το μπαλόνι.</p>
<div data-bbox="60 1081 336 1234" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="336 1205 459 1234">Άσκηση 4</p> <div data-bbox="60 1312 357 1570" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="60 1585 193 1615">Άσκηση 5</p>	<p>ΑΣΚΗΣΗ2: Ο μαθητής βρίσκεται στην εδραία θέση στο πάτωμα με ανοιχτά τα πόδια. Ο εκπαιδευτικός βρίσκεται απέναντι και κυλά προς τον μαθητή μια μπάλα. Ο μαθητής επιστρέφει την μπάλα στο εκπαιδευτικό.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Ο μαθητής παίρνει το σακουλάκι με όσπρια και το πετάει ψηλά και μετά το πιάνει. Ο εκπαιδευτικός τον βοηθάει κιναισθητικά.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Ο μαθητής στέκεται όρθιος και ο εκπαιδευτικός του πετάει μια μπάλα με σκοπό ο μαθητής να την πιάσει και να την πετάξει προς τον καθηγητή.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 5: Ο εκπαιδευτικός σκορπάει στο έδαφος στεφάνια και κώνους με σκοπό ο μαθητής να ρίξει την μπάλα μέσα στα στεφάνια και έπειτα να ρίξει τους κώνους . ο εκπαιδευτικός μεγαλώνει σταδιακά την απόσταση των κώνων και των στεφανιών και βοηθά κιναισθητικά τον μαθητή.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις (λάκτισμα σε στάση και σε κίνηση).</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</p> <p>Σχολείο: Δημοτικό</p>
<p>Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αξιολόγηση του επιπέδου λακτίσματος σε στάση • Αξιολόγηση του επιπέδου λακτίσματος σε κίνηση • Συνεργασία μαθητή – εκπαιδευτικού 	<p>Περίληψη</p> <p>Ο εκπαιδευτικός θα αξιολογήσει σε ποιο επίπεδο λακτίσματος σε στάση ή σε κίνηση βρίσκεται ο μαθητής ενώ παράλληλα ο μαθητής θα καταφέρει στο τέλος των δραστηριοτήτων να συμμετέχει σε παιχνίδια με μπάλα σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: κλωτσώ, τρέχω, σουτ, συνεργασία</p>
<p>Υλικά στεφάνια, κώνοι, μπάλα, τουβλάκια</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Ο μαθητής κλωτσάει την μπάλα ώστε να περάσει ανάμεσα σε δυο κώνους.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ2: Ο μαθητής κλωτσάει την μπάλα ώστε να ρίξει τους κώνους που έχει στήσει ο εκπαιδευτικός στο δάπεδο.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Ο εκπαιδευτικός κρατάει οριζόντια στο δάπεδο ένα στεφάνι. Ο μαθητής από μικρή απόσταση αρχικά προσπαθεί να περάσει κλωτσώντας την μπάλα ανάμεσα στο στεφάνι.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: ο μαθητής περνάει μια διαδρομή ζιγκ ζαγκ σε κώνους κλωτσώντας ταυτόχρονα μια μπάλα.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 5: Ο εκπαιδευτικός φτιάχνει στο έδαφος μια διαδρομή με κώνους (όπου ο μαθητής τους περνά ζιγκ ζαγκ) , με στεφάνια όπου ο μαθητής τα περνάμε άλματα. Στο τέλος της διαδρομής υπάρχει μια μπάλα όπου ο μαθητής την κλωτσά ώστε να πετύχει τον στόχο που είναι ένας μικρός τοίχος από τουβλάκια.</p>
 	

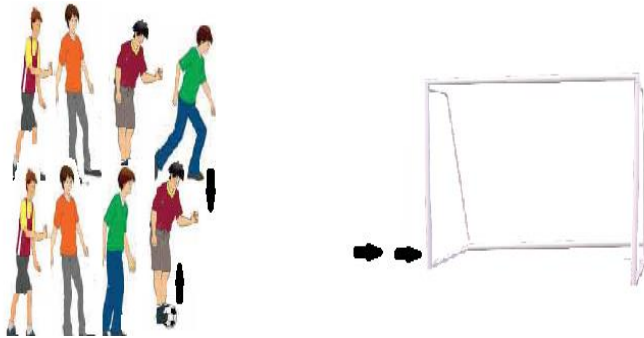
ΨΥΧΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ασκήσεις ευλυγισίας σε στρώματα.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση</p> <p style="text-align: center;">Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βελτίωση ευλυγισίας. • Βελτίωση μυϊκής συναρμογής. • Συνεργασία μαθητή – εκπαιδευτικού 	<p style="text-align: center;">Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές στο τέλος του μαθήματος θα γνωρίζουν ασκήσεις που βελτιώνουν την ευλυγισία.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: τεντώνω, ανοίγω, κλείνω, συνεργασία, φαντασία, δημιουργικότητα</p>
<p>Υλικά Στρώματα , κόνιοι, ράβδοι γυμναστικής</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Χαλαρό τρέξιμο, δρομικές ασκήσεις, πλάγια βήματα, τρέξιμο με φόρα προς τα πίσω, διατάσεις.</p>
<div style="text-align: center;">  <p>ΑΣΚΗΣΗ 3</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 4</p> </div>	<p>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ:</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Απ’ τη θέση της γονάτισης, με στήριξη στις παλάμες και τα χέρια λίγο πιο ανοιχτά απ’ το άνοιγμα των ώμων. Κάμψη του ενός χεριού με ταυτόχρονη στροφή του κορμού και πίεση του αντίθετου ώμου προς το δάπεδο.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ2: Ημιγονάτιση με το τεντωμένο σκέλος πλάγια και τα χέρια στην ανάταση. Πλάγιες κάμψεις του κορμού προς το τεντωμένο σκέλος.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Εδραία θέση- έκταση με τα πόδια σε απαγωγή και ελαφρώς λυγισμένα γόνατα. Εκτελούν ετερόπλευρες (χιαστί) διπλώσεις με αργό ρυθμό.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Ύπτια κατάκλιση. Άρση του ενός σκέλους στην κατακόρυφη θέση. Τοποθέτηση των χεριών πίσω από το σκέλος και έλξη του σκέλους προς το πρόσωπο με αργό ρυθμό και μικρή ένταση.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 5: Η ίδια άσκηση με λυγισμένο το γόνατο του ποδιού που έλκουν.</p> <p>ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Παιδαγωγικό παιχνίδι «Σκυταλοδρομία της κάμπιας»</p>

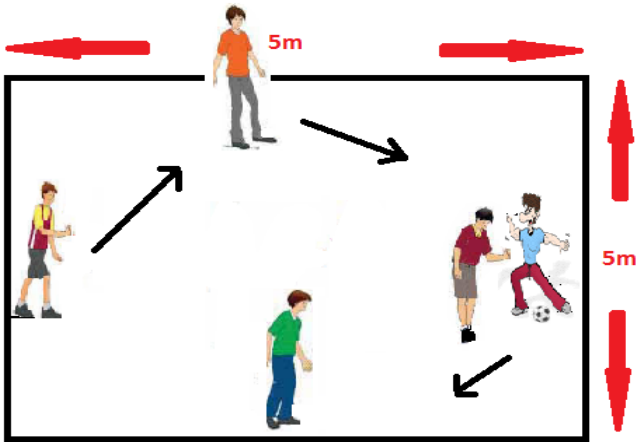
<p>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας: Ποδόσφαιρο (Πάσα-Σταμάτημα-Σουτ)</p>	<p>Αναπηρία: Μαθητής : Σχολείο :</p>
<p>Σκοπός Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες και οι φυσικές ικανότητες των παιδιών στο ποδόσφαιρο.</p>	<p>Περίληψη Να μπορέσουν τα παιδιά μέσα από τις ασκήσεις να εξασκήσουν τη ταχύτητά τους, τη τεχνική τους και να βελτιώσουν τις ικανότητές τους στη πάσα, στο σταμάτημα και στο σουτ. Ακόμη να βελτιώσουν το στόχο τους και το συντονισμό όρασης ποδιού.</p>
<p>Υλικά: Μπάλες, Κώνοι, Τέρματα.</p> <p>Μετάδοση Πληροφορίας : Δείχνουμε την άσκηση και εξηγούμε αφού την κάνουμε πρώτα εμείς.</p> <p>Παρουσίαση Άσκησης :</p>	<p>Λέξεις κλειδιά : Συνεργασία, Συντονισμός, Διασκέδαση, Αυτοσυγκέντρωση, Δύναμη, Ευστοχία.</p>
<p>1.</p>  <p>3.</p> 	<p>Πλάνο Μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζευγάρια σε απόσταση 5m, το ένα απέναντι από το άλλο με μία μπάλα. Το ένα παιδί δίνει πάσα τη μπάλα με το εσωτερικό του ποδιού και το άλλο τη σταματά με το πέλμα και μετά κάνει πάσα και αυτό με τη σειρά του. 2. Η ίδια άσκηση με την παραπάνω (1.) με τη διαφορά ότι η πάσα τώρα γίνεται με το εξωτερικό του ποδιού 3. Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και απομακρύνονται 10m το ένα από το άλλο. Πραγματοποιούν 5m οδήγημα της μπάλας με το εσωτερικό και στη συνέχεια χωρίς να σταματήσουν μεταβιβάζουν τη μπάλα στο ζευγάρι τους και επιστρέφουν στη θέση τους. 4. Η ίδια άσκηση με την παραπάνω (3.) με τη διαφορά ότι η πάσα τώρα γίνεται με το εξωτερικό του ποδιού 5. Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες. Κάθε ομάδα στέκεται απέναντι από μία εστία και το ένα παιδί πίσω από το άλλο, σε απόσταση 10m από την εστία πραγματοποιούν οδήγημα της μπάλας μέχρι τον κώνο και μόλις φτάσουν στο κώνο σουτάρουν με όποιο τρόπο θέλουν. Νικήτρια θα είναι η ομάδα που μέσα σε 7 λεπτά θα έχει βάλει τα περισσότερα γκολ. 6. Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες δίπλα-δίπλα. Το ένα παιδί κάνει πάσα στο άλλο που



5.



6.



7.

Επιπλέον Εργασίες

συνεχίζονται εναλλάξ και όποιο παιδί έχει τη μπάλα από τη δεξιά μεριά μόλις φτάσουν στο κώνο, τη σταματάει και σουτάρει. Μετά από λίγο αλλάζουμε στις ομάδες μεριά.


7. Χωρίζουμε τα παιδιά σε 4άδες και τους ορίζουμε ένα συγκεκριμένο χώρο (5x5). Τους βάζουμε να παίξουν «κορόιδο» με πάσες και σταματήματα μεταξύ τους. Ορίζουμε ένα παιδί «κορόιδο» το οποίο προσπαθεί να κλέψει τη μπάλα από τα άλλα παιδιά μαρκάροντάς τα. Το παιδί που θα χάσει τη μπάλα γίνεται αυτόματα «κορόιδο» και το άλλο ενσωματώνεται στην ομάδα.

Εναλλακτικές Δραστηριότητες





Μαρζαβού Παρασκευή-Νικολέτα

ΨΥΧΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ


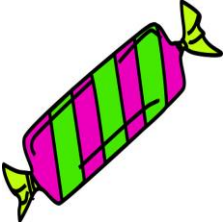

Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΣΤΙΒΟΣ (Δρόμοι ταχύτητας).	Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση Σχολείο: Γυμνάσιο
Σκοπός <ul style="list-style-type: none">• Βελτίωση ταχύτητας.• Ανάπτυξη επιτάχυνσης και ικανότητας αντίδρασης.• Σωστή τεχνική του τρεξίματος.• Ανάπτυξη αυτοσυγκέντρωσης.• Συνεργασία μαθητή – εκπαιδευτικού	Περίληψη <p>Οι μαθητές στο τέλος του μαθήματος θα έχουν αποκτήσει τις δεξιότητες των δρόμων ταχύτητας του κλασικού αθλητισμού.</p> Λέξεις κλειδιά: τρέχω, σταματώ, πηδώ, συνεργασία, φαντασία, δημιουργικότητα
Υλικά κώνοι, μετροταινία, κιμωλίες, μπάλες, χαμηλά εμπόδια	Πλάνο μαθήματος <p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Χαλαρό τρέξιμο, δρομικές ασκήσεις, πλάγια βήματα, τρέξιμο με φόρα προς τα πίσω, διατάσεις.</p> <p>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ:</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Τα παιδιά στέκονται το ένα δίπλα στο άλλο στη γραμμή εκκίνησης. Απέναντι τους , σε απόσταση 15μ, στέκεται ο εκπαιδευτικός που κρατά ένα μπαλάκι. Εάν ρίξει το μπαλάκι κάτω τα παιδιά τρέχουν μπροστά εάν το ρίξει πάνω τα παιδιά κάνουν μεταβολή και τρέχουν πίσω.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ2: Τα παιδιά τρέχουν δεξιά ή αριστερά ανάλογα με το παράγγεγμα του εκπαιδευτικού.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Δύο παιδιά ξεκινούν με το σύνθημα του εκπαιδευτικού από πρηνή θέση και τρέχουν απόσταση 10μ, Στο τέλος της διαδρομής βρίσκονται δύο μπάλες και εκτελούν ρίψη σε στόχο, πιάνουν την μπάλα την βάζουν στην αρχική της θέση και επιστρέφουν με σπριντ στην αφετηρία.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Σε μία διαδρομή 20μ. τοποθετούνται διάφορα εμπόδια, Τα παιδιά τρέχουν με χαμηλή ένταση και περνάνε τα εμπόδια με όποιο πόδι θέλουν.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ (Προώθηση με ντρίπλα- πάσα με το εσωτερικό)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση</p> <p>Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να αναπτυχθεί η δεξιότητα χειρισμού και ελέγχου της μπάλας. • Να συνεργάζονται μεταξύ τους οι μαθητές. 	<p>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές μετά το τέλος του μαθήματος θα έχουν εξοικειωθεί με τις δεξιότητες της προώθησης με ντρίπλα και της πάσας με το εσωτερικό, του ποδοσφαίρου σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό .</p> <p>Λέξεις κλειδιά: σωστή τεχνική, τρέχω, κλωστό συνεργασία, φαντασία,</p>
<p>Υλικά Μπάλες ποδοσφαίρου, κώνοι</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τρέξιμο στο γήπεδο κάνοντας ζιγκ ζαγκ ανάμεσα από μπάλες και άλλα όργανα. • Κάθε παιδί με μία μπάλα στα χέρια την περιστρέφει γύρω από το λαιμό, τους μηρούς και ανάμεσα από τα πόδια. • Κάθε παιδί κυλάει την μπάλα και τρέχει να την πιάσει. <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Προώθηση της μπάλας ανάμεσα σε κώνους, με το εσωτερικό του πέλματος.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ2: Δύο παίκτες με μία μπάλα. Ο ένας κάνει πάσα και ο άλλος κάνει κοντρόλ και πασάρει στον συμπαίκτη.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Σε ζευγάρια. Πάσες ο ένας στον άλλο με ταυτόχρονη μετακίνηση.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Προώθηση της μπάλας μέσα από εμπόδια και στο τέλος της διαδρομής πάσα με το εσωτερικό στον εκπαιδευτικό.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 5: Σε τετράγωνο 10Χ10μ, 4 παίκτες υποδέχονται, μεταβιβάζουν τη μπάλα και μετακινούνται εκεί που πασάρουν (ακολουθούν τη μπάλα).</p> <p>Αποθεραπεία: Παιχνίδι σε ένα τέρμα.</p>
	

Όνοματεπώνυμο: Δελή Γιούλη



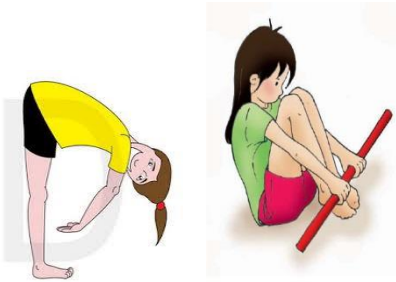
<p>Ενότητα: Καλαθοσφαίριση (είδη πάσας-ντρίμπλας)</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: α) Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες και οι φυσικές ικανότητες των παιδιών (μπάσκετ)</p>	<p>Λέξεις-Κλειδιά: πιάνω, πετώ, χτυπώ.</p>
	<p>Περίληψη: Εκμάθηση πάσας στήθους και σκαστής πάσας με συνδυασμό ντρίμπλας.</p>
<p>Υλικά: Μπάλα, κώνοι.</p>   <p>Άσκηση 3^η</p>  <p>Άσκηση 4^η</p>  <p>Άσκηση 6^η</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1^η: Σε ζευγάρια τα παιδιά εκτελούν στατικά πάσες στήθους . (Ο Κ.Φ.Α δίνει έμφαση στην τεχνική στο πιάσιμο της μπάλας)</p> <p>Άσκηση 2^η: Τα παιδιά σε ζευγάρια πάλι εκτελούν σκαστή πάσα στη μέση της απόστασης που έχουν μεταξύ τους.</p> <p>Άσκηση 3^η: Το κάθε παιδί έχει μια μπάλα και εκτελεί στατική ντρίμπλα. (Ο Κ.Φ.Α δίνει οδηγίες στα παιδιά για σωστή στάση του σώματος ώστε να γίνει σωστή εκτέλεση της δεξιότητας)</p> <p>Άσκηση 4^η: Το ένα παιδί απέναντι από το άλλο με το παράγγελμα του Κ.Φ.Α πάει στη θέση του άλλου ντρίμπλάρωντας . Περνάει πάντα δεξιά από τους κώνους που είναι τοποθετημένοι στη μέση σαν τοίχος.</p> <p>Άσκηση 5^η: Πάλι σε ζευγάρια τα παιδιά εκτελούν τρεις ντρίμπλες φτάνοντας στον κώνο και εκτελούν πάσα στήθους στον συμπαίκτη τους.</p> <p>Άσκηση 6^η: Η ίδια άσκηση με την παραπάνω (Άσκηση 5^η) μόνο που αντί για πάσα στήθους εκτελούν σκαστή πάσα.</p>

Παναγιώτα Κρικώνα

Ενότητα: ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (Τα είδη της πάσας-Ντρίπλα)	Αναπηρία:
Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες των παιδιών και να μπορούν να ελέγχουν την μπάλα.	Λέξεις-Κλειδιά: Ντρίπλα, είδη πάσας, συνεργασία. Περίληψη: Αρχικά τα παιδιά θα πρέπει να εξοικειωθούν και να μπορούν να ελέγχουν την μπάλα του μπάσκετ. Έπειτα με την βοήθεια μας και με συνεργασία θα πρέπει να αναπτύξουν τις κινητικές τους δεξιότητες και να μάθουν τα είδη των πασών και την ντρίπλα.
Υλικά: μπάλες του μπάσκετ   	Πλάνο μαθήματος Βάζουμε τα παιδιά το ένα πίσω από το άλλο και τρέχουν για 3 λεπτά περιμετρικά του γηπέδου. Στην συνέχεια κάνουμε για 7-10 λεπτά ασκήσεις σε χέρια-κορμό και πόδια. 1^η άσκηση. Τα παιδιά κτυπούν την μπάλα με δύναμη στο δάπεδο, τρέχουν και την πιάνουν με τα δυο χέρια. 2^η άσκηση. Τα παιδιά κάνουν ντρίπλα με περπάτημα 3^η άσκηση. Τα παιδιά κάνουν ντρίπλα με χαλαρό τρέξιμο. 4^η άσκηση. Βάζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια σε απόσταση 4 μέτρων μεταξύ τους και εκτελούν πάσα στήθους. 5^η άσκηση. Ένα ένα κάθε ζευγάρι περπατάει από το ένα καλάθι στο άλλο και κάνουν πάσες στήθους. 6^η άσκηση. Τα παιδιά είναι και πάλι σε ζευγάρια σε απόσταση 3-5 μέτρων μεταξύ τους και εκτελούν πάσα σκαστή. Σημείωση: Στο τέλος του μαθήματος ο εκπαιδευτικός δίνει μια καραμέλα σε παιδί για επιβράβευση.

<p>Ενότητα: Ψυχοκινητική αγωγή.</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Σωματογνωσία , πλευρικότητα στο χώρο.</p>	<p>Λέξεις-Κλειδιά:</p> <p>Περίληψη: Μέσα από αυτό το μάθημα τα παιδιά θα γνωρίσουν καλύτερα τα επίπεδα στον χώρο και το σώμα τους. Γενικά θα διεγερθούν ψυχοκινητικά.</p>
<p>Υλικά: μπαλόνια, cd-player , καρέκλες .</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 2^η</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 5^η</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1^η: Οι μαθητές σε ένα κύκλο γύρω από τον Κ.Φ.Α , πετάνε ένα μπαλόνι σε όποιον συμμαθητή τους θέλουν λέγοντας το όνομά του και αλλάζοντας επίπεδο βλέποντας τον καθηγητή τους .</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2^η: Οι μαθητές ,μισοί έχουν δεμένα στο πόδι τους μπαλόνια και οι υπόλοιποι προσπαθούν να τα σκάσουν κυνηγώντας τους με κάποιο μέλος του σώματός τους .</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3^η: Τα παιδιά κινούνται με το ρυθμό της μουσικής ελεύθερα στο χώρο με το παράγγελμα του Κ.Φ.Α παίρνουν ένα συγκεκριμένο σχήμα στο επίπεδο.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4^η: Σε ζευγάρια τα παιδιά στο χαμηλό επίπεδο καθισμένα κάτω μιμούνται εναλλάξ τις κινήσεις τους .</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 5^η: Τέλος το μάθημα θα κλείσει με μουσικές καρέκλες για την χαλάρωση των παιδιών και την ψυχαγωγία τους.</p>

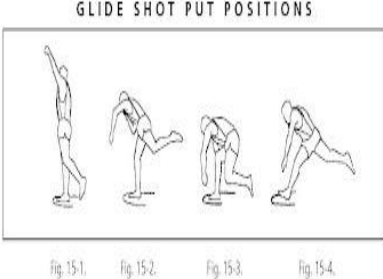
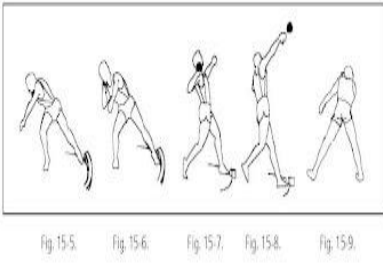
Βαζούρα Μαρία

Ενότητα: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	Αναπηρία:
Σκοπός: ΣΧΗΜΑΤΑ-ΕΠΙΠΕΔΑ-ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ	Λέξεις-Κλειδιά: Περίληψη: Τα παιδιά να αναπτύξουν την ψυχοκινητική αγωγή με διάφορες ασκήσεις κάνοντας σωματικά σχήματα, με τα επίπεδα και τις κατευθύνσεις
Υλικά: μπάλα Άσκηση 1:  Άσκηση 2:  Άσκηση 3: 	Πλάνο μαθήματος ΑΣΚΗΣΗ 1: Τοποθετούμε κώνους. Τα παιδιά τρέχουν μέχρι το τέλος πλάγια πρώτα από τη δεξιά πλευρά και στη συνέχεια από τη αριστερή. ΑΣΚΗΣΗ 2: Τοποθετούμε τα παιδιά σε ένα κύκλο. Ο γυμναστής δίνει το σύνθημα κάθε φορά τι να κάνουν τα παιδιά. (Π.χ ξαπλώστε κάτω, μείνετε στο δεξί πόδι, στο αριστερό, καθίστε κάτω στα γόνατα, μείνετε όρθιοι) ΑΣΚΗΣΗ 3: Τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο ελεύθερα. Με το σύνθημα του γυμναστή μένουν ακίνητα τα παιδιά και σχηματίζουν ένα σωματικό σχήμα. Κάθε φορά που δίνει το σύνθημα ο γυμναστής τα παιδιά κάνουν και διαφορετικό σχήμα. ΑΣΚΗΣΗ 4: Τα παιδιά βρίσκονται στο χώρο και αραιώνουν μεταξύ τους. Ο γυμναστής δίνει το σύνθημα κάθε φορά προς τα που να κινηθούν. (π.χ κάντε ένα βήμα εμπρός, πίσω, δεξιά, αριστερά) ΑΣΚΗΣΗ 5: Τοποθετούμε τα παιδιά σε ευθεία γραμμή. Με το σύνθημα του γυμναστή τα παιδιά τρέχουν προς την κατεύθυνση που θα ορίζουμε κάθε φορά. (τρέξτε προς τα αριστερά, προς τα δεξιά, στο κέντρο)

ΨΥΧΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (μετωπική πάσα με δάκτυλα- σερβίς από κάτω).	Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση Σχολείο: Γυμνάσιο
Σκοπός <ul style="list-style-type: none">• Ανάπτυξη της δεξιότητας χειρισμού της μπάλας• Εκμάθηση δεξιότητας μετωπικής πάσας και σερβίς από κάτω.• Συνεργασία μαθητών – εκπαιδευτικού	Περίληψη <p>Το παιδί μετά το τέλος του μαθήματος θα γνωρίσει δεξιότητες του αθλήματος της πετοσφαίρισης</p> Λέξεις κλειδιά: σωστή τεχνική, ορθοσωμία, συνεργασία, φαντασία, πιάνω , πετώ
Υλικά μπάλες πετοσφαίρισης, μπάλες χαντμπολ,	Πλάνο μαθήματος <p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ο εκπαιδευτικός πετά τις μπάλες σκόρπια στο χώρο και τα παιδιά τις μαζεύουν.• Κάθε παιδί έχει μια μπάλα , την πετάει ψηλά και την πιάνει με όποιο τρόπο μπορεί. <p>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: επίδειξη της σωστής τεχνικής της πάσας με δάκτυλα από τον εκπαιδευτικό και εκτέλεση από τους μαθητές χωρίς μπάλα(σωστή στάση του σώματος).</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ2: Ο καθηγητής πετάει τη μπάλα ή τη χτυπάει κάτω και οι μαθητές τοποθετούνται πίσω από αυτή πιάνοντας την και επιστρέφοντας τη με πάσα με δάκτυλα.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Ο εκπαιδευτικός πάνω σε καρέκλα κρατάει την μπάλα. Ο μαθητής τοποθετείται πίσω και κάτω από αυτή και τη διώχνει με χτύπημα.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4:Τοποθέτηση του σώματος και μιμητική κίνηση του σερβίς χωρίς μπάλα.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 5: Σε ζευγάρια. Μεταβίβαση της μπάλας από το ένα παιδί στο άλλο με το χέρι τεντωμένο από πίσω προς τα εμπρός(κίνηση του χεριού κατά το σερβίς από κάτω)</p> <p>ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: παιδαγωγικό παιχνίδι «χώρες»</p>

Όνοματεπώνυμο: ΔΕΛΗ ΠΑΝΑΓΟΥΛΑ

Ενότητα: Στίβος (Σφαιροβολία-Άλμα σε ύψος με ψαλίδι)	
Σκοπός: Η εκμάθηση τεχνικών δεξιοτήτων.	Λέξεις-Κλειδιά:
	Περίληψη: Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές θα ασχοληθούν με τις ρίψεις και τα άλματα.
Υλικά: κώνοι, μπάλα, κορδέλα, σκοινάκια,  	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: Δρομικές ασκήσεις , διατάσεις. (10-15 min)</p> <p><u>1^η άσκηση:</u> Δείχνουμε στα παιδιά τα βασικά βήματα για τη ρίψη μιας σφαίρας και στη συνέχεια το εκτελούμε το παραπάνω που περιγράφεται και με εικόνες με μία μπάλα του μπάσκετ.</p> <p><u>2^η άσκηση:</u> Κάθε παιδί έχει από μια μπάλα την οποία χτυπάει μπροστά του με τα δυο χέρια δυνατά για να αναπηδήσει όσο μπορεί πιο ψηλά. Τα παιδιά επαναλαμβάνουν την ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι τώρα πετούν με τα δύο χέρια τη μπάλα όσο πιο ψηλά μπορούν.</p> <p><u>3^η άσκηση:</u> Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και έχουν μια μπάλα μπάσκετ ο καθένας στα χέρια του. Στέκονται σε απόσταση 8-10m μεταξύ τους και κυλάει ο ένας την μπάλα στον άλλο.</p> <p><u>4^η άσκηση:</u> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και στέκονται στο κέντρο του γηπέδου μπάσκετ κοιτάζοντας από ένα ταμπλό η κάθε ομάδα. Πετούν την μπάλα με το ένα χέρι στο ταμπλό. Κερδίζει η ομάδα με τα περισσότερα κτυπήματα.</p> <p><u>5^η άσκηση:</u> (να αναπτυχθεί ο συντονισμός χεριού ποδιού)</p> <ul style="list-style-type: none">• Όλα τα παιδιά έχουν από ένα σκοινάκι με το παράγγελμα του Κ.Φ.Α μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο.



6^η άσκηση 7^η άσκηση και 8^η άσκηση

Επιπλέον εργασίες:

- Αναπηδήσεις μια στο ένα μια στο άλλο πόδι.
- Αναπηδήσεις και στα δύο πόδια.

6^η άσκηση: Τοποθετούμε σε ύψος που κρίνουμε κατάλληλο κορδέλες ή άλλα ακίνδυνα αντικείμενα και ζητάμε από τα παιδιά να τρέξουν και να πατήσουν δυνατά (με το ένα ή και με τα δύο πόδια) και να αγγίξουν την κορδέλα (με το κεφάλι, το δεξί χέρι, το αριστερό χέρι)

7^η άσκηση: Σε ένα τεχνητό εμπόδιο το πολύ ύψους 0,40-0,60m, τα παιδιά κάνουν άλματα και προσγειώνονται με το ελεύθερο πόδι τους σε στρώμα (για ασφάλεια).

8^η άσκηση: Στο ίδιο εμπόδιο με την παραπάνω άσκηση . τα παιδιά που πατούν με το αριστερό πόδι τοποθετούνται στη δεξιά πλευρά του (σκάμματος) ενώ όποιο πατά με το δεξί στην αριστερή πλευρά. Από τις θέσεις αυτές ένα-ένα τα παιδιά κάνουν άλματα δοκιμαστικά για να ελέγξουν αν διευκολύνονται.