


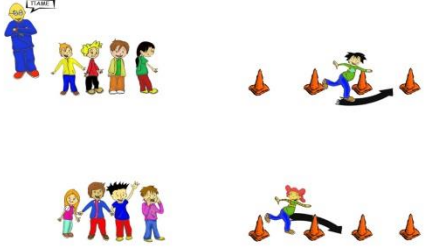






**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού**

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




Ακαδημαϊκά Έτη: 2012 - 2014

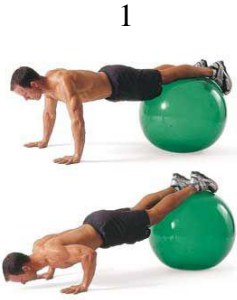



Ενότητα: Φυσικές Ικανότητες	Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση
Σκοπός: Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων (ευλυγισία-ευκινησία) σε ζευγάρια, σε στρώματα, στο χώρο με έμφαση στο χρόνο αντίδρασης.	Περίληψη: Οι μαθητές να αναπτύξουν την ευλυγισία τους μέσω της συνεργασίας και να αυξήσουν την ευκινησία τους μέσω της ομαδικότητας Λέξεις κλειδιά: Ζευγάρια, συνεργασία, ευλυγισία, ζικ-ζακ-ελιγμούς
<p>Υλικά Άσκηση 1:</p>  <p>Άσκηση 2:</p>  <p>Άσκηση 3:</p>  <p>Άσκηση 4:</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος Άσκηση 1: Καθόμαστε στα στρώματα σε ζευγάρια και εκτελούμε ασκήσεις ευλυγισίας: Εδραία θέση, ενώνουμε τα πόδια μας, πιάνουμε τα χέρια μας και τραβάμε εναλλάξ μπρός-πίσω. Το ίδιο με ενωμένα μεταξύ τους τα πόδια και ταυτόχρονα με τα πόδια του συμμαθητή μας κτλ.</p> <p>Άσκηση 2: Σε ζευγάρια έχοντας μία μπάλα, καθόμαστε στην εδραία θέση σε ένα στρώμα, με απόσταση 1μ. Ακουμπάμε την μπάλα στην μύτη του δεξιού ποδιού και μετά την κυλάμε αργά, τεντώνοντας τα χέρια μας, μέχρι να φτάσουμε την μπάλα στο ζευγάρι μας. (ακουμπάμε εναλλάξ δεξί-αριστερό πόδι).</p> <p>Παραλλαγή: Ο καθηγητής χτυπά παλαμάκια και στο κάθε χτύπημα ο μαθητής απομακρύνει αργά την μπάλα από κοντά του.</p> <p>Άσκηση 3: Σε εδραία θέση καθόμαστε πλάτη με πλάτη με το ζευγάρι μας. Κρατάμε μια μπάλα και περιστρέφοντας τον κορμό μας, δίνουμε την μπάλα στο ζευγάρι μας. Το εκτελούμε πιο γρήγορα με κάθε παλαμάκι του δασκάλου μας. Μετά σηκώνόμαστε διατηρώντας ενωμένη την πλάτη μας, τα πόδια σε διάσταση ελαφρά λυγισμένα. Δίνουμε την μπάλα μια από πάνω με τεντωμένα χέρια μία από κάτω στον συμμαθητή μας.</p> <p>Άσκηση 4: Κάνουμε έναν κύκλο με απόσταση περίπου μισό μέτρο μεταξύ μας. Εκτελούμε ζικ-ζακ ανάμεσα στους μαθητές όσο πιο γρήγορα μπορούμε. Με κάθε παλαμάκι του δασκάλου, φεύγει ο επόμενος μαθητής.</p> <p>Παραλλαγή: Κατά την εκτέλεση του ζικ-ζακ ανάμεσα στους μαθητές, προσπαθούμε να φτάσουμε και να ακουμπήσουμε τον μπροστινό μας. Μετράμε πόσες φορές θα τον ακουμπήσουμε.</p>
Επιπλέον εργασίες: .Στο επόμενο μάθημα οι μαθητές θα μας δείξουν από μια άσκηση ευλυγισίας που μάθανε σε ζευγάρια.	Εναλλακτικές δραστηριότητες: Μπορούμε να εκτελούμε τις ασκήσεις και με την μορφή των παραλλαγών τους για εναλλαγή των ασκήσεων.

<p>Ενότητα: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ</p>	<p>Αναπηρία: ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ</p>
<p>Σκοπός: 1) Η βελτίωση της ισορροπίας 2) Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης του παιδιού</p>	<p>Περίληψη: Ο μαθητής ν' αποκτήσει την αίσθηση ορθής στάσης του σώματος κατά την στάση και κίνησή του μέσα από ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: ισορροπία, συντονισμός.</p>
<p>Υλικά: στρώματα, μπάλα, στεφάνια, κώνοι, τουβλάκια, τραμπάλα, ράβδοι.</p> <p>1)</p>  <p>2)</p>  <p>3)</p>  <p>4)</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <p><u>1^ηΑΣΚΗΣΗ:</u> Τοποθετούμε στο δάπεδο τουβλάκια φτιάχνοντας έναν διάδρομο και αμέσως μετά έχουμε τοποθετήσει έναν κώνο. Το παιδί πρέπει να περπατήσει πάνω απ' τα τουβλάκια και στα χέρια του κρατάει 1 στεφάνι, το οποίο ρίχνει στον κώνο. Αυτή τη διαδρομή την κάνει 2-3 φορές.</p> <p><u>2^ηΑΣΚΗΣΗ:</u> Τοποθετούμε 2 στρώματα ορθογώνια στο δάπεδο, το ένα μετά το άλλο και το παιδί πρέπει να περπατήσει από πάνω τους χωρίς να πέσει κάτω.</p> <p><u>3^ηΑΣΚΗΣΗ:</u> Τοποθετούμε κώνους στο δάπεδο και με μία μπάλα το παιδί προσπαθεί να τους πετύχει ή ακόμη και να τους ρίξει κάτω (bowling).</p> <p><u>4^ηΑΣΚΗΣΗ:</u> Παίζουμε με το παιδί τους ψαράδες. Παίρνουμε την τραμπάλα, κατασκευάζουμε 2 κουπιά με 1 ράβδο ενωμένη σ' ένα τουβλάκι και τα τοποθετούμε απ' την δεξιά και αριστερή πλευρά της τραμπάλας. Κάνουμε κουπί, τραγουδάμε και κουνιόμαστε πάνω-κάτω παράλληλα. Στη συνέχεια, υποτίθεται πως παίρνουμε ένα δίχτυ και το ρίχνουμε στη θάλασσα για να πιάσουμε ψάρια και το τραβάμε.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: Λέμε στο παιδί ποια άσκηση του άρεσε περισσότερο και αν θέλει να την κάνει πάλι.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: <u>2^η Άσκηση:</u> Μπορούμε να κάνουμε την ίδια άσκηση και πάνω σε τουβλάκια. <u>3^η Άσκηση:</u> Σ' αυτή την άσκηση μπορούμε να τοποθετήσουμε στο δάπεδο και κώνους.</p>

<p>Ενότητα: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ</p>	<p>Αναπηρία: ΒΑΡΗΚΟΙΑ</p>
<p>Σκοπός: Η βελτίωση της ισορροπίας Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης του παιδιού</p>	<p>Περίληψη: Ο μαθητής ν' αποκτήσει την αίσθηση ορθής στάσης του σώματος κατά την στάση και κίνησή του μέσα από ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας.</p>
	<p>Λέξεις κλειδιά: ισορροπία, εμπόδια, συντονισμός.</p>
<p>Υλικά: Στεφάνια, τουβλάκια, κώνοι, ράβδοι.</p> <p>1)</p>  <p>2)</p>  <p>3)</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <p>1η ΑΣΚΗΣΗ: Φτιάχνουμε έναν διάδρομο. Τοποθετούμε 4 στεφάνια, στα οποία το παιδί θα εκτελέσει 4 αλματάκια με 2 πόδια και αμέσως μετά 6 τουβλάκια όπου το παιδί θα περπατήσει πάνω σ' αυτά.</p> <p>2η ΑΣΚΗΣΗ: Τοποθετούμε κώνους στο δάπεδο και δίνουμε στο παιδί να κρατάει 4-5 στεφάνια. Το παιδί πρέπει να καταφέρει να βάλει τα στεφάνια μέσα στους κώνους.</p> <p>3η ΑΣΚΗΣΗ: Φτιάχνουμε έναν «ανώμαλο» δρόμο στο δάπεδο, τοποθετώντας 7-8 τουβλάκια. Το παιδί πρέπει να καταφέρει να περάσει από πάνω του.</p> <p>4η ΑΣΚΗΣΗ: Φτιάχνουμε έναν διάδρομο με κώνους στο δάπεδο, τοποθετώντας τους σε ζιγκ-ζακ όπου το παιδί πρέπει να περάσει ενδιάμεσά τους. Αμέσως μετά, τοποθετούμε 3 στεφάνια όπου το παιδί κάνει 3 βήματα με ένα-ένα πόδι και τέλος φτιάχνουμε μία μπάρα με 1 ράβδο ενωμένη με 2 τουβλάκια για να μπορέσει το παιδί να την σηκώσει ψηλά.</p> <p>5η ΑΣΚΗΣΗ: Κατασκευάζουμε έναν υποτιθέμενο «σάκο-τσουβάλι» με 1 ράβδο ενωμένη σ' ένα τουβλάκι και το παιδί το κουβαλάει στον ώμο του, καθώς επίσης στο άλλο χέρι κουβαλάει 2-3 στεφάνια. Στο δάπεδο φτιάχνουμε έναν «ανώμαλο» δρόμο με τουβλάκια και το παιδί προσπαθεί να περάσει από πάνω του κρατώντας τα πράγματά του και προσπαθεί να ισορροπήσει.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: Στο τέλος κάθε μαθήματος δίνουμε στο παιδί ένα σοκολατάκι ή μια καραμέλα για να το επιβραβεύσουμε.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: 3η ΑΣΚΗΣΗ: Μπορούμε να τοποθετήσουμε στο δάπεδο ένα σχοινάκι ή μία κορδέλα.</p>

<p>Ενότητα: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ</p>	<p>Αναπηρία: ΒΑΡΗΚΟΙΑ</p>
<p>Σκοπός: ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ: Εξάσκηση στην ισορροπία. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ: Ψυχαγωγία. ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ: Γνώση του σώματος σε διάφορες θέσεις κατά την στάση και κίνηση.</p>	<p>Περίληψη: Το παιδί ν' αποκτήσει την αίσθηση ορθής στάσης του σώματος κατά την κίνησή του μέσα από ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας.</p>
	<p>Λέξεις κλειδιά: Κεφάλι, ισορροπία, συντονισμός.</p>
<p>Υλικά: Βιβλίο, κόνους, τραμπάλα, τουβλάκια, στρώμα, μπαλόني.</p> <p>1)</p>   <p>2)</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <p>1η ΑΣΚΗΣΗ: Ορίζουμε μία ευθεία πορεία με κόνους και τοποθετούμε στο κεφάλι του παιδιού ένα βιβλίο. Το παιδί προσπαθεί να ισορροπήσει περπατώντας.</p> <p>2η ΑΣΚΗΣΗ: Το παιδί βρίσκεται στην όρθια θέση και προσπαθεί να ισορροπήσει πάνω σ' ένα στρώμα με τα χέρια στην έκταση. Στη συνέχεια, μπορεί να κάνει την ίδια άσκηση πάνω σε τουβλάκια αλλά αυτή τη φορά να καταφέρει να σηκώνεται και στις μύτες των ποδιών.</p> <p>3η ΑΣΚΗΣΗ: Τοποθετούμε κόνους έτσι ώστε να σχηματίζουν κύματα (ζιγκ-ζαγκ). Το παιδί πρέπει να τρέξει απ' τον έναν κώνο στον άλλο και μετά να γυρίσει πίσω. Επανάληψη 2-3 φορές.</p> <p>4η ΑΣΚΗΣΗ: Παίζουμε με το παιδί τους ψαράδες. Παίρνουμε την τραμπάλα, κατασκευάζουμε 2 κουπιά με 1 ράβδο ενωμένη σ' ένα τουβλάκι και τα τοποθετούμε απ' τη δεξιά και αριστερή μεριά της τραμπάλας. Κάνουμε κουπί και κουνιόμαστε πάνω- κάτω παράλληλα.</p> <p>5η ΑΣΚΗΣΗ: Το καγκουρό: Δίνουμε στο παιδί ένα μπαλόني. Βάζει το μπαλόني ανάμεσα στα πόδια του και κάνει μικρά πηδηματάκια (αλματάκια) μέχρι να φτάσει στο στεφάνι που βρίσκεται σε απόσταση μπροστά του. Μπαίνει μέσα στο στεφάνι και επιστρέφει με τον ίδιο τρόπο κ.ο.κ.</p>



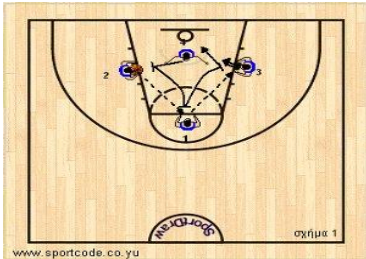
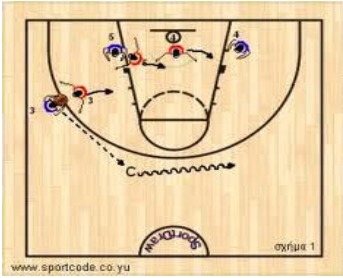
<p>Ενότητα: Στατική και Δυναμική Ισορροπία</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση</p>
<p>Σκοπός: Να αναπτύξουν οι μαθητές την ικανότητα της δυναμικής και στατικής ισορροπίας.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές μαθαίνουν, μέσω παιγνιώδους μορφής, να κινούνται χρησιμοποιώντας στο καλύτερο δυνατό σημείο την δυναμική και στατική τους ισορροπία.</p>
<p>Υλικά: 5-6 τουβλάκια ισορροπίας, 5 στεφάνια, 5 ράβδους, 5 σχοινάκια ή ταινία,</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, ακίνητοι, στην ευθεία, ίσιος κορμός.</p>
<p>Περιγραφή:</p> <p>Άσκηση 1:</p>  <p>Άσκηση 2:</p>  <p>Άσκηση 3:</p>  <p>Άσκηση 4:</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1: Κάθε μαθητής έχει από ένα ‘τουβλάκι ισορροπίας’ και στέκεται με όποιο πόδι επιθυμεί κουτσό. Μόλις δοθεί το σήμα, οι μαθητές μετράνε πόσες φορές πέφτουνε από το τουβλάκι. Όποιος πέσει λιγότερες φορές κερδίζει.</p> <p>Παραλλαγή: Το ίδιο αλλά οι μαθητές προσπαθούν να μείνουν μετρώντας δυνατά, τουλάχιστον μέχρι το 5. Ή παίζουμε το παραδοσιακό ‘κουτσό’ σχηματίζοντας με μια κιμωλία τα κουτάκια.</p> <p>Άσκηση 2: Σκυταλοδρομίες: Όλοι οι μαθητές σε μια σειρά και μπροστά τους από έναν οριοθετημένο διάδρομο ή το κάθε παιδί να έχει διαφορετικού χρώματος στεφάνι στο οποίο πρέπει να κατευθυνθεί. Με το σήμα μας, όλοι τρέχουν προς τα στεφάνια, πατούν και με τα 2 πόδια μέσα ή ακουμπούν και τα δύο χέρια και επιστρέφουν γρήγορα στην γραμμή τερματισμού. Ο πρώτος κερδίζει.</p> <p>Παραλλαγή: Η διαδρομή μέχρι το στεφάνι είναι να περπατήσουν πάνω σε ένα σχοινάκι (ευθεία γραμμή) κρατώντας μια ράβδο στα χέρια. Τοποθετούμε μετά το στεφάνι και εμπόδια όπως κώνους, στεφάνια..</p> <p>Άσκηση 3: Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο και μόλις ο καθηγητής πει ‘στοπ’ όλοι πρέπει να μείνουν τελείως ακίνητοι ειδικά παίζουν έναν αρνητικό βαθμό.</p> <p>Παραλλαγή: Οι μαθητές μένουν ακίνητοι παριστάνοντας ένα ζώο που τους αρέσει ή ένα άθλημα και επιλέγουμε την καλύτερη παράσταση δίνοντας ένα βαθμό.</p> <p>Άσκηση 4: Όλοι οι μαθητές έχουν από μια μπάλα στα χέρια τους. Στέκονται κουτσό στο ένα και στο άλλο πόδι εκτελώντας ταυτόχρονα ασκήσεις με την μπάλα όπως: περιστροφές γύρω από την μέση μας, γύρω από τον μηρό μας, εκτελώντας ρίψεις σε ζευγάρια, κτλ.</p> <p>Παραλλαγή: Τα παιδιά μπορούν να κινούνται στο χώρο καθώς εκτελούν τις ασκήσεις. Ή ακόμη και να χρησιμοποιούν μια ράβδο αντί για την μπάλα.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: Να βρει κάθε μαθητής ένα άθλημα που η ισορροπία έχει μεγάλο ρόλο.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Οι ασκήσεις να γίνουν με τις παραλλαγές τους, για αποφυγή μονοτονίας και μεγαλύτερο ενδιαφέρον.</p>








<p>Ενότητα:Swiss ball</p>	<p>Αναπηρία:Αναπηρία:Νοητική υστέρηση (ασκήσιμα -μέτρια Ν.Υ.)</p>
<p>Σκοπός: Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και ευλυγισίας με μπάλες Swissball. Ικανότητες ισορροπίας στην μπάλα και έλεγχος του σώματος.</p>	<p>Περίληψη: Να μάθουν οι μαθητές να ελέγχουν το σώμα τους, να δυναμώνουν τους μύες τους και να ισορροπούν με μπάλες Swissball.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Swissball, ενδυνάμωση, ισορροπία</p>
<p>Υλικά Swissball</p> <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>  <p>4</p> 	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u> <u>1)PushupsσεSwissball</u> Τοποθετήστε τα δάχτυλα των ποδιών στη μπάλα και τα χέρια στο πάτωμα έτσι ώστε το σώμα σας να είναι παράλληλο με το έδαφος. Κοιτάζετε κάτω και εκτελέστε push-up</p> <p><u>2)Κοιλιακοί σε Swissball</u> Τοποθετήστε τη Swissball στο πάτωμα και ξαπλώστε ανάσκελα πάνω της με την πλάτη να ακουμπά σχεδόν ολόκληρη και τα πόδια να στερεώνονται στο πάτωμα με τα γόνατα σε ορθή γωνία. Τα χέρια στο στήθος.</p> <p><u>3)Ραχιαίοι σε Swissball</u> Ξαπλώνετε μπρούμυτα πάνω στην Swissball (κρατώντας κόντρα με τα πόδια σας σε έναν τοίχο), έτσι ώστε ο κορμός σας να είναι κατά το ήμισυ στον αέρα και τα χέρια σας ελεύθερα. Σφίξτε την ράχη, ανοίξτε τα χέρια στο πλάι και ανασηκώστε τον κορμό σας έτσι ώστε να φτάσει στην ίδια ευθεία με τα πόδια.</p> <p><u>4)Squat με Swissball (τετρακέφαλοι, γλουτιαίοι, μύες γαμπών)</u> Η μπάλα θα σε βοηθήσει να κρατήσεις τη σωστή φόρμα σε όλη τη διάρκεια της εκτέλεσης. Τοποθετείς τη μπάλα μεταξύ του τοίχου και της πλάτης σου και από όρθια αρχική θέση κατεβαίνεις μέχρι οι μηροί να βρεθούν τουλάχιστον σε παράλληλη θέση προς το έδαφος. Μετά επιστρέφεις στην αρχική θέση.</p> <p><u>5)Δικέφαλοι-προσαγωγοί-γλουτιαίοι με Swissball</u> Μπρούμυτα. Κεφάλι και κορμός ευθυγραμμισμένα και ακινητοποιημένα. Χέρια λυγισμένα, αγκώνες προς τα έξω, το σαγόνι ακουμπάει και στηρίζεται στις παλάμες. Πόδια τεντωμένα, μπάλα ανάμεσα στα πέλματα. Κάμπτοντας τα πόδια φέρνετε την μπάλα προς τους γοφούς. Επαναφέρετε ελεγχόμενα, αφήνοντας τα πόδια να τεντώσουν.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: .</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Ανάσκελα με την πλάτη πάνω στην μπάλα το ένα πόδι λυγισμένο και με το άλλο κάνουμε έκταση (τετρακέφαλο)</p>


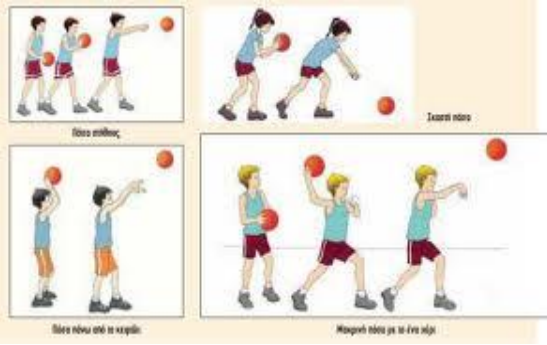
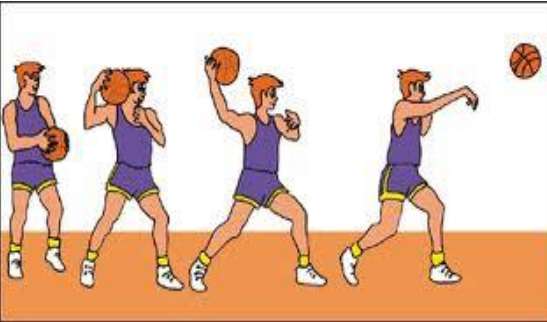

<p>Ενότητα: Ασκήσεις με SwissBall</p> <p>Σκοπός: Η μυϊκή ενδυνάμωση άνω, κάτω άκρων και κορμού των μαθητών, μέσω της χρήσης της SwissBall. Δευτερεύον, η ισορροπία.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση</p> <p>Περίληψη: Οι μαθητές εκτελούν ασκήσεις πάνω στην SwissBall, με στόχο την συνολική τους μυϊκή ενδυνάμωση.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, μυϊκή ενδυνάμωση, άνω άκρα, κάτω άκρα, κορμός, αργά.</p>
<p>Υλικά: 5-6 SwissBall, 5-6 ράβδους 5-6 βαράκια 1 kg.</p> <p>Περιγραφή:</p> <p style="text-align: center;"><u>Ασκήσεις Άνω άκρων:</u></p>   <p style="text-align: center;"><u>Ασκήσεις Κορμού:</u></p>    <p style="text-align: center;"><u>Ασκήσεις Κάτω Άκρων:</u></p>  	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Ασκήσεις Άνω άκρων:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ακουμπάμε με τις παλάμες πάνω στην μπάλα από την όρθια θέση και κυλάμε με μικρές και αργές κινήσεις την μπάλα μπροστά και πίσω. Τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα. 2) Καθόμαστε πάνω στην μπάλα και εκτελούμε με μια ράβδο ασκήσεις όπως: εμπροσθολαίμιες, οπισθολαίμιες. 3) Τοποθετούμε την μπάλα στο ύψος της λεκάνης μας, ενώ είμαστε στην πρηνή θέση. Ακουμπάμε τις παλάμες μας στον τοίχο και σπρώχνοντας, κυλάμε πάνω στην μπάλα, βάζοντας μικρή αντίσταση με τις άκρες των ποδιών μας. 4) Γονατίζουμε και ακουμπάμε τις παλάμες μας πάνω στην μπάλα, η οποία στηρίζεται στον τοίχο. Πιέζουμε μία με τα δάχτυλά μας μία με τους καρπούς μας μέχρι να βυθιστούν τα χέρια μας μέσα στην μπάλα. 5) Οποιοσδήποτε μπορεί εκτελεί, έχοντας τα πόδια πάνω στην μπάλα, κάμψεις, ή το αντίστροφο. Τα χέρια πάνω στην μπάλα και τα πόδια στο έδαφος. <p style="text-align: center;"><u>Ασκήσεις Κορμού:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Από την πρηνή θέση πάνω στην μπάλα, τεντώνουμε τα χέρια μας σε ευθεία με τον κορμό μας και μένουμε για λίγα δευτερόλεπτα, ή τα φέρνουμε κοντά μας και απομακρύνουμε ξανά. 2) Από την ύπτια θέση εκτελούμε εκτάσεις της ράβδου από το στήθος. 3) Από την ύπτια θέση εκτελούμε ροκανίσματα για ενδυνάμωση των κοιλιακών. Μπορούμε να εκτελέσουμε και με μια μπάλα στο στήθος μας. 4) Από πρηνή θέση πάνω στην μπάλα, εκτελούμε ραχιαίους. Το ίδιο με μια ράβδο και τα χέρια στην έκταση. 5) Ακουμπάμε τους αγκώνες μας πάνω στην μπάλα και από γονατιστή θέση απομακρύνουμε και επαναφέρουμε την μπάλα κοντά μας. <p style="text-align: center;"><u>Ασκήσεις Κάτω Άκρων:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Τοποθετούμε την μπάλα στον τοίχο και ακουμπάμε και εμείς πάνω της με την μέση μας. Κατεβαίνουμε και ανεβαίνουμε αργά σε ημικάθισμα. 2) Πρηνή θέση πάνω στην μπάλα και τα γόνατα στο έδαφος. Εκτελούμε εκτάσεις του δεξιού και αριστερού μας ποδιού, ξεχωριστά.

	<p>3)Πρηγή θέση πάνω στην μπάλα. Στο έδαφος βρίσκονται τα άκρα δάχτυλα των ποδιών. Εκτελούμε κάμψεις και εκτάσεις των γαστροκνημίων μας.</p> <p>4)Ξαπλώνουμε σε πλάγια θέση στο έδαφος και τοποθετούμε την μπάλα ανάμεσα στα πόδια μας. Προσπαθούμε να την σηκώσουμε από το έδαφος ελαφρά και την ξανακατεβάζουμε. Αλλάζουμε πλευρά.</p> <p>5)Καθόμαστε πάνω στην μπάλα και εκτελούμε άρσεις των ποδιών με αργό ρυθμό.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: Να σχεδιάσουν οι μαθητές ασκήσεις με λάστιχα για ενδυνάμωση κάτω άκρων.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Μπορούμε να εκτελέσουμε πρόγραμμα με ελεύθερα βάρη πάνω στην μπάλα ή μπορούμε να εκτελέσουμε ασκήσεις και από το έδαφος σε πολλές παραλλαγές.</p>

<p>Ενότητα: Καλαθοσφαίριση</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση</p>
<p>Σκοπός: Να αναπτύξουν οι μαθητές τις δεξιότητες της μεταβίβασης και υποδοχής της μπάλας. Επίσης, να αναπτύξουν την ικανότητα ρίψης σε στόχο.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές μαθαίνουν να μεταβιβάζουν και να υποδέχονται την μπάλα. Ακόμη, εξασκούνται στην ρίψη σε στόχο.</p>
<p>Υλικά: 4-5 μπάλες μπάσκετ, 10 κώνους, 1 μπασκέτα με διαβάθμιση ύψους, 10 στεφάνια.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: Σημαδεύουμε, κορμί προς τον στόχο, χέρια στο σχήμα της μπάλας.</p>
<p>Περιγραφή: <i>Άσκηση 1:</i></p>  <p><i>Πάσα αριθού</i> <i>Λαβή της μπάλας στην υποδοχή</i></p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p>
<p><i>Άσκηση 2:</i></p> 	<p>Άσκηση 1: Οι μαθητές σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλον, με μια μπάλα. Αρχικά μαθαίνουν να κρατούν σωστά την μπάλα τοποθετώντας τα χέρια τους στο σχήμα αυτής και μπροστά από το στήθος τους. Εκτελούν ο καθένας από 5 επαναλήψεις για διάφορες ασκήσεις όπως: Απλή πάσα, σκαστί πάσα, πάσα πάνω από το κεφάλι, δύο βήματα και πάσα.</p>
<p><i>Άσκηση 3:</i></p> 	<p>Παραλλαγή: Οι ίδιες ασκήσεις μπορούν να γίνουν σε τριάδες ή σε 2 σειρές δίνοντας την μπάλα πλάγια στον απέναντί μας.</p>
<p><i>Άσκηση 4:</i></p> 	<p>Άσκηση 2: Έχουμε τοποθετημένους κυκλικά κώνους σε απόσταση περίπου 2μ. και σε κάθε κώνο εκτός από τον τελευταίο βρίσκεται ένα παιδί. Ο μαθητής τρέχει μέχρι τον κώνο και μόλις φτάσει κάνει μεταβίβαση της μπάλας στον επόμενο παίκτη κ.ο.κ. Τονίζουμε η μεταβίβαση να γίνεται τεντώνοντας τα χέρια μας. Οι μαθητές που υποδέχονται την μπάλα πρέπει να έχουν τα χέρια τους έτοιμα στο σχήμα αυτής.</p>
<p><i>Άσκηση 5:</i></p> 	<p>Παραλλαγή: Σε κάθε κώνο υπάρχει ένα παιδί και τρέχουν μέχρι το κέντρο του κύκλου επιλέγοντας σε ποιόν συμμαθητή θα κάνουν μεταβίβαση της μπάλας. Αυτοί που υποδέχονται είναι πάντα σε θέση ετοιμότητας.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: Οι μαθητές αναλαμβάνουν να μας δείξουν την επόμενη φορά μια δεξιότητα του μπάσκετ όπως τα πλάγια βήματα με μπάλα.</p>	<p>Άσκηση 3: Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες. Κάθε μαθητής βρίσκεται μέσα σε ένα στεφάνι εκτός από έναν που είναι ο κυνηγός. Οι μαθητές κάνουν πάσες μεταξύ τους χωρίς να βγούνε από τα στεφάνια. Αν ο κυνηγός πιάσει την μπάλα, γίνεται κυνηγός εκείνος που έκανε την τελευταία πάσα.</p>
<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Οι μαθητές εκτελούν τις ασκήσεις με τις παραλλαγές τους για μεγαλύτερη ποικιλία ή προσαρμόζουμε τις ασκήσεις σύμφωνα με τις ανάγκες των παιδιών.</p>	<p>Παραλλαγή: Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και σε μια ομάδα, ενώ οι κυνηγοί κρατούν από ένα στεφάνι και στόχος τους είναι να προλάβουν να τοποθετήσουν το στεφάνι ώστε να περάσει η μπάλα από μέσα του. Μόλις γίνει αυτό αλλάζουν με εκείνον που έκανε την πάσα.</p>

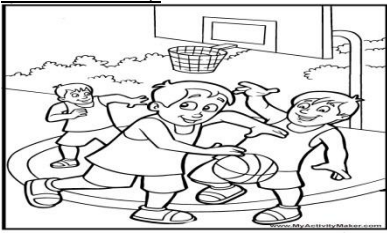


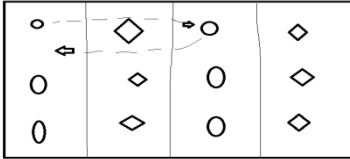
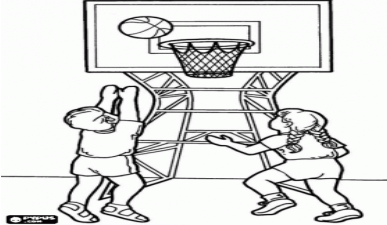
<p>Ενότητα: Καλαθοσφαίριση (μεταβίβαση, υποδοχή και ρίψη σε στόχο)</p>	<p>Αναπηρία: Αναπηρία: Νοητική υστέρηση (ασκήσιμα -μέτρια Ν.Υ.)</p>
<p>Σκοπός: Να αναπτύξουν τα παιδιά τις δεξιότητες της μεταβίβασης, της υποδοχής και της ρίψης σε στόχο μέσα από δραστηριότητες συνεργασίας και ομαδικότητας.</p>	<p>Περίληψη: Να αναπτύξουν τα παιδιά τις δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης σε ζευγάρια αλλά και ομαδικά.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Μεταβίβαση, υποδοχή, ρίψη, συνεργασία, ομαδικότητα</p>
<p>Υλικά Στεφάνι, μπάλες μπάσκετ, κώνοι</p>    	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1: Σε ζευγάρια τα παιδιά ο ένας απέναντι από τον άλλον σε απόσταση ανταλλάσσουν μεταξύ τους πάσες(στήθους, σκαστές, πάνω από το κεφάλι) και υποδέχονται την μπάλα.</p> <p>Άσκηση 2: Τα παιδιά σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο, με ένα παιδί στη μέση του κύκλου. Τα παιδιά που είναι στον κύκλο ανταλλάσσουν μεταξύ τους πάσες ενώ το παιδί που είναι στην μέση προσπαθεί να πιάσει την μπάλα. Όταν την πιάσει, μπαίνει στον κύκλο και στην θέση του βάζουμε το παιδί που έκανε την τελευταία πάσα.</p> <p>Άσκηση 3: Τα παιδιά σχηματίζουν δύο γραμμές ο ένας πίσω από τον άλλον. Τα παιδιά που είναι πρώτα ανταλλάσσουν μεταξύ τους πάσες στήθους τρέχοντας και στην συνέχεια το παιδί που έχει την μπάλα εκτελεί σουτ στο στεφάνι. Επιστρέφουν με σκαστές πάσες και αφήνουν την μπάλα στους επόμενους.</p> <p>Άσκηση 4: Τοποθετούμε στο χώρο 4 σημεία σε σχήμα σταυρού με κώνους, με ένα σημείο κάτω από το καλάθι(στεφάνι). Το πρώτο παιδί δίνει πάσα στα δεξιά του, ενώ αυτός στον απέναντι. Ο απέναντι δίνει πάσα στο παιδί που είναι κάτω από το καλάθι και ρίχνει σουτ. Όταν ο πρώτος κάνει την πάσα τρέχει γύρω από όλα τα σημεία και στόχος είναι να γίνει το σουτ πριν προλάβει το παιδί να πάει σε όλα τα σημεία. Μετά από το σουτ τα παιδιά αλλάζουν θέσεις δεξιόστροφα.</p> <p>Άσκηση 5: Παιδαγωγικό παιχνίδι μπάσκετ στο μισό γήπεδο. Προϋπόθεση είναι να γίνονται τουλάχιστον 5 πάσες από διαφορετικά άτομα για να γίνει το σουτ. Κάθε καλάθι βαθμολογείται με ένα πόντο και σκοπός είναι να συγκεντρώσει μια ομάδα περισσότερους πόντους από την άλλη.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p>




Ενότητα: Ασκήσεις με swiss-ball	Αναπηρία:
Σκοπός: Να εφαρμόσουμε ένα εναλλακτικό τρόπο εκγύμνασης για όλο το σώμα	Περίληψη: Λέξεις κλειδιά:
Υλικά <u>ΑΣΚΗΣΗ 1)</u>  <u>ΑΣΚΗΣΗ 2)</u>   <u>ΑΣΚΗΣΗ 3)</u>  <u>ΑΣΚΗΣΗ 4)</u>  <u>ΑΣΚΗΣΗ 5)</u>  	<u>Πλάνο μαθήματος</u> ΑΣΚΗΣΗ 1) Τα παιδιά ανά 2 παίρνουν μία swissball και καθώς βρίσκονται απέναντι το ένα στο άλλο εκτελούν κάμψεις ΑΣΚΗΣΗ 2) Τα παιδιά με γυρισμένη την πλάτη το ένα από το άλλο και ενδιάμεσα σε αυτές να βρίσκεται η μπάλα και κάνουν βαθύ κάθισμα ταυτόχρονα. Η άσκηση επίσης αυτή μπορεί να γίνει και με τα δύο παιδιά να είναι πρόσωπο το ένα με το άλλο και πιάνουν τη μπάλα ανάμεσα στα χέρια τους που είναι πιασμένα μεταξύ τους ΑΣΚΗΣΗ 3) Τα παιδιά κάνουν κοιλιακούς πάνω στη μπάλα εναλλάξ δηλαδή όταν σηκώνεται το ένα το άλλο κατεβαίνει ΑΣΚΗΣΗ 4) Τα παιδιά μένουν με τον/την παρτενέρ τους όπως ξεκίνησαν και με την πλάτη γυρισμένη και μια μπάλα ενδιάμεσα και περπατάνε σε ένα οριοθετημένο μέρος π.χ ένα τετράγωνο όταν ολοκληρώσουν τη διαδρομή λέμε στοπ και μία άλλη δυάδα πηγαίνει και παίρνει τη μπάλα με τον ίδιο τρόπο (πλάτη- πλάτη) όμως η μπάλα δεν πρέπει να βρεθεί στο έδαφος, εάν ο τρόπος αυτός δυσκολεύει τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον δεύτερο τρόπο όπως στην άσκηση 2 ΑΣΚΗΣΗ 5) Παίρνουμε θέση για κοιλιακούς πάνω στη swissball με τους αγκώνες μας να είναι είτε πάνω στη μπάλα ή να ακουμπάνε κάτω στο στρώμα και τα πόδια πάνω στη μπάλα και μένουμε για 30 sec.
Επιπλέον εργασίες:	Εναλλακτικές δραστηριότητες:

<p>Ενότητα: 8^η : Καλαθοσφαίριση</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση – εκπαιδευσιμα</p>
<p>Σκοπός: Να μάθουν τα παιδιά να χρησιμοποιούν τις βασικές δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης και να εξοικειωθούν με αυτές.</p>	<p>Περίληψη: Βασικές δεξιότητες στην καλαθοσφαίριση (μεταβίβαση, υποδοχή, ρίψεις).</p>
<p>Υλικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κώνους  <ul style="list-style-type: none"> • Μπάλες  	<p>ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: <u>ΑΣΚΗΣΗ 1^Η :</u> Τοποθετούμε τα παιδιά σε ένα κύκλο κ κρατάμε μια μπάλα στο χέρι. Σκοπός του παιχνιδιού είναι όπου πασάρω τη μπάλα (με πάσα στήθους για αρχή) να κατευθύνομαι προς τη θέση του συμμαθητή μου. Όταν όλοι οι μαθητές έχουν κάνει από τουλάχιστον 1 φορά αλλάζουμε την πάσα και την κάνουμε σκαστή (αφού πρώτα την εξηγήσουμε). <u>ΑΣΚΗΣΗ 2^Η :</u> Οι μαθητές τοποθετούνται στην βασική γραμμή, χωρίζονται σε δύο ομάδες, ο ένας πίσω από τον άλλον. Τους έχουμε σε θέση ετοιμότητας και με το παράγγελμα του καθηγητή Φ.Α. όποιος προλάβει πρώτος τη μπάλα που βρίσκεται σε απόσταση 3-4μ. τρέχει και σουτάρει στο καλάθι. Ο άλλος τρέχει επίσης προς το καλάθι και κάνει blockout. <u>ΑΣΚΗΣΗ 3^Η :</u> Οι μαθητές χωρίζονται σε δυάδες και ξεκινούν να ανταλλάσσουν πάσες (σκαστές ή στήθους) μέχρι να φτάσουν στο καλάθι, όπου ο τελευταίος σουτάρει και μαζεύει τη μπάλα. <u>ΑΣΚΗΣΗ 4^Η :</u> Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες και με συμμετοχή και των υπολοίπων φοιτητών της ειδικότητας, συμμετέχουμε σε παιχνίδι basket σε 1 καλάθι, με τους εξής όρους: 1. Να περάσει η μπάλα από όλα τα παιδιά της ομάδας 2. Να χρησιμοποιηθούν όσες περισσότερες πάσες έμαθαν στο μάθημα (στήθους, σκαστή, πάνω απ' το κεφάλι)</p> 
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p>

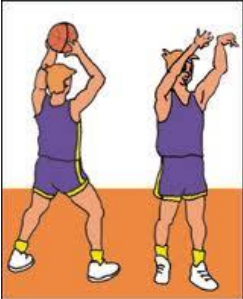



Ενότητα: Ευλυγισία και ευκινησία	Αναπηρία:
Σκοπός: Να αναπτύξουν την ευλυγισία και την ευκινησία με έμφαση τον χρόνο αντίδρασης	Περίληψη: Φυσικές ικανότητες(ευλυγισία ευκινησία) σε ζευγάρια, σε στρώματα, στο χώρο με έμφαση στο χρόνο αντίδρασης
	Λέξεις κλειδιά:
Υλικά 1)Μπάλες και στρώματα 2)Κώνους και στρώματα  3) Κώνους και στρώματα  4)Μπάλες και στρώματα 5)Κώνους 6)Στρώματα και μπάλες	Πλάνο μαθήματος 1)Βαρκούλα: Σε ζευγάρια, καθιστοί πάνω στα στρώματα ο ένας απέναντι από τον άλλο με ανοιχτά πόδια κρατάνε ο ένας τα χέρια του άλλου και κάνουνε βαρκούλα. 2)Κάθονται με τα πόδια οκλαδόν και με το παλαμάκι μου, σηκώνονται τρέχουν μέχρι το κώνο που τους έχω τοποθετήσει και επιστρέφουν πίσω και κάθονται πάλι οκλαδόν 3)Εκτελούν την ίδια άσκηση αλλά αυτή τη φορά θα είναι μπρούμυτα. 4)Κάθονται σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλο. Παίρνουνε 1 μπάλα το κάθε ζευγάρι όπου η μπάλα θα βρίσκεται ανάμεσα στα πόδια τους και τα πόδια τους θα είναι ανοιχτά και θα βρίσκονται καθιστοί. Με το παλαμάκι μου παίρνει ο ένας από τους 2 την μπάλα που βρίσκεται μέσα στα πόδια του η μπάλα και στη συνέχεια την ανασηκώνει ψηλά και μετά την επαναφέρει στην αρχική της θέση που ήτανε για να την πάρει ο άλλος που είναι ζευγάρι μαζί του. 5)Τοποθετούμε 4 κώνους όπου σχηματίζουν ένα μεγάλο τετράγωνο, τους βάζω να περπατάνε μέσα σε αυτό και με το 1 κτύπημα που θα κάνω προσπαθούνε να σκύψουν σιγά σιγά και να αγγίξουν τις μύτες των ποδιών τους, με τα 2 κτυπήματα να κάθονται οκλαδόν και με τα 3 κτυπήματα να ανοίγουν λίγο τα πόδια και να προσπαθούνε να αγγίξουνε κάτω στο πάτωμα. 6)Βάζουμε στρώματα σε κύκλο και τους βάζουμε να κάθονται ο ένας πίσω από τον άλλο και να σχηματίσουν ένα κύκλο. Κρατάει ο πρώτος μια μπάλα και την δίνει στον πίσω του με λίγο σπάσιμο της μέσης και ακολουθεί η μπάλα σε κύκλο. Με κάθε κτύπημα που κάνω πρέπει να αυξάνεται ο ρυθμός που δίνεται η μπάλα.
Επιπλέον εργασίες:	Εναλλακτικές δραστηριότητες:


ΧΑΛΙΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ

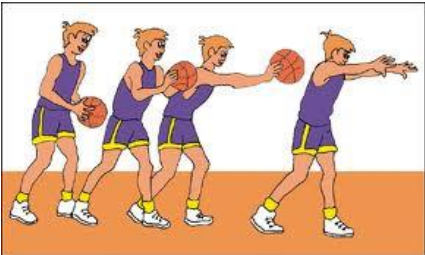



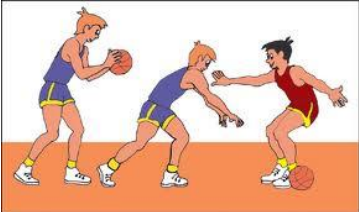
<p>Ενότητα: Καλαθοσφαίριση</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</p>
<p>Σκοπός: Η κατανόηση βασικών δεξιοτήτων του μπάσκετ, σουτ, πάσα και υποδοχή. Να δούμε το επίπεδο των παιδιών στο μπάσκετ</p>	<p>Περίληψη:</p>
<p>Υλικά <u>ΑΣΚΗΣΗ 1)</u>  <u>ΑΣΚΗΣΗ 2)</u>  <u>ΑΣΚΗΣΗ 3)</u>  <u>ΑΣΚΗΣΗ 4)</u>  <u>ΑΣΚΗΣΗ 5)</u> </p>	<p>Πλάνο μαθήματος <u>ΑΣΚΗΣΗ 1)</u> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και σε συγκεκριμένο χώρο παίζουν κράτημα μπάλας σε συγκεκριμένο χώρο. Ο παίκτης ο οποίος έχει την μπάλα επιτρέπεται να κάνει 3 βήματα μόνο και να μεταβιβάσει τη μπάλα <u>ΑΣΚΗΣΗ 2)</u> Τα παιδιά κάνουν 2 ομάδες και σουτάρουν σε μία ρακέτα του μπάσκετ και σουτάρουν όταν κάποιο παιδί πετύχει καλάθι η ομάδα κάνει ένα βήμα πίσω στον πιο μακρύ σταθμό, νικήτρια η ομάδα που θα φτάσει στον πιο μακρύ σταθμό (η άσκηση εκτελείτε με τις ομάδες να εκτελούν μόνο σουτ από το ίδιο σημείο και θα νικήσει αυτήν που θα βάλει συνολικά τις περισσότερες) <u>ΑΣΚΗΣΗ 3)</u> Τα παιδιά κάνουν δύο ομάδες και κάνουν κράτημα μπάλας μετά από 5 σωστές μεταβιβάσεις έχουν το δικαίωμα να κάνουν σουτ σε στόχο <u>ΑΣΚΗΣΗ 4)</u> Τα παιδιά κάνουν 2 ομάδες και χωρίζουμε το γήπεδο σε 4 μέρη στα οποία οι ομάδες χωρίζονται στη μέση και μπαίνουν ενδιάμεσα η μία στην άλλη. Η ομάδα που έχει την μπάλα κάνει πάσες μεταξύ της σε διάστημα 3 λεπτών εάν η μπάλα πιαστεί από την άλλη ομάδα, κερδίζει 2 πόντους ενώ από την ομάδα που έκανε πάσες αφαιρείτε 1 πόντος, εάν η μπάλα πέσει κάτω ή βγει εκτός ορίων η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα. Το σκορ που παίρνει η ομάδα εάν ολοκληρώσει την κατοχή στα 3 λεπτά είναι 10 πόντοι <u>ΑΣΚΗΣΗ 5)</u> Τα παιδιά κάνουν δύο ομάδες και σουτάρουν εναλλάξ σε δύο στόχους ο ένας είναι η ρακέτα ενώ ο άλλος είναι κάποιο στεφάνι που κρατάει κάποιο παιδί η ρακέτα του μπάσκετ δίνει 2 πόντους ενώ το στεφάνι 1 το κάθε παιδί έχει δικαίωμα για 1 σουτ μόνο</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p>

<p>Ενότητα: Ασκήσεις σε swiss-ball.</p>	<p>Αναπηρία: Άτομα με νοητική υστέρηση.</p>
<p>Σκοπός: Βελτίωση ορισμένων ομάδων μυών, με τη βοήθεια swiss-ball.</p>	<p>Περίληψη: Ο μαθητής θα μπορεί να εκτελεί ασκήσεις, για μερικές ομάδες μυών πάνω σε μπάλα swiss-ball.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: SWISS-BALL, αυτοσυγκέντρωση, βαράκια.</p>
<p>Υλικά</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ελαφριά βαράκια • swiss-ball   	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 1)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ΠΑΝΩ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ: Ύπτια θέση και με τα δύο πόδια λυγισμένα σε γωνία 90 μοιρών, εκτελούνται άρσεις του κορμού πάνω σε swiss-ball. • ΚΑΤΩ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ: Ύπτια θέση και με τα δύο πόδια σε κατακόρυφη θέση πάνω σε swiss-ball <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ΡΑΧΙΑΙΟΙ: Οι μαθητές σε πρηνή κατάκλιση εκτελούν άρσεις-πτώσεις του κορμού, με τα χέρια πίσω από τον αυχένα πάνω σε swiss-ball. <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 3)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ: Το κάθε παιδί κάθετα πάνω σε swiss-ball και κρατά βαράκια και στα δύο χέρια εκτελώντας κάμψεις δικεφάλου με λαβή από κάτω. <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 4)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ΠΛΑΤΗ: Το κάθε παιδί βρίσκεται σε πρηνή κατάκλιση και κρατά ελαφριά βαράκια και στα δύο χέρια εκτελώντας εκτάσεις αλτήρων, πάνω σε swiss-ball. <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 5)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ΠΟΔΙΑ: Ο μαθητής στηρίζει την swiss-ball με την πλάτη στον τοίχο εκτελώντας βαθύ κάθισμα. <p><u>ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:</u> Χαλαρό περπάτημα, διατακτικές ασκήσεις.</p>

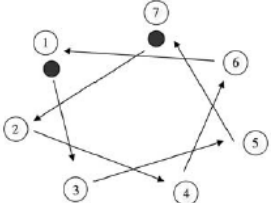
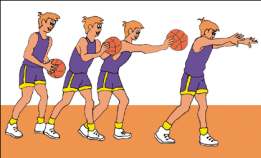
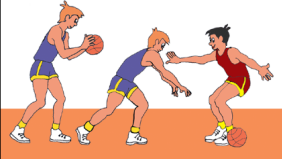
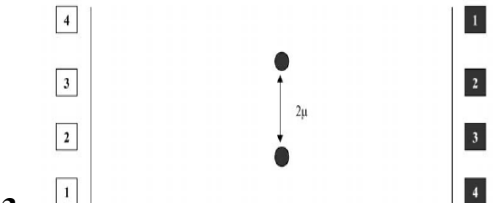
ΧΑΛΙΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ





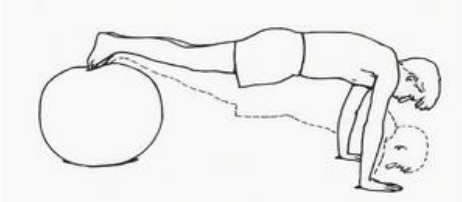
<p>Ενότητα:Καλαθοσφαίριση.</p>	<p>Αναπηρία: Άτομα με νοητική υστέρηση.</p>
<p>Σκοπός: Οι μαθητές να βελτιώσουν ορισμένες δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης μέσα από τις παρακάτω ασκήσεις.</p>	<p>Περίληψη: Τα παιδιά να εξασκηθούν στην μεταβίβαση-υποδοχή της μπάλας ,καθώς και στις ρίψεις σε στόχο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Πάσα, ομαδικότητα, συγκέντρωση.</p>
<p>Υλικά</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μπάλες • Κώνοι    <p><i>Πάσα στήθους</i></p> <p><i>Λαβή της μπάλας στην υποδοχή</i></p> 	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p><u>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</u> Χαλαρό τρέξιμο 3 λεπτά, δρομικές ασκήσεις, διατάξεις.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 1)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ΠΑΣΑ ΣΤΗΘΟΥΣ : Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλον και εκτελούν πάσες στήθους, αφού τους έχει προαναγγελθεί η τεχνική. <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2)</u> Τα παιδιά τοποθετούνται σε 2 σειρές παράλληλα η μία από την άλλη. Με χαλαρό τρέξιμο εκτελούν πάσες πάνω από το κεφάλι και στο τέλος εκτελούν μπάσιμο(lay-up).</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 3)</u> Οι μαθητές τοποθετούνται σε μία σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον 3 μέτρα μπροστά από το ταμπλό και σε πλάγια θέση από το καλάθι. Εκτελείται πάσα baseballστο ταμπλό με το ένα χέρι και το παιδί παίρνει το ριμπάουντ με τα 2 χέρια, προσγειώνεται με ισορροπία και προστατεύει την μπάλα.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 4)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Κυνηγητό με ντρίμπλα : Κάθε παίκτης έχει μία μπάλα στα χέρια του. Οι παίκτες μπορούν να κινηθούν στα όρια του μισού γηπέδου. Ένας παίκτης ορίζεται ως κυνηγός. Οι υπόλοιποι παίκτες προσπαθούν να αποφύγουν να πιαστούν από τον κυνηγό και όποιος πιάνεται γίνεται ο νέος κυνηγός.
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Οι μαθητές στο << Κυνηγητό με ντρίμπλα>> μπορούν να εκτελούν την ντρίμπλα με το αδύνατο χέρι, έτσι ώστε να ανεβαίνει ο βαθμός δυσκολίας του παιχνιδιού.</p>

<p>Ενότητα: Μπάσκετ</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</p>
<p>Σκοπός: Να μάθουν τα παιδιά τα είδη πάσας καθώς και το πώς να κάνουν ντρίπλα</p>	<p>Περίληψη:</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Μπάσκετ, πάσα, ντρίπλα</p>
<p>Υλικά</p> <p>Μπάλες Κώνοι</p> 	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Οι μαθητές σε ζευγάρια κάνουν 10 πάσες στήθους ο καθένας. 2) Οι μαθητές σε ζευγάρια κάνουν 10 πάσες σκαστές ο καθένας. 3) Οι μαθητές σε ζευγάρια κάνουν 10 πάσες πάνω από το κεφάλι ο καθένας. 4) Ορίζουμε μια απόσταση με την οποία οι μαθητές θα κάνουν ντρίπλα με το δεξί χέρι μέχρι τον κώνο και επιστρέφουν κάνοντας με το αριστερό. 5) Ορίζουμε μια σειρά από κώνους στην οποία οι μαθητές κάνουν ντρίπλα ανάμεσα από αυτούς 6) Παιχνίδι με δυο ομάδες όπου η κάθε ομάδα επιτρέπεται να ανταλλάσει μόνο σκαστές πάσες.
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Στις ασκήσεις με τα ζευγάρια οι πάσες μπορούν να γίνονται και με χαλαρό τρέξιμο.</p>

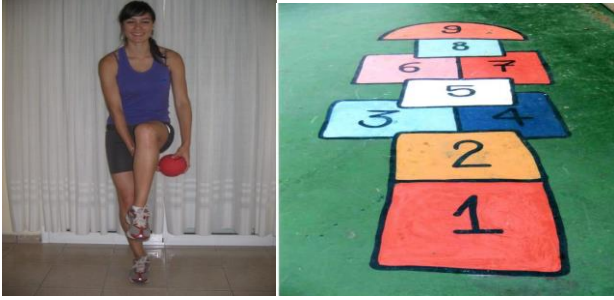
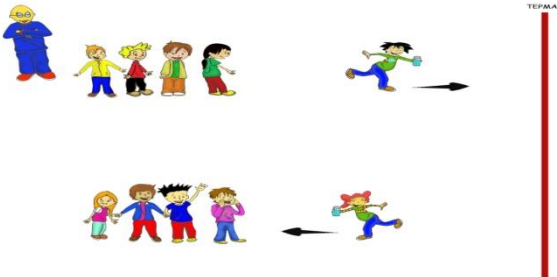

Ενότητα: Καλαθοσφαίριση	Αναπηρία: Άτομα με νοητική υστέρηση
Σκοπός: Να βελτιώσουν τις βασικές ικανότητες στην καλαθοσφαίριση (μεταβίβαση-υποδοχή-ρίψη)	Περίληψη: Οι μαθητές μέσα από τις ασκήσεις θα γίνουν πιο ομαδικοί και θα βελτιώσουν τη συνεργασία τους. Λέξεις κλειδιά: πάσες, υποδοχή, ισορροπία, αυτοσυγκέντρωση
Υλικά <ul style="list-style-type: none"> • Μπάλες • Κώνοι     	Πλάνο μαθήματος <u>ΑΣΚΗΣΗ 1)</u> Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Στη συνέχεια αλλάζουν πάσες σκαστές μέχρι τον κώνο που έχει τοποθετηθεί από τον Κ.Φ.Α. και από εκεί βάζουν καλάθι στο στεφάνι. <u>ΑΣΚΗΣΗ 2)</u> Τοποθετούμε 4 κώνους μέσα στο χώρο. Οι μαθητές θα πρέπει να περάσουν ανάμεσα από αυτούς και στη συνέχεια ένας μαθητής ο οποίος βρίσκεται μπροστά από τους κώνους δέχεται την μπάλα με πάσα στήθους. Τέλος, ο ίδιος δίνει την μπάλα με σκαστή πάσα και ο μαθητής εκτελεί σουτ στο καλάθι. <u>ΑΣΚΗΣΗ 3)</u> Οριοθετείται ένα τετράγωνο. Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες και αλλάζουν πάσες μέσα σε αυτό. Η ομάδα που θα καταφέρει να πραγματοποιήσει 5 πάσες θα μπορεί να σουτάρει στο καλάθι. Νικήτρια η ομάδα με τα περισσότερα καλάθια. <u>ΑΣΚΗΣΗ 4)</u> Οι μαθητές μπαίνουν σε μία σειρά σε απόσταση 5 μέτρων από το καλάθι και εκτελούν ντρίμπλα προς αυτό. Στη συνέχεια πετούν την μπάλα στο ταμπλό με όποιο τρόπο θέλουν και παίρνουν θέση για ριμπάουντ. Μόλις υποδεχθούν την μπάλα κάνουν 2 βήματα πίσω και σουτάρουν. Αφού σουτάρουν μαζεύουν την μπάλα και τη δίνουν στον επόμενο για να συνεχιστεί η άσκηση.
Επιπλέον εργασίες:	Εναλλακτικές δραστηριότητες:









ΚΑΤΣΑΡΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ





Ενότητα: Καλαθοσφαίριση	Αναπηρία: Νοητική υστέρηση
Σκοπός: Μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας και ρίψη σε στόχο	Περίληψη: Λέξεις κλειδιά:
<p>Υλικά ΑΣΚΗΣΗ2:</p>    <p>ΑΣΚΗΣΗ</p>  <p>3:</p>	<p>Πλάνο μαθήματος ΑΣΚΗΣΗ 1: Τα παιδιά τρέχουν γύρω-γύρω στο γήπεδο έχοντας από μια μπάλα στα χέρια, την πετούν ψηλά και την πιάνουν. Η ίδια άσκηση αλλά αυτή την φορά κτυπούν την μπάλα με δύναμη στο δάπεδο, τρέχουν και την πιάνουν με τα δύο χέρια.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Οι μαθητές σχηματίζουν ένα μεγάλο κύκλο των 7 ατόμων. Μέσα στον κύκλο θα υπάρχουν 2 μπάλες. Οι μαθητές θα πρέπει να δίνουν πάσα στήθους. Οι μαθητές θα αριθμηθούν από το 1 μέχρι το 7. Θα πρέπει να δίνουνε πάσες στο 1 στο 5 και στο 7 και αντίστοιχα το 2, το 4 και το 6. Δεν πρέπει να δίνει το 1 στο 2 πάσα ή το 2 στο 3 κ.λ.π. Κάνουμε το ίδιο αλλά αυτή τη φορά με σκαστή πάσα.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Οι μαθητές χωρίζονται σε δυο ομάδες. Κάθε ομάδα τοποθετείται πάνω σε μια τελική γραμμή του γηπέδου όπως φαίνεται στο διπλανό σχήμα. Σε κάθε παίκτη της μιας ομάδας δίνεται ένας αριθμός, ενώ ο ίδιος αριθμός αντιστοιχεί και σε παίκτη της άλλης ομάδας. Δύο μπάλες τοποθετούνται στο κέντρο του γηπέδου σε απόσταση 2 μέτρων η μια από την άλλη. Ο εκπαιδευτικός φωνάζει ένα αριθμό. Οι δυο παίκτες μ' αυτόν τον αριθμό τρέχουν προς τις μπάλες. Στόχος του μαθητή που θα φτάσει πρώτος στην μπάλα είναι να γυρίσει με ντρίμπλα στην ομάδα του. Στόχος του μαθητή που θα φτάσει δεύτερος είναι να ακουμπήσει με το χέρι τον αντίπαλο του αφού προηγουμένως τον κυνηγήσει με ντρίμπλα.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες. Τους εξηγούμε ότι δεν πρέπει να κτυπάνε την μπάλα κάτω δηλαδή να ντριμπλάρουν. Μετά τους εξηγούμε ότι πρέπει να μετακινούνται μέσα στο γήπεδο ώστε να μπορούν να ανταλλάξουν 3 συνεχόμενες πάσες στήθους ή 3 συνεχόμενες σκαστές πάσες εξαρτάται από το τι θα τους πούμε εμείς. Ανταλλάζοντας 3 συνεχόμενες πάσες χωρίς κλέψιμο τις αντίπαλης ομάδας είναι ένας πόντος και η αντίπαλη ομάδα εάν κλέψει την μπάλα πριν ανταλλάξουν 3 πάσες τότε παίρνουν 2 πόντους η ομάδα που τους έκλεψε την μπάλα.</p>
Επιπλέον εργασίες:	Εναλλακτικές δραστηριότητες:

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΙΣΟΡΟΠΙΑ</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Νοημοσύνη: Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Ενότητα: Ασκήσεις σε SwissBall</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Να γίνουν 5 διαφορετικές ασκήσεις για 5 διαφορετικές μυϊκές ομάδες</p>	<p>Περίληψη:</p>
<p>Υλικά ΑΣΚΗΣΗ 1:</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 2:</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 3:</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 4:</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 5:</p> 	<p>Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Πλάνο μαθήματος ΑΣΚΗΣΗ 1: Καθίσματα με Swissball Τοποθετήστε την μπάλα στον τοίχο και τη μέση σας στην μπάλα σε όρθια στάση, έτσι ώστε να νιώθετε ότι η μπάλα αποτελεί στήριγμα για εσάς. Εκτελέστε καθίσματα (squat) έως ότου τα γόνατά σας σχηματίσουν γωνία 90 μοιρών. Εκτελέστε 15 επαναλήψεις και στην τελευταία επανάληψη μείνετε για λίγο ακίνητοι ή εκτελέστε μικρές επαναλήψεις.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2:Κοιλιακοί Τοποθετήστε τη Swiss-ball στο πάτωμα και ξαπλώστε ανάσκελα πάνω της με την πλάτη να ακουμπά σχεδόν ολόκληρη και τα πόδια να στερεώνονται στο πάτωμα με τα γόνατα σε ορθή γωνία. Κρατήστε τα χέρια σε γροθιές, κάτω από το πηγούνι.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3:Γλουτοί Τοποθετήστε την Swiss-ball στο πάτωμα. Ξαπλώστε στο πάτωμα και ακουμπήστε τα πόδια στη μπάλα με τα γόνατα να σχηματίζουν ορθή γωνία. Πιέστε με τα πόδια, σπρώχνοντας ελαφρώς τη μπάλα και τεντώνοντας τον κορμό σας και σηκώνοντας τη λεκάνη από το έδαφος. Οι ώμοι και το κεφάλι δεν σηκώνονται από το έδαφος.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4:Ραχιαίοι Ξαπλώνετε μπρούμυτα πάνω στην Swiss-ball έτσι ώστε ο κορμός σας να είναι κατά το ήμισυ στον αέρα και τα χέρια σας ελεύθερα. Σφίξτε την ράχη, ανοίξτε τα χέρια στο πλάι και ανασηκώστε τον κορμό σας έτσι ώστε να φτάσει στην ίδια ευθεία με τα πόδια.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗΣ 5: Στήθος, ώμους, τρικέφαλους Τοποθετήστε τα δάχτυλα των ποδιών στη μπάλα και τα χέρια στο πάτωμα έτσι ώστε το σώμα σας να είναι παράλληλο με το έδαφος. Κοιτάξτε κάτω και εκτελέστε ένα push-up.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p>

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

<p>Σκοπός: Να προαχθεί η δυναμική και στατική ισορροπία</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές μέσα από τα παιχνίδια θα συνεργαστούν ώστε να μπορέσουν να ισορροπήσουν είτε μέσα σε στεφάνια είτε πάνω σε τουβλάκια και σκηνή.</p>
<p>Υλικά: μπάλες, στεφάνια, τουβλάκια, σκηνή</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: επίδειξη και κιναισθητική καθοδήγηση</p> <p>Παρουσίαση Άσκησης: ολική και αν χρειαστεί αναλυτική</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: παίζω, ισορροπώ, "ταχύτητα" ισορροπίας</p> <p>Πλάνο μαθήματος ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Τρέξιμο, διατάσεις</p> <p>1^ο παιχνίδι: βάζουμε τα παιδιά να περπατήσουν σε μία ευθεία έχοντας στο κεφάλι του ένα βιβλίο.</p> <p>2^ο παιχνίδι: βάζουμε τα παιδιά να περπατήσουν γρήγορα, πάνω σε ένα σκηνή ή ανάμεσα από κώνους, έχοντας πάνω στην ρακέτα τους ένα ποτήρι νερό χωρίς αυτό να πέσει και επιστρέφει πίσω.</p> <p>3^ο παιχνίδι: τα παιδιά καλούνται να διανύσουν μία απόσταση περνώντας την μπάλα γύρο από τον μηρό, στο τέλος της διαδρομής εκτελούν ισορροπία (προς τα πίσω) και αφήνουν την μπάλα να πέσει μέσα στο στεφάνι (χωρίς να την πετάξουν)</p> <p>4^ο παιχνίδι: τα παιδιά εκτελούν το γνωστό "κουτσό". Στην αρχή χρησιμοποιούν το δεξί πόδι για ισορροπία ενώ επιστρέφουν με το αριστερό.</p> <p>5^ο παιχνίδι: με το σύνθημα του καθηγητή τα παιδιά κάνουν ισορροπία μέσα σε στεφάνια ή πάνω σε τουβλάκια. Το που θα εκτελέσει ισορροπία εξαρτάται από την κατεύθυνση που θα υποδείξει ο εκπαιδευτικός.</p>
  	<p>Επιπλέον εργασίες: να εξασκηθούν, πάνω στην ισορροπία, στο σπίτι ώστε να κάνουν την επόμενη φορά ένα τεστ προόδου</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: 1^η στο τέλος εκτελεί ισορροπία 2^η χωρίς ρακέτα, με άλλο αντικείμενο πάνω στην ρακέτα 4^η ποικιλία στην μορφή του σχήματος και στις κατευθύνσεις (χρήση συστροφών) 5^η διασκορπισμένα αντικείμενα στον χώρο που δείχνουν την ισορροπία που θα εκτελέσουν.</p>


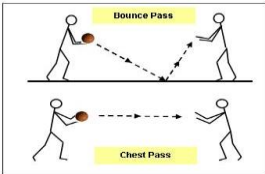


<p>Ενότητα: Ψυχοκινητική Αγωγή</p>	<p>Αναπηρία: Σύνδρομο Down</p>
<p>Σκοπός: Προσανατολισμός στο χώρο, ανάπτυξη ριπτικής ικανότητας</p>	<p>Περίληψη: Ο μαθητής εκτελεί ασκήσεις σε σταθμούς, χρησιμοποιώντας χρωματιστά και ευχάριστα υλικά.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ρίχνω, χρώμα, στεφάνι, κώνος</p>
<p>Υλικά</p> <p>Κώνοι</p>  <p>Στρώματα</p>  <p>Στεφάνια</p>  <p>Κορύνες</p>  <p>Μπάλες</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> Έχουμε στεφάνια ίδια χρώματα με τους κώνους. Δίνουμε ένα ένα τα στεφάνια στο μαθητή και του λέμε να τα βάλει στον κώνο με το ίδιο χρώμα. Ρίψη στεφανιών μέσα στους κώνους σε μικρή και μεγαλύτερη απόσταση.  <ol style="list-style-type: none"> Δημιουργούμε έναν διάδρομο από στρώματα. Το παιδί με μια μπάλα στο χέρι, ισορροπεί πάνω στον διάδρομο και αφήνει την μπάλα μέσα στο καλάθι. Επιστρέφει να πάρει την επόμενη. Τοποθετούμε μια πυραμίδα από κορύνες περίπου 3 μέτρα μακριά από το παιδί. Του δίνουμε μία μπάλα και του ζητάμε να την ρίξει προσπαθώντας να τις πετύχει (bowling).  <ol style="list-style-type: none"> Κρατάμε ένα στεφάνι και έχουμε τον μαθητή 5 μέτρα μακριά από εμάς και το στεφάνι. Δίνουμε μια μπάλα στον μαθητή και του ζητάμε να κάνει ρίψη με τα δύο του χέρια και να βάλει την μπάλα μέσα στο στεφάνι. 

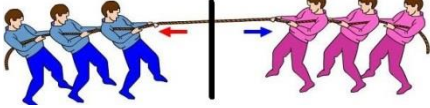






<p>Ενότητα: Βασικά στάδια μετακίνησης.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση</p>
<p>Σκοπός: Ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές να αναπτύξουν στο καλύτερο δυνατό βαθμό τα βασικά στάδια μετακίνησης μέσα από ασκήσεις και παιχνίδια.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ζευγάρια, πηδάμε, τρέχουμε, βαδίζουμε, υποδοχή, ρίψη.</p>
<p>Υλικά Σχοινάκια, 6-7 στεφάνια, 5-6 κώνους, 5-6 μπάλες, ένα ντέφι</p> <p>Εικόνες Άσκηση 1:</p>  <p>Άσκηση 2:</p>  <p>Άσκηση 3:</p>  <p>Άσκηση 4:</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος Άσκηση 1: <i>Αυτοκίνητα:</i> Σχηματίζουμε με μερικά σχοινάκια όρια στο χώρο που οι μαθητές δεν πρέπει να προσπεράσουν. Κινούνται μέσα σε αυτό το χώρο ελεύθερα. Εξηγούμε πως έχουμε ταχύτητες. Δηλαδή όταν ο καθηγητής φωνάζει μηδέν μένουμε ακίνητοι. Ένα περπατάμε αργά. Δύο περπατάμε γρήγορα και τρία τρέχουμε. Μπορούμε να δώσουμε και από μια μπάλα ή στεφάνι να κρατά ο κάθε μαθητής.</p> <p>Άσκηση 2: Βάζουμε στο έδαφος 6-7 στεφάνια με μικρά κενά μεταξύ τους. Οι μαθητές ένας-ένας περνάνε τα στεφάνια αρχικά εναλλάξ τα πόδια, τρέχοντας εναλλάξ τα πόδια, αλματάκια, γρήγορα αλματάκια, άλματα με ψηλά τα γόνατα κτλ</p> <p>Παραλλαγή: Μπορούμε να προσθέσουμε στην ευθεία και μερικούς κώνους όπου θα περνάνε ζικ-ζακ.</p> <p>Άσκηση 3: Έχουμε από ένα μπαλόνι για τον κάθε μαθητή ή από μια μπάλα. Τοποθετούμε τρεις διαφορετικούς στόχους στον τοίχο. Οι μαθητές εκτελούν ρίψη (από κοντά ή μακριά ανάλογα με το αν έχουν μπάλα ή μπαλόνι) στον στόχο που θέτουμε κάθε φορά.</p> <p>Παραλλαγή: Εναλλακτικά τοποθετούμε δύο μαθητές απέναντι και ο μαθητής που εκτελεί την ρίψη πρέπει να στείλει την μπάλα στο όνομα που θα ακούσει. Οι δύο μαθητές εκτελούν υποδοχή.</p> <p>Άσκηση 4: Οι μαθητές ξεκινάνε σε ζευγάρια-αγκαζέ από μια ευθεία. Ακολουθούν ακριβώς τις οδηγίες του δασκάλου και μετακινούνται αναλόγως. Π.χ. τρέχουμε περπατάμε στρίβουμε δεξιά-αριστερά, εκτελούμε άλματα κτλ. Μόλις κάποιος κάνει λάθος θα ακούσουνε 'Μπαμ'! Τότε όλοι πρέπει να σχηματίσουν έναν κύκλο ενώ εμείς μετράμε ως το 3!</p> <p>Παραλλαγή: Χτυπάμε ρυθμικά ένα ντέφι ή παλαμάκια και οι μαθητές πρέπει να ακολουθούνε τον ρυθμό. Δηλαδή αν το ντέφι χτυπά αργά περπατάνε. Αν χτυπά γρήγορα τρέχουνε, αν χτυπά με μεγάλα διαστήματα εκτελούνε άλματα κτλ..</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: Οι μαθητές μας λένε τι έννοιες πιστεύουνε πως διδαχθήκανε στο σημερινό μάθημα και γιατί.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Μπορούμε να εκτελούμε τις ασκήσεις και με την μορφή των παραλλαγών τους για εναλλαγή των ασκήσεων.</p>

Ενότητα: Αντίληψη στο χώρο	Αναπηρία: Νοητική υστέρηση (εκπαιδεύσιμα)
Σκοπός: Η εκμάθηση αντίληψης στο χώρο. Να αναπτυχθεί η αίσθηση ότι μπορεί να αντιληφθεί το χώρο. Να μάθει ο μαθητής τις κατευθύνσεις προς-πίσω και δεξιά-αριστερά.	Περίληψη: Λέξεις κλειδιά: προς-πίσω, δεξιά-αριστερά, αλματάκια
Υλικά 1) Στεφάνια 2) Κώνοι (εικόνα 1)  (εικόνα 2) 	Πλάνο μαθήματος 1) Αλματάκια μέσα-έξω από στεφάνι ή περπάτημα ή χαλαρό τρέξιμο μέχρι το στεφάνι και άλμα μέσα-έξω. (εικόνα 1) 2) Τοποθετούμε 2 κώνους ένα δεξιά και έναν αριστερά, ο μαθητής κρατώντας ένα στεφάνι το πετάει σε έναν από τους 2 κώνους και απλά φωνάζει σε ποια πλευρά το έριξε δεξιά ή αριστερά. 3) Τοποθετούμε κώνους σε διάφορες θέσεις στο χώρο και ο μαθητής εκτελεί περπάτημα ή τρέξιμο με αλλαγές κατεύθυνσης στους κώνους. 4) Τοποθετούμε 2 διαδρομές από κώνους μια δεξιά μια αριστερά και λέμε στα παιδιά να κινηθούν περπατώντας με ζιγκ-ζαγκ στη διαδρομή όπου θα δώσουμε εμείς το παράγγελμα.(εικόνα 2)
Επιπλέον εργασίες:	Εναλλακτικές δραστηριότητες: Στην 1 ^η άσκηση θα μπορούσαμε να πούμε στους μαθητές να κάνουν αλματάκια και δεξιά-αριστερά από το στεφάνι.




<p>Ενότητα: Αντίληψη της κίνησης στον χώρο.</p>	<p>Αναπηρία: Άτομα με νοητική υστέρηση.</p>
<p>Σκοπός: Απόκτηση γνώσης και αντίληψης της κίνησης στον χώρο.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές θα μπορούν να ξεχωρίσουν τα επίπεδα χώρου, καθώς και να αντιλαμβάνονται τις κινήσεις στον χώρο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Σώμα, σχήμα, συνεργασία.</p>
<p>Υλικά:Κώνοι , ράβδοι, μπάλες, στεφάνια.</p>  	<p>Πλάνο μαθήματος ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Χαλαρό τρέξιμο 4 λεπτά και διατάσεις άνω κάτω άκρων. (10΄) ΑΣΚΗΣΗ 1) Σε κάθε μαθητή μοιράζεται ένα στεφάνι με το ίδιο χρώμα με τους κώνους που είναι τοποθετημένοι και ζητείται να το βάλει στον κώνο ίδιου χρώματος και να μας προσδιορίσει αν είναι δεξιά ή αριστερά του. ΑΣΚΗΣΗ 2) Κάθε παιδί κρατά μία μπάλα στα χέρια και τρέχει χαλαρά από έξω από ένα τετράγωνο. Ανάλογα με το παράγγελμα τα παιδιά κρατούν την μπάλα στο επίπεδο που θα τους υποδειχθεί(χαμηλό, μεσαίο ,υψηλό) και συνεχίζουν το τρέξιμο με την μπάλα σε αυτό το επίπεδο. ΑΣΚΗΣΗ 3) Τα παιδιά καλούνται ανάλογα με το παράγγελμα να σχηματίσουν τα πιο κάτω σχήματα σε 3 διαφορετικά επίπεδα: α) κύκλος, β) ορθογώνιο, γ) τρίγωνο. ΑΣΚΗΣΗ 4) Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες. Στην μία ομάδα δίνονται ράβδοι (1 σε κάθε παιδί) και στην άλλη ομάδα στεφανάκια (1 σε κάθε παιδί). Τα παιδιά κάνουν διάφορους συνδυασμούς παίζοντας με τις έννοιες ευθείας και καμπύλης. Τέλος , τα παιδιά κινούνται με διάφορους τρόπους πάνω στις ευθείες και καμπύλες που κατασκεύασαν. ΑΣΚΗΣΗ 5) Ευθείες και καμπύλες με το σώμα. Σε ζευγάρια οι μαθητές καλούνται να σχηματίσουν διάφορες ευθείες και καμπύλες κάθε φορά σε διαφορετικό επίπεδο και κατεύθυνση.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Παραλλαγή της άσκησης 4 με αλλαγή ρόλων.</p>


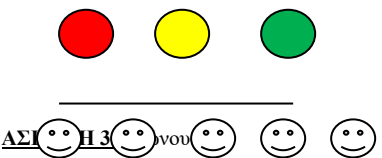
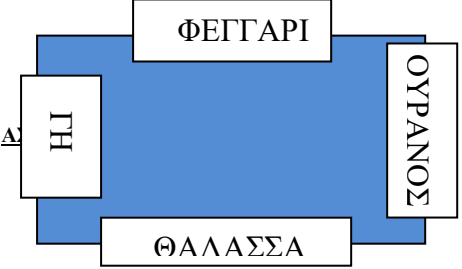
ΧΑΛΙΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

<p>Ενότητα: Συντονισμός όρασης χεριού και ποδιού</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική στέρηση</p>
<p>Σκοπός: Γνωστικός: βελτίωση συντονισμού όρασης ποδιού και χεριού Συναισθηματικός: Ψυχαγωγία</p>	<p>Περίληψη: Μέσα από παιχνίδια οι μαθητές θα εξασκήσουν το συντονισμό χεριών και ποδιών</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Συντονισμός: όρασης χεριού - ποδιού</p>
<p>Υλικά: Μπάλες, στεφάνια, κορύνες</p>    	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>1. Τοποθετούμενο έναν στόχο στο τοίχο, αυτόν τον στόχο θα προσπαθούν τα παιδιά να τον πετύχουν</p> <p>2. Τα παιδιά κάνουν 2 ομάδες η μια απέναντι στην άλλη, ο πρώτος κάθε ομάδας κάνει πάσα με τα χέρια απέναντι και μετά τρέχει πίσω από την σειρά που είναι, για να πάει ο επόμενος να υποδεχτεί και να ρίξει και συνεχίζεται έτσι μέχρι τον πρώτο.</p> <p>3. Σε ομάδες, τα παιδιά προσπαθούν με τα χέρια να πετάξουν την μπάλα προς τις κορύνες ρίχνοντας όσες περισσότερες μπορούν (bowling)</p> <p>4. Ίδια με την 3 αλλά η μπάλα θα πετάγεται με τα πόδια</p> <p>5. Σε 2 ομάδες, τα παιδιά θα πετάνε τα στεφάνια τους, προσπαθώντας να τα στείλουν ανάμεσα από τους κώνους</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p>

<p>Όνομα: Μπαγουρδή Μαριάννα</p>	<p>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ Γυμνάσιο</p>
<p>Ενότητα: ΣΤΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Στέρωση (Εκπαιδευσίμα)</p>
<p>Σκοπός:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ανάπτυξη Στατικής ισορροπίας 2) Ανάπτυξη Δυναμικής ισορροπίας 3) Καλλιέργεια της συνεργασίας και της ομαδικότητας 	<p>Περίληψη: Τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες θα αναπτύξουν την στατική και δυναμική τους ισορροπία</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Συγκεντρώσου, Ηρέμηση, Κοίτα σε ένα σταθερό σημείο.</p>
<p>Υλικά: Σχοινί, στεφάνια, διάδρομος ισορροπίας, ράβδοι, μπάλα ή βαράκια, ζάρι.</p> <p>1ο παιδαγωγικό παιχνίδι</p>  <p>2ο παιδαγωγικό παιχνίδι</p>  <p>1 και 2 άσκηση</p>  <p>4 Άσκηση</p>  <p>5 Άσκηση</p>  <p>6 Άσκηση</p>  <p>3ο παιδαγωγικό παιχνίδι</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>Παιδαγωγικά παιχνίδια:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τραβώντας οι δύο ομάδες το σχοινί όπως στην εικόνα, προσπαθούν να περάσουν την αντίπαλη ομάδα στη δική τους πλευρά. 2. κινούμαστε ελεύθεροι στο χώρο και με το σύνθημα μπαίνουμε με κουτσό στο στεφάνι του χρώματος που ακούσαμε και στεκόμαστε. <p><u>ΑΣΚΗΣΕΙΣ:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Περιπάτημα σε ίσιο διάδρομο από τουβλάκια και μετά με στροφές δεξιά και αριστερά. 2. Περιπάτημα πάνω στον ίδιο διάδρομο με επιπλέον εμπόδια που πρέπει να περάσουμε από πάνω, όπως οι ράβδοι. 3. Ομοίως με 1 και 2 κρατώντας μία ράβδο στα χέρια μας. 4. Στηριζόμαστε σε παλάμες και μύτες ποδιών, αφαιρούμε το ένα πόδι και στηριζόμαστε στα άλλα τρία μέλη. 5. Σε τετραποδική θέση εκτελούμε τις κινήσεις της εικόνας 6. Κρατώντας μία μπάλα ή βαράκια γέρνουμε τον κορμό μπροστά, τεντώνουμε το πόδι πίσω και με αυτόν τον τρόπο εκτελούμε επαναλήψεις. <p><u>Παιδαγωγικό παιχνίδι 3:</u></p> <p><u>Η κουτσή σαρανταποδαρούσα και το ζάρι</u></p> <p>Τα παιδιά πιάνονται όρθια, το ένα πίσω από το άλλο σε σειρά, από τους ώμους.</p>

	<p>Εκτελούν κουτσό όλοι μαζί και κινούνται σε κύκλο. Όταν σταματήσει η μουσική σταματάνε και ρίχνουν το ζάρι στη μέση του κύκλου. Ο αριθμός του ζαριού τους δείχνει πόσα μέρη του σώματός τους πρέπει να ακουμπούν στο έδαφος. Μόλις πάρουν όλοι μία σωστή στάση επαναλαμβάνουμε.</p> <p>Σημείωση! Να μην κάνουν την ίδια στάση πάνω από μία φορά.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: <u>Οι αβγοδρομίες στο σπίτι</u> Το παιδί προσπαθεί να περπατήσει κρατώντας με το χέρι του ένα κουτάλι με ένα μπαλάκι πάνω ή ένα αβγό. Το μπαλάκι ή το αβγό δεν πρέπει να του πέσει.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: <u>Η Κουτσή Σαρανταποδαρούσα</u> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και παίρνουν το σχήμα όπως στο παιχνίδι 3. Έτσι με κουτσό προσπαθούν να μαζέψουν τις κορίνες τους που είναι διάσπαρτες στο χώρο και να τις πάνε στη φωλιά τους. Μετά από κάθε κορίνα ο 1ος πηγαίνει τελευταίος. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα μαζέψει πρώτη τις κορίνες της.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Λεπτή κινητικότητα- Συντονισμός όρασης χεριού και ποδιού</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική στέρηση Σχολείο: ΕΕΕΕΚ Τρικάλων Όνομα/νυμο και ΑΕΜ: Μαργαρίτη Παναγιώτα</p>
<p>Σκοπός 1) Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας 2) Συντονισμός όρασης χεριού και ποδιού 3) Ανάπτυξη της ομαδικότητας.</p>	<p>Περίληψη: Μέσα από διάφορα παιχνίδια οι μαθητές θα βελτιώσουν τον συντονισμό όρασης χεριού και ποδιού. Λέξεις κλειδιά: ομαδικότητα, συντονισμός χεριού ποδιού</p>
<p>Υλικά: μπάλες, κώνοι, ράβδοι, σχοινάκια Μετάδοση πληροφορίας: κιναισθητικά</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος 1^η άσκηση: αναπηδήσεις με σχοινάκι επί τόπου. 2^η άσκηση: χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ισάριθμες ομάδες και του λέμε να εκτελέσουν την παρακάτω άσκηση: κάνουν σλάλομ στους κώνους ενώ ταυτόχρονα οδηγούν και μία μπάλα ποδόσφαιρου με το εσωτερικό μέρος του ποδιού. (εικόνα 1) 3^η άσκηση: κάθε παιδί έχει μία μπάλα, την πετάει ψηλά και την πιάνει α) με τα δύο χέρια β) αφού σκάσει μία φορά στο έδαφος γ) με το ένα χέρι δ) αφού χτυπήσει παλαμάκια δύο φορές. 4^η άσκηση: οι μαθητές βρίσκονται σε ένα τετράγωνο και στέκονται ένας σε κάθε γωνία. Παίζουν συνεχόμενες πάσες με τα χέρια. Με το σύνθημα του καθηγητή ο μαθητής που έχει την μπάλα ρίχνει τον κώνο που βρίσκεται στο κέντρο του τετραγώνου. 5^η άσκηση: παιχνίδι bowling (εικόνα 2)</p>
<p>Εικόνα 2</p>  <p>Εικόνα 3</p> 	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Στην 4η άσκηση οι πάσες μπορούν να γίνουν με τα πόδια για αύξηση της δυσκολίας.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής θα αναφέρει την αγαπημένη του δραστηριότητα ώστε να την χρησιμοποιήσουμε.</p>	

<p>Ενότητα: Αντίληψη της κίνησης στο χώρο</p>	<p>Αναπηρία:</p>
<p>Σκοπός: Να ξεκινήσουν τα παιδιά μέσω από τα παιχνίδια να έχουν αντίληψη του χώρου με σωματικά σχήματα, επίπεδα χώρου ευθείες και καμπύλες κατευθύνσεις</p>	<p>Περίληψη: Αντίληψη της κίνησης στο χώρο με (σωματικά σχήματα, επίπεδα χώρου, ευθείες και καμπύλες κατευθύνσεις)</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: (Μαντήλι)</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: (Στεφάνια)</p>  	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Η κάθε ομάδα ορίζει έναν «τυφλό» και έναν «οδηγό». Στη συνέχεια ο «οδηγός» μιας ομάδας συνοδεύει έναν «τυφλό» από άλλη ομάδα και τον οδηγεί σε κάποιο αντικείμενο στο χώρο. Βασική προϋπόθεση είναι ο «οδηγός» να παραπλανήσει τον «τυφλό», οδηγώντας τον από μία δαιδαλώδη διαδρομή. Όταν φτάσουν σε κάποιο αντικείμενο ο «τυφλός» πρέπει να αγγίξει, να μυρίσει, να ψηλαφίσει το αντικείμενο. Η επιστροφή στο σημείο συνάντησης των ομάδων, γίνεται πάλι από δαιδαλώδη διαδρομή. Τώρα ο «τυφλός» βγάζει το μαντήλι και πρέπει να κινηθεί στο χώρο προσπαθώντας να εντοπίσει το αντικείμενο. Το παιχνίδι παίζεται ταυτόχρονα από όλες τις ομάδες. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα αναγνωρίσει πρώτη το αντικείμενο.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Ο δάσκαλος χαράσσει δύο-τρεις κύκλους σε διάφορα χρώματα· κόκκινο, κίτρινο, πράσινο κ.α. Τα παιδιά στέκονται μπροστά του σε ημικύκλιο με την πλάτη στους κύκλους. Τους λέει μια χρωματιστή κορδέλα, και αυτά πρέπει να τρέξουν στον κύκλο με το αντίστοιχο χρώμα. Το παιχνίδι συνεχίζεται με εναλλαγή χρωμάτων.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Τα παιδιά στέκονται στη μια από τις τέσσερις πλευρές ενός τετραγώνου που έχει ορίσει ο δάσκαλος και τις οποίες έχει ονομάσει γη-ουρανός-θάλασσα-φεγγάρι. Ένα παιδί κάνει αντίστροφη μέτρηση από το πέντε μέχρι το ένα και τότε ο δάσκαλος λέει θάλασσα και τα παιδιά πρέπει να πάνε στη γραμμή με αυτό το όνομα. Το παιχνίδι συνεχίζεται με ανάλογη μετακίνηση στις άλλες γραμμές.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Τα παιδιά χωρίζονται σε τρεις ομάδες. Κάθε μια αντιστοιχεί σε ένα χρώμα. Ανάλογα με το χρώμα που φωνάζει ο δάσκαλος, τα παιδιά της αντίστοιχης ομάδας, μετατρέπονται σε κυνηγούς και κυνηγούν τους υπόλοιπους. Το παιχνίδι συνεχίζεται με εναλλαγή των χρωμάτων.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p>

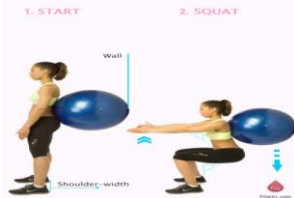
Χαραλάμπους Μάριος

<p>Ενότητα: ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ</p>	<p>Αναπηρία:ΕΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΟΙΖΙΔΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ</p>
<p>Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι κινητικές δεξιότητες</p>	<p>Περιήληψη:</p> <p>Λέξεις κλειδιά:πάσα,σούτ,ντρίπλα</p>
<p>Υλικά: Κώνοι Μπάλες</p> <p>Εικόνες: 1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p>	<p>Πλάνο μαθήματος ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ <i>Παιδαγωγικό παιχνίδι: οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες. Πρέπει να ανταλλάζουν πάσες με τα χέρια μεταξύ τους και η ομάδα που θα πραγματοποιεί 7 πάσες μεταξύ τους θα κερδίζει και ένα πόντο.</i></p> <p>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ <i>1^{ος} σταθμός:</i> οι μαθητές οδηγούν την μπάλα μέχρι τους κώνους και πίσω. <i>2^{ος} σταθμός:</i> με ντρίπλα οδηγούν την μπάλα ζικζακ στους κώνους <i>3^{ος} σταθμός:</i> οι μαθητές δίνουν πάσα στον γυμναστή τους με το εσωτερικό ο οποίος τους την επιστρέφει μία δεξιά μία αριστερά και αυτοί παραλαμβάνουν την μπάλα και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση <i>4^{ος} σταθμός:</i> οι μαθητές δίνουν πάσα στον γυμναστή τους ακολούθως τρέχουν γύρω από τον κώνο και όταν φτάσουν κοντά στον γυμναστή αυτός τους επιστρέφει την μπάλα για σουτ στην εστία</p> <p>ΠΑΙΧΝΙΑ <i>Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και παίζουν ποδόσφαιρο</i></p>
<p>Επιπλέον εργασίες: .</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p>

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Όνομα: ΛΕΚΑΤΣΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: SWISSBALL- PROGRAMME</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Νοημοσύνη: Εκπαιδεύσιμα Σχολείο: Ειδικό Σχολείο-Γυμνάσιο</p>
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <p>Σκοπός του μαθήματος είναι η εκμάθηση και η χρήση της μπάλας swissball με την οποία οι μαθητές μπορούν να εκτελέσουν μια ποικιλία ασκήσεων ως προς την ενδυνάμωση των μυών και την βελτίωση της στατικής-δυναμικής ισορροπίας.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: διασκέδαση, συνεργασία, ισορροπία, εκμάθηση και κατανόηση διαφραγματικής αναπνοής(εισπνοή - εκπνοή), αργή-σταθερή εκτέλεση ασκήσεων.</p>
<p>Υλικά: μπάλες swissball, αλτηράκια.</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: οπτικά, κιναισθητικά, με ομιλία.</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος <u>ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ</u></p> <p>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Με την χρήση μουσικής(χαμηλής, μέτριας και πιο έντονης έντασης) τα παιδιά ακολουθούν τον ρυθμό και εκτελούν επιτόπιο τροχάδην για περίπου 8-10 λεπτά .Στο τέλος εκτελούν βαλλιστικές διατάσεις για 5 λεπτά</p> <p style="text-align: center;"><u>ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ</u></p> <p>ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ:</p> <p>A) ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΜΥΕΣ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Καύμψη-Έκταση άνω κοιλιακών μυών. Τοποθετούμε την μπάλα στο ύψος της οσφυϊκής μοίρας, τα χέρια πίσω από τον αυχένα, τα πόδια είναι λυγισμένα σε 90°. Αρχικά η πλάτη πρέπει να ακουμπά πλήρως στην μπάλα για την έκταση των κοιλιακών μυών κι ύστερα σηκώνομαστε(κάμψη κοιλιακών) μέχρι να ξεκολλήσουν οι ωμοπλατιαίοι μύες. 2.Κάμψη - Έκταση λοξών κοιλιακών μυών. Τοποθετούμε την μπάλα στο ύψος της θωρακικής μοίρας, τα πόδια λυγισμένα σε 90°. διατηρούμε τον κορμό σε μια ευθεία, τα χέρια βρίσκονται τεντωμένα μπροστά στο ύψος του στέρνου και εκτελούμε στροφές δεξιά-αριστερά διατηρώντας τα χέρια τεντωμένα καθώς ξεκολλούν μόνο οι ωμοπλατιαίοι μύες 3.Κάμψη -Έκταση κάτω κοιλιακής μοίρας. Τοποθετούμε κάτω από τα γόνατα ένα στρώμα για την αποφυγή επιβάρυνσης και τραυματισμό της επιγονατίδας. Τοποθετούμε την μπάλα περίπου μισό μέτρο σε απόσταση από τα γόνατα και ρίχνουμε το σώμα μας στηρίζοντάς το στους πήχεις ελαφρώς μπροστά διατηρώντας τον κορμό σε μια ευθεία. Κατά την εκτέλεση της άσκησης πέφτουμε μπροστά. τεντώνοντας τα χέρια μας καθώς η μπάλα από τους πήχεις κυλά μέχρι το στέρνο και έπειτα ερχόμαστε στην αρχική μας θέση. 4.Κάμψη κοιλιακών μυών. Τοποθετούμε την μπάλα στο ύψος της



θωρακικής μοίρας, τεντώνουμε πλήρως τα πόδια μπροστά, τοποθετούμε τα χέρια πίσω από τον αυχένα και διατηρούμε το σώμα σε μια ευθεία καθώς παράλληλα σφίγγουμε την κοιλιακή χώρα για 10 δευτέρα κάθε φορά.

B) ΡΑΧΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ:

1. Κάμψη ραχιαίων μυών. Τοποθετούμε την μπάλα στο ύψος των κάτω κοιλιακών μυών, τα χέρια πίσω από τον αυχένα, τα πόδια τεντωμένα και ελαφρώς ανοιχτά στηριζόμενοι στις μύτες των δακτύλων και εκτελούμε την άσκηση. Σηκώνουμε τον κορμό μέχρι να σχηματίσουμε μια ευθεία με το υπόλοιπο σώμα(γλουτοί, πόδια).

2. Κάμψη ραχιαίων μυών,

Τοποθετούμε την μπάλα στο ύψος της θωρακικής μοίρας, τα πόδια είναι τεντωμένα στηριζόμενοι στις μύτες των δακτύλων και τα χέρια βρίσκονται σε θέση prussups. Κατά την εκτέλεση κάθε φορά σηκώνουμε τεντωμένα αντίθετο χέρι-πόδι. Σηκώνουμε συμμετρικά τα δύο άκρα μέχρι το ύψος του κεφαλιού.

3. Κάμψη ραχιαίων μυών.

Τοποθετούμε την ράχη την πτέρνας πάνω στην μπάλα. τα χέρια σε στάση prussups, και διατηρούμε τον κορμό σε μια ευθεία δίνοντας βάση στους ραχιαίους μύες και διατηρώντας αυτή τη στάση για 15 δευτέρα κάθε φορά.

Γ) ΜΥΕΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ:

1. Κάμψη τετρακέφαλων – Έκταση δικέφαλων μυών. Καθόμαστε πάνω στην μπάλα διατηρώντας σε ευθεία τον κορμό μας και τα πόδια λυγισμένα σε 90°. Κάθε φορά σηκώνουμε το κάθε πόδι μπροστά διατηρώντας την μηριαία περιοχή σταθερή.

2. Κάμψη – Έκταση κάτω άκρων, γλουτιαίων μυών. Τοποθετούμε την μπάλα στο ύψος της οσφυϊκής μοίρας και στηριζόμαστε σε έναν τοίχο. Κάνουμε ημικαθίσματα μέχρι τα γόνατα να έρθουν σε 90° και σηκώνομαστε στην αρχική μας θέση.

3. Κάμψη απαγωγών – έκταση προσαγωγών μυών. Αγκαλιάζουμε την μπάλα με την έσω πλευρά των λοξών κοιλιακών μυών και ρίχνουμε ελαφρώς το σώμα μας πάνω στην μπάλα. Το ένα πόδι(στηρίξης) είναι λυγισμένο δίπλα από την μπάλα, το χέρι βοηθά ως προς την διατήρηση της ισορροπίας μας ενώ το άλλο πόδι τεντωμένο εκτελεί άρσεις μέχρι το ύψος του κεφαλιού.

Δ) ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ:

1. Τοποθετούμε την μπάλα στο ύψος της θωρακικής μοίρας, λυγισμένα γόνατα σε 90°, ο κορμός βρίσκεται σε ευθεία και με τους αλτήρες εκτελούμε πιέσεις στήθους. Τα χέρια ξεκινούν από το ύψος των ώμων, οι αγκώνες κοιτούν προς τα κάτω και τεντώνουμε τα χέρια μπροστά στο ύψος του θώρακα.

2. Κάμψη – Έκταση στήθους. Τοποθετούμε την μπάλα στο ύψος της θωρακικής μοίρας, λυγισμένα γόνατα σε 90°, ο κορμός βρίσκεται σε ευθεία, τα χέρια βρίσκονται σε πλάγια έκταση τεντωμένα με ελαφρώς λυγισμένους τους αγκώνες στο ύψος των ώμων και έρχονται παράλληλα μπροστά στο ύψος του θώρακα

Όνοματεπώνυμο:Κουβάτης Γεώργιος
Σχολείο:Εργαστήρια Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΕΕΚ)
Τρικάλων

Τίτλος:Προσανατολισμός στο χώρο και μετακίνηση

Σκοπός:Να μάθουν οι ασκούμενοι τη θέση τους στο χώρο και να μπορούν να μετακινηθούν σε συγκεκριμένο περιβάλλον με ευκολία.

Περίληψη:Τέσσερις ασκήσεις κίνησης στο χώρο σε συγκεκριμένο περιβάλλον. Οι ασήσεις έχουν παιχνιδιόδη μορφή και είναι εύκολες στη κατανόηση.

Υλικά:μπάλες, κώνοι, στεφάνια, χαρτάκια, μπαλόνια

Λέξεις-Κλειδιά:προσανατολισμός στο χώρο, μετακίνηση, ατομικές, ομαδικές, μπάλες, κώνοι, στεφάνια,χαρτάκια, μπαλόνια.

Ασκήσεις

Εικόνες

Παιχνίδι γνωριμίας. Σε ένα ορισμένο χώρο τοποθετούμε τρία στεφάνια διαφορετικού χρώματος σε τρία διαφορετικά σημεία. Αριθμούμε τους μαθητές και τους λέμε να θυμούνται τους αριθμούς τους. Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο, ο γυμναστής λέει έναν αριθμό και ένα από τα χρώματα που έχουν τα στεφάνια. Ο μαθητής που έχει αυτόν τον αριθμό τρέχει γρήγορα στο στεφάνι με το συγκεκριμένο χρώμα και συστήνεται στους άλλους.



Βρες το Θησαυρό. Σε ένα ορισμένο χώρο τοποθετούμε στεφάνια και κώνους έτσι ώστε να δημιουργήσουμε συγκεκριμένα σημεία (π.χ ένας κώνος μόνος του, δύο κώνοι μαζί, ένα κόκκινο στεφάνι κλπ). Ορίζουμε ένα σημείο εκκίνησης και σε χαρτάκια τα οποία τοποθετούμε σε κάθε σημείο γράφουμε οδηγίες (π.χ πήγαινε στους δύο κώνους) για δύο διαδρομές μία για την κάθε ομάδα. Τα παιδιά με το σύνθημα τρέχουν από σημείο σε σημείο διαβάζοντας τις οδηγίες με σκοπό να βρουν το θησαυρό τους πρώτοι.







Πιάσε την ουρά. Τα παιδιά βάζουν από ένα μαντίλι στο πίσω μέρος του παντελονιού τους έτσι ώστε να κρέμεται. Το κάθε παιδί πρέπει να πιάσει το μαντίλι των άλλων και να αποφύγει να πιάσουν το δικό του.



Ψάχνοντας το χρώμα. Σε ένα ορισμένο χώρο τοποθετούμε δύο σειρές από στεφάνια και απέναντι μπαλόνια αντίστοιχων χρωμάτων με τα στεφάνια. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάνουν δύο σειρές μπροστά από τις σειρές που έχουν σχηματίσει τα στεφάνια, ανα δύο οι μαθητές ένας από κάθε ομάδα μπαίνουν και πηδούν από στεφάνι σε στεφάνι, με το σύνθημα του γυμναστή τα παιδιά ανάλογα με το τι χρώμα στεφάνι βρίσκονται εκείνη τη στιγμή τρέχουν να πάρουν το ίδιο χρώμα μπαλόνι με το στεφάνι τους και να το επιστρέψουν στην ομάδα τους. Σε περίπτωση που τύχουν το ίδιο χρώμα τρέχουν και οι δύο στο ίδιο μπαλόνι και προσπαθούν να το πιάσουν ο καθένας πρώτος.



<p>Ενότητα: Αντίληψη της κίνησης στο χώρο.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</p>
<p>Σκοπός: Η εκμάθηση της κίνησης στο χώρο. Να αναπτυχθεί η αίσθηση ότι μπορεί να αντιληφθεί το χώρο. Να μπορεί να καταλάβει όλα τα σωματικά σχήματα , τα επίπεδα χώρου , της ευθείες και τέλος της καμπύλες.</p>	<p>Περίληψη:</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Σωματικά σχήματα , τα επίπεδα χώρου , της ευθείες , της καμπύλες και της κατευθύνσεις.</p>
<p>Υλικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στεφάνια • Κώνους • Ράβδους • Κασετόφωνο    	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p><u>Άσκηση 1 :</u> Τα παιδιά τρέχουν σε ένα χώρο που θα έχω ορίσει εγώ , με τη συνοδεία μουσικής. Όταν η μουσική τελειώσει τότε τα παιδιά πρέπει να πάρουν ένα σωματικό σχήμα , όποιο θέλουν.</p> <p><u>Άσκηση 2 :</u> Τα παιδιά πάλι τρέχουν , αλλά τώρα σε κύκλο , με τη συνοδεία μουσικής. Όταν η μουσική τελειώσει τότε πρέπει να πάρουν τη θέση τους σε ένα από τα τρία επίπεδα χώρου που θα έχει ορίσει ο δάσκαλος.</p> <p><u>Άσκηση 3 :</u> Ο εκπαιδευτικός θα έχει χωρίσει τους μαθητές σε δύο ομάδες. Η κάθε ομάδα θα κρατάει και ένα διαφορετικό όργανο. Η πρώτη ομάδα θα κρατάει στεφάνια και η δεύτερη ράβδους. Καθώς θα παίζει η μουσική όλοι θα τρέχουν – περπατάνε στο χώρο , και όταν τελειώσει η μουσική τότε ανάλογα με τη θα έχει ορίσει ο δάσκαλος, αυτό θα πρέπει να φτιάξουν οι μαθητές. (π.χ. η πρώτη να φτιάξει μια ευθεία και η δεύτερη μια καμπύλη...)</p> <p><u>Άσκηση 4 :</u> Τα παιδιά τώρα διασκορπισμένα στο χώρο , κινούνται με την συνοδεία μουσικής. Όταν κλίσει η μουσική τότε τα παιδιά πρέπει να πάρουν ένα σωματικό σχήμα που τους αρέσει ,αλλά τώρα θα το πάρουν στο επίπεδο που θα έχει ορίσει ο δάσκαλος.</p> <p><u>Άσκηση 5 :</u> Τα παιδιά τώρα σύμφωνα με της οδηγίες του δασκάλου πρέπει να κινούνται δεξιά-αριστερά- πίσω – μπροστά – διαγώνια – πλάγια , με την συνοδεία μουσικής.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: Την επόμενη φορά τα παιδιά εκτελούν την άσκηση μόνοι τους.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p>

Σωτηρόπουλος Γιάννης