

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Πλάνα Μαθημάτων Φοιτητών 3^{ου} και 4^{ου} Έτους
Πρακτική Άσκηση στο 1^ο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο
και 1^ο Ε.Ε.Ε. Τρικάλων






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



Ακαδημαϊκά Έτη: 2015-2017




<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Αντίληψη των βασικών μορφών μετακίνησης</p>	<p>Αναπηρία: αυτισμός, Ν.Υ, σύνδρομο down Σχολείο: Ειδικό Γυμνάσιο, ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Η κατανόηση : 1) των βασικών μορφών μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, αναπηδήσεις, άλματα, στροφές) 2) της κινητικής δημιουργικής έκφρασης</p>	<p>Περίληψη Λέξεις κλειδιά: «άκου», «κοίτα», «μπράβο», «συνέχισε»</p>
<p>Υλικά: πιατίνια, ταμπουρίνο, ντέφι, κουδουνάκια, πιανάκι, αυτοκόλλητη ταινία ή κώνοι, CD με μουσική Μετάδοση πληροφορίας: προφορικά ή με μίμηση του ΚΕΦΑ Παρουσίαση άσκησης: από τον ΚΕΦΑ, μόνο αν υπάρχει δυσκολία κατανόησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Προθέρμανση 5' Παιδαγωγικό παιχνίδι Κυρίως μέρος 20' 1) Βασικές μορφές μετακίνησης α) Αλλαγή τρόπου μετακίνησης πάνω σε σχεδιασμένη ευθεία με παράγγελμα του ΚΕΦΑ β) Αλλαγή τρόπου μετακίνησης με αλλαγή οργάνου</p>
<p>ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΛΑΝΟΥ Παιδαγωγικό παιχνίδι Χορός με το τραγούδι «κεφάλι, ώμοι, γόνατα και δάχτυλα» αγγίζοντας τα μέρη του σώματος που ακούνε και το τραγούδι «χόκι πόκι» που κουνούν και μετακινούν τα μέρη του σώματος που ακούνε. Κυρίως μέρος 1) Βασικές μορφές μετακίνησης α) Ο ΚΕΦΑ σχεδιάζει μία ευθεία περίπου 10μ. σε έναν ανοιχτό ή κλειστό μεγάλο χώρο στην οποία οι μαθητές θα κινούνται όταν δίνετε το παράγγελμα. Αρχικά, περπατούν στο χώρο και μόλις ο ΚΕΦΑ χτυπήσει 1 φορά τα πιατίνια τους δίνει παράγγελμα να τρέξουν ή βαδίσουν ή αναπηδήσουν κτλ πάνω σ' αυτήν την ευθεία ο ένας πίσω από τον άλλον. Αφού τη διασχίσουν, συνεχίζουν να κινούνται στο χώρο όπως επιθυμούν, περιμένοντας το επόμενο παράγγελμα. β) Με εναλλαγή μουσικών οργάνων (πιατίνια, ντέφι, πιανάκι, ταμπουρίνο, κουδουνάκια) οι μαθητές κινούνται και με διαφορετικό τρόπο στο χώρο (π.χ. με πιατίνια περπατάνε και με ταμπουρίνο εκτελούν αναπηδήσεις κτλ). Στην αρχή βάζουμε 2-3 όργανα και σταδιακά αυξάνουμε τα ερεθίσματα και τους τρόπους μετακίνησης. 2) Κινητική δημιουργική έκφραση α) Με μουσική υπόκρουση από CD, οι μαθητές είναι ξαπλωμένοι σε ύπτια θέση στο πάτωμα και τους ζητάμε να κινήσουν τα χέρια και τα πόδια τους όπως θέλουν ανάλογα με το μουσικό ερέθισμα που ακούνε. * Παραλλαγές: 1) μόνο χέρια 2) μόνο πόδια 3) μόνο δάχτυλα 4) μετακίνηση στο χώρο χωρίς να σηκωθούν (π.χ. βαρελάκια ή αλλαγή θέσης από ύπτια σε πρηνή ή πλάγια και συνέχεια της κίνησης των μελών του σώματος από την καινούρια θέση) β) Με μουσική υπόκρουση από CD, οι μαθητές από όρθια θέση κινούν όπως θέλουν τα χέρια και τα πόδια τους και μπορούν να αλλάξουν θέση μόνο 1μ. προς κάθε κατεύθυνση. * Παραλλαγές: 1) μόνο χέρια 2) μόνο κεφάλι 3) μόνο πόδια 4) χέρια και κεφάλι Αποθεραπεία 5' Χορός με το «χαρωπά τα δυο μου χέρια» χτυπώντας και οι μαθητές κάθε φορά τα μέρη του σώματος που ακούνε.</p>	<p>2)Κινητική δημιουργική έκφραση α) Κίνηση μελών σώματος από ύπτια-πρηνή-πλάγια θέση στο έδαφος β) Κίνηση μελών σώματος από όρθια θέση και δυνατότητα μικρής μετακίνησης στο χώρο Αποθεραπεία 5' Χορός</p>





<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Αντίληψη της κίνησης στο χρόνο και στη δυναμική της κίνησης</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική στέρηση ,αυτισμός.</p> <p>Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Κ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <p>Να μάθει το παιδί:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Την επιβράδυνση-επιτάχυνση • Κινητικές δεξιότητες των διαφόρων μελών του σώματος • Απαλή και δυνατή κίνηση 	<p style="text-align: center;">Περίληψη</p> <p>Σε αυτό το μάθημα τα παιδιά θα μάθουν να διαχωρίζουν την επιβράδυνση και την επιτάχυνση, να χρησιμοποιούν το σώμα τους και τέλος να ξεχωρίζουν την απαλή από τη δυνατή κίνηση.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: επιβράδυνση, επιτάχυνση, κινητικές δεξιότητες, απαλή κίνηση, δυνατή κίνηση.</p>
<p>Υλικά : μουσικά όργανα, κάρτες με ζώα, χαρτοταινία, σχοινί, σακουλάκια φαγητού.</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: δημιουργική, μιμητική ή συνδυασμός.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: ολοκληρωμένη ή τμηματικά.</p>	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p>Παιδαγωγικό παιχνίδι: «Το νησί των ναυαγών». Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε δύο-τρεις ομάδες οι οποίες περιφέρονται σε όλο το χώρο. Στο πάτωμα έχει σημειώσει με αυτοκόλλητη ταινία τετράγωνα ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων. Με την εντολή του εκπαιδευτικού τα παιδιά προσπαθούν να χωρέσουν όλα στα τετράγωνα τους και να κρατηθούν για 30'΄.</p> <p>Κύριο μέρος:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τα παιδιά στο χώρο διασκορπισμένα περπατούν και η δασκάλα κρατάει δύο κάρτες με ζώα τα οποία υποδηλώνουν αν θα επιταχύνουν ή θα επιβραδύνουν. (λαγός- χελώνα) 2. Χωρίζουμε το χώρο στη μέση με δύο γραμμές Α και Β. Τα παιδιά της γραμμής Α τρέχουν προς τη γραμμή Β, ενώ τα παιδιά της Β περπατούν προς την Α. 3. Τα παιδιά εκτελούν επιτόπια αλματάκια και με το χτύπημα κάνουν ψηλό άλμα λυγίζοντας κατά την προσγείωση τα γόνατά τους. 4. Τα παιδιά αραιωμένα μπροστά στον εκπαιδευτικό κάνουν επικύψεις. (Λύγισμα και τέντωμα σπονδυλικής στήλης.) 5. Ανάλογα με το ρυθμό της μουσικής τα παιδιά παριστάνουν το δέντρο που έχει πολύ αέρα (δυνατή) <p>Χαλάρωμα: Ζητάμε από τα παιδιά να ξαπλώσουν στο χώρο αραιωμένα. Δίνουμε σε κάθε παιδί ένα σακουλάκι φαγητού, το τοποθετούν πάνω στη κοιλιά τους και αναπνέουν-εκπνέουν αργά παρακολουθώντας το σακουλάκι.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Swissball</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός: Ασκήσεις ενδυνάμωσης, ισορροπίας και ελέγχου με το βάρος του σώματος με την χρήση Swissball.</p>	<p>Περίληψη Να μάθουν οι μαθητές τρόπους να δυναμώνουν, να ισορροπούν και να ελεγχουν το σώμα τους με την χρήση swissball.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: swissball, fitball, ενδυνάμωση.</p>
<p>Υλικά : swissball, μπάλες.</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: ντέφι</p> <p>Παρουσίαση Άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ενδυνάμωση με την μπάλα στα χέρια: Μεταφορά της μπάλας δεξιά-αριστερά, πάνω κάτω, στροφές κορμού, ντρίπλα με τα δύο χέρια. 2. Σε καθιστή θέση πάνω στην μπάλα, skipping δίνοντας σήμα με ένα ντέφι για αρχή και τέλος της άσκησης. 3. Με το σώμα όπως την εικόνα, κάμψεις των χεριών με άλλη μπάλα. 4. Κοιλιακούς όπως στην εικόνα 5. Ραχιαίους όπως στην εικόνα.
<p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p> <p>5. </p>	

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Αντίληψη της κίνησης στο χώρο</p>	<p>Αναπηρία: Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Κ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός Θέσεις και μετακίνηση στο χώρο</p>	<p>Περίληψη Στο σημερινό μάθημα τα παιδιά θα μάθουν για την θέση του σώματος τους στο χώρο, θα αναφερθούμε στις αποστάσεις (κοντά-μακριά, ψηλά- χαμηλά) ,και θα αναφέρουμε διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης. Λέξεις κλειδιά: οι λέξεις κλειδιά που θα χρησιμοποιήσουμε είναι (μπράβο, πολύ σωστά, μπορείς) ώστε να ενισχύσουμε την πρωτοβουλία και να τονώσουμε το αίσθημα της ικανοποίησης</p>
<p>Υλικά: Μουσικά όργανα ,μαντήλια, Μετάδοση πληροφορίας :Λεκτική και μίμηση της κίνησης Παρουσίαση άσκησης:</p>	<p>Πλάνο μαθήματος 1α)τοποθετούμε τα παιδιά σε κύκλο και χτυπώντας το ταμπουρίνο ξεκινούν να κινούνται όλοι μαζί όταν το ταμπουρίνο σταματήσει θα πρέπει να πάρουν μια θέση (όρθια ,καθιστή ,ύπτια ,πρηνή) η άσκηση συνεχίζεται αλλάζοντας τα παιδιά διάφορες θέσεις  1β) χτυπώντας το ντέφι τότε αργά και τότε γρήγορα τα παιδιά μαθαίνουν να πηγαίνουν πιο γρήγορα η πιο αργά προς όλες της κατευθύνσεις και με οποιοδήποτε τρόπο μετακίνησης (μπουσουλήμα , στα γόνατα ,σύρσιμο κ.α) </p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Αντίληψη της κίνησης στο χώρο</p>	<p>Αναπηρία: Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Κ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός Θέσεις και μετακίνηση στο χώρο Σωματικά σχήματα και πρωτότυπα σωματικά σχήματα</p>	<p>Περίληψη Στο σημερινό μάθημα τα παιδιά θα μάθουν για την θέση του σώματος τους στο χώρο, διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης καθώς και σωματικά σχήματα (θα χρησιμοποιήσουμε και τα τρία επίπεδα) Λέξεις κλειδιά: οι λέξεις κλειδιά που θα χρησιμοποιήσουμε είναι (μπράβο, πολύ σωστά, μπορείς) ώστε να ενισχύσουμε την πρωτοβουλία και να τονώσουμε το αίσθημα της ικανοποίησης</p>
<p>Υλικά: Μουσικά όργανα ,μαντήλια Μετάδοση πληροφορίας :Λεκτική και μίμηση της κίνησης Παρουσίαση άσκησης:</p>	<p>Πλάνο μαθήματος 1α)Βάζουμε μουσική και όταν την σταματήσουμε τα παιδιά θα πρέπει να πάρουν μια θέση (όρθια ,καθιστή ,ύπτια ,πρηνή) </p>
<p>2α)Με τον ρυθμό της μουσικής τα παιδιά κινούνται στον χώρο και όταν η μουσική σταματά παίρνουν μια θέση κλειστή η ανοικτή 2β)τα παιδιά σε συνεργασία μεταξύ τους προσπαθούν να φτιάξουν διάφορα σχήματα</p> 	<p>1β)Με τον ρυθμό της μουσικής τα παιδιά μαθαίνουν να πηγαίνουν πιο γρήγορα η πιο αργά προς όλες της κατευθύνσεις</p> 

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</p> <p>Αντίληψη της κίνησης στο χώρο :</p> <p>-θέσεις και μετακινήσεις στο χώρο</p> <p>-σωματικά σχήματα και πρωτότυπα σωματικά σχήματα</p>	<p>Αναπηρία: νοητική υστέρηση</p> <p>Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ανάπτυξη αντιληπτικής ικανότητας ως προς το χώρο, χρόνο και δυναμική της κίνησης, 2) Βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών, 3) Βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων. 	<p>Περίληψη</p> <p>Ασκήσεις για βελτίωση της αντιληπτικής ικανότητας μέσα από σωματικά σχήματα και μετακίνηση στο χώρο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Συγκεντρώσου, ηρέμησε, δεξ προσεκτικά την κατεύθυνση</p>
<p>Υλικά : καρτέκλες, κώνους, βιβλία, κορδέλες, σκούπα, κολλητική ταινία, ταμπουρίνο.</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας : αρχικά επίδειξη της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση όποτε είναι απαραίτητο.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης :</p> <p>Άσκηση 1)</p>  <p>Άσκηση 2)</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1) Ζητάμε από τα παιδιά να διανύσουν μια διαδρομή : περπατώντας στα τέσσερα όπως ο σκύλος, βαριά όπως ο ελέφαντας, αθόρυβα όπως το ποντίκι, αδέξια όπως η πάπια, σηκώνοντας το κεφάλι όσο γίνεται ψηλότερα όπως η καμηλοπάρδαλη, με πηδηματάκια όπως το βατραχάκι κτλ.</p> <p>Άσκηση 2) Βάζουμε διάφορα εμπόδια (καρτέκλες, κώνους, βιβλία κτλ) στο χώρο. Το παιδί πρέπει να τρέχει χωρίς να τα αγγίζει είτε ελεύθερα στο χώρο είτε ακολουθώντας προκαθορισμένη πορεία τηρώντας τις εντολές μας.</p> <p>Άσκηση 3) «Σκούπισμα σε πλαίσιο» Ρίχνουμε στο πάτωμα της τάξης πετρούλες, φύλλα ή ό,τι άλλο θέλουμε. Διαλέγουμε ένα χώρο ίσο με ένα πλακάκι (ή μεγαλύτερο, ανάλογα με το πάτωμα που διαθέτουμε) και το επισημαίνουμε με κολλητική ταινία. Στη συνέχεια, ζητάμε από το παιδί να «σκουπίσει» όσα ρίξαμε, με στόχο να τα μαζέψει όλα στο χώρο που του υποδείξαμε.</p> <p>Άσκηση 4) Σε σειρές περπάτημα/τρέξιμο στο τετράγωνο όσο παίζει το ταμπουρίνο. Όταν σταματάει το ταμπουρίνο:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μένουν ακίνητοι • Μένουν ακίνητοι με το ένα πόδι και τα χέρια ψηλά • Γίνονται όσο πιο μικροί μπορούν- βαθύ κάθισμα • Κάθονται οκλαδόν <p>Άσκηση 5) Στο μισό γήπεδο, κατευθύνονται εκεί που</p>

Άσκηση 3)



Άσκηση 4)



τους δείχνουμε. Οι αλλαγές γίνονται με σφύριγμα:

- Δείχνω δεξιά/αριστερά και κάνουν πλάγια βήματα δεξιά/αριστερά
- Δείχνω μπρος/πίσω και τρέχουν μπροστά ή πηγαίνουν με πίσω βήματα, πίσω
- Δείχνω πάνω και κάνουν άλματα προς τα πάνω
- Δείχνω κάτω και κάθονται κάτω οκλαδόν

Επιπλέον εργασίες



Στο επόμενο μάθημα οι μαθητές θα μας δείξουν από μία άσκηση μετακίνησης στο χώρο που μάθανε και τους άρεσε περισσότερο, η οποία μπορεί να περιέχει συνεργασία έως 2 ατόμων.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

- 1) Μπορούμε να τοποθετήσουμε στο δάπεδο σχοινάκι ή κορδέλα για να διαμορφώσουμε τη διαδρομή.

Δήμας Ευάγγελος 0713154

Τίτλος διδακτικής ενότητας: <u>Προσανατολισμός στον χώρο</u>	Αναπηρία: - Σχολείο: ΕΕΕΕΚ Τρικάλων
Σκοπός 1) Γνώση της θέσης και στάσης του σώματος στον χώρο 2) Προσανατολισμό του σώματος στον χώρο. 3) Επίπεδα και κατευθύνσεις στον χώρο.	Περίληψη Να μπορέσει το παιδί να προσανατολίζεται στον χώρο καθώς επίσης και το επίπεδο που εκτελεί την κάθε δεξιότητα. Λέξεις κλειδιά: Ψηλά, χαμηλά, μέση.
Υλικά : στεφάνια, ράβδοι, μπάλες, σχοινάκι Μετάδοση πληροφορίας: αρχικά ακουστικά, έπειτα οπτικά και όπου χρειάζεται κιναισθητικά	Πλάνο μαθήματος 1) Με το σύνθημα του καθηγητή τα παιδιά θα κάνουν βήματα μπροστά σε μεσαίο επίπεδο, έπειτα βήματα πίσω σε ψηλό επίπεδο και τέλος πλάγια σε χαμηλό. 2) Δίνουμε στα παιδιά από μία δοκό, τα παιδιά κινούνται ελεύθερα μέσα στον χώρο και με το σύνθημα του καθηγητή πάνε μέσα σε ένα από τα τρία στεφάνια που είναι γύρω τους και κάθονται στο επίπεδο που ο καθηγητής έχει ορίσει σε κάθε σταθμό. 3) Τοποθετούμε τα παιδιά σε μια σειρά και τους δίνουμε μια μπάλα. Τα παιδιά θα πρέπει να δίνουν την πάσα στον πίσω αρχικά από το ψηλό επίπεδο, μετά από το μεσαίο κι έπειτα από το χαμηλό. Ο τελευταίος που παίρνει την μπάλα πάει πρώτος. 4) Σκυταλοδρομίες. Τα παιδιά θα περνάνε πάνω από εμπόδιο έτσι ώστε να καταλάβουν ότι κινούνται στο ψηλό επίπεδο , έπειτα κάτω από ένα σχοινάκι για να καταλάβουν ότι κινούνται στο μεσαίο και τέλος θα μπαίνουν σε ένα στεφάνι και θα περνάνε από μέσα καθιστοί ώστε να καταλάβουν το χαμηλό.
Επιπλέον εργασίες Έπειτα από κάθε άσκηση θα επιβραβεύουμε τους μαθητές με χειροκρότημα ή με κάποιο αντάλλαγμα στο οποίο αυτά αρέσκονται.	Εναλλακτικές δραστηριότητες Μπορούμε να κάνουμε πάσες με μπάλα, κνημητό με κορδέλες στην πλάτη.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Αντίληψη της κίνησης στο χώρο</p>	<p>Αναπηρία: νοητική υστέρηση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Ανάπτυξη της αντίληψης των μαθητών ως προς το χώρο αλλά και τη δυναμική της κίνησης. Βελτίωση ευλυγισίας και ταχύτητας αντίδρασης. Βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων, περπάτημα-τρέξιμο</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές να αποκτήσουν την αίσθηση της αντίληψης του χώρου, μέσα από ασκήσεις μετακινήσεων και μη.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: κινούμαι, ακούω, στέκομαι, σκέφτομαι</p>
<p>Υλικά ντέφι</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Αρχικά, επίδειξη της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση όποτε είναι απαραίτητο</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p> <p>Ολική και όποτε χρειαστεί αναλυτική</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η ΑΣΚΗΣΗ: Οι μαθητές εκτελούν μιμητικές κινήσεις. Μιμούνται τα ζώα καθώς και τους ήχους που αυτά αναπαράγουν. Η έναρξη και η λήξη κάθε μίμησης ορίζεται από το χτύπημα των χεριών του καθηγητή. Στο τέλος κάθε μίμησης κάθε μαθητής λέει αυτό που μιμήθηκε.</p>
<p>1^η ΑΣΚΗΣΗ</p>  <p>2^η ΑΣΚΗΣΗ</p> 	<p>2^η ΑΣΚΗΣΗ: Οι μαθητές μετακινούνται στο χώρο έχοντας ένα «στόχο» στο μυαλό τους. Ο καθηγητής εκτελεί 3 χτυπήματα στο ντέφι και οι μαθητές θα πρέπει να τρέξουν προς το στόχο τους και να ανακοινώσουν ποιος είναι αυτός, π.χ 'πίνακας', 'παράθυρο'.</p> <p>3^η ΑΣΚΗΣΗ: Οι μαθητές περπατούν και κινούνται με το δικό τους τρόπο, ταυτόχρονα με το χτύπημα του ντεφιού, στο χώρο. Μόλις σταματήσουν τα χτυπήματα οι μαθητές παίρνουν μία «πόζα» στην αίθουσα σαν να πρόκειται να φωτογραφηθούν.</p>

3^η ΑΣΚΗΣΗ





Επιπλέον εργασίες

Μπορούμε στο επόμενο μάθημα να ρωτήσουμε τον κάθε μαθητή ξεχωριστά τι του έκανε εντύπωση από το προηγούμενο μάθημα ή ακόμη και να δείξει μία από τις ασκήσεις που εφαρμόστηκαν.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Μπορούμε να τροποποιήσουμε το ρυθμό των ασκήσεων, π.χ αντί για περπάτημα, ελαφρύ τρέξιμο και το αντίθετο.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας : ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</p>	<p>Αναπηρία: ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΙΜΑ ΠΑΙΔΙΑ</p> <p>Σχολείο: ΕΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ</p>
<p>Σκοπός ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ , ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΔΡΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ .</p>	<p>Περίληψη ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΘΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΤΗΝ ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΕ ΚΛΙΜΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΛΟΥ ΡΥΘΜΟΥ.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: ΑΔΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ, ΡΥΘΜΟΣ.</p>
<p>Υλικά ΡΑΔΙΟ, ΧΑΡΤΟΤΑΙΝΙΑ,ΧΑΡΤΟΝΙ ΣΕ ΣΧΗΜΑ ΠΑΤΟΥΣΑΣ ,ΣΤΕΦΑΝΙΑ,ΜΠΑΛΟΝΙΑ, ΣΤΡΩΜΑΤΑ</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</u> ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΕ ΜΙΑ ΕΥΘΕΙΑ ΓΡΑΜΜΗ,ΚΑΙ Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΞΕΚΙΝΑ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΜΗΚ ΝΟΝ ΙΜΠΑΚΤ(ΕΝΑ ΕΙΔΟΣ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΠΟΛΥ ΕΝΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΛΟΥΣ ΚΡΑΔΑΣΜΟΥΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΟΥΝ ΝΑ ΤΟ ΕΚΤΕΛΕΣΟΥΝ ΚΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ.ΒΑΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΜΟΥΙΚΗ ΠΙΟ ΑΡΓΗ ΩΣΤΕ ΝΑ ΣΥΜΒΑΔΙΖΕΙ ΜΕ ΤΟ ΡΥΘΜΟ.)ΕΚΤΕΛΟΥΝ ΒΕ-ΣΤΕΠ ,ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΚΤΛ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ΕΧΟΥΜΕ ΟΡΙΟΘΕΤΗΜΕΝΟ ΕΝΑ ΧΩΡΟ ΜΕ ΧΑΡΤΟΤΑΙΝΙΑ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΠΟΥΣΟΥΛΙΣΟΥΝ ΣΤΑ 4 ΜΕ ΑΝΑΣΗΚΩΜΕΝΗ ΤΗ ΛΕΚΑΝΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ. 2. ΕΧΟΥΜΕ ΣΧΗΜΑΤΙΣΕΙ ΣΤΟ ΕΛΑΦΟΣ 7 ΠΑΤΟΥΣΑΚΙΑ ΑΠΟ ΧΑΡΤΟΝΙ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗ ΚΑΘΕ ΠΑΤΟΥΣΑ ΕΝΑΛΛΑΞ ΜΙΑ ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΜΙΑ ΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ. 3. ΕΧΟΥΜΕ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙ 2 ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΜΕ ΤΟ 1^ο ΠΑΛΑΜΑΚΙ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΤΕΦΑΝΙ ΚΑΙ
 	



ΕΚΤΕΛΕΙ ΑΛΜΑΤΑΚΙΑ
ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕ ΤΟ 2^ο ΠΑΛΑΜΑΚΙ
ΑΛΛΑΖΕΙ ΣΤΕΦΑΝΙ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΑ
ΑΛΜΑΤΑΚΙΑ.

4. Ο ΒΟΗΘΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ ΚΡΑΤΑ
ΕΝΑ ΜΠΑΛΟΝΙ ΣΤΟ ΑΝΑΛΟΓΟ
ΥΨΟΣ Ο ΜΑΘΗΤΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΚΛΟΤΣΗΣΕΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΧΤΥΠΗΣΕΙ ΤΟ
ΜΠΑΛΟΝΙ.
5. ΕΧΟΥΜΕ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙ ΕΝΑ
ΣΤΡΩΜΑ ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ
ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΤΑ
ΠΟΔΙΑ ΣΗΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟ
ΕΔΑΦΟΣ.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΣΧΗΜΑΤΙΖΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΝΑ
ΚΥΚΛΟ ΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΟΥΣ
ΑΓΚΩΝΕΣ ΠΕΤΑΜΕ ΕΝΑ ΜΠΑΛΟΝΙ
ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΚΡΑΤΗΣΟΥΝ ΣΤΟΝ
ΑΕΡΑ ΝΙΚΗΤΗΣ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΘΑ
ΜΕΙΝΕΙ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ , ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥ
ΕΧΕΙ ΠΕΣΕΙ ΤΟ ΜΠΑΛΟΝΙ ΚΑΙ ΔΕΝ
ΘΑ ΤΟ ΕΧΕΙ ΣΠΑΣΕΙ.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ



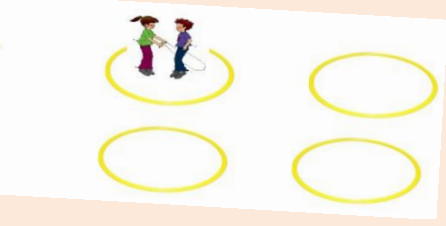
Επιπλέον εργασίες

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ
ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΜΠΑΛΟΝΙΟΥ
ΒΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ**

Εναλλακτικές δραστηριότητες




ΑΣΚΗΣΗ 2'

*ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ
ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΑΛΜΑ ΚΑΙ ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ .*

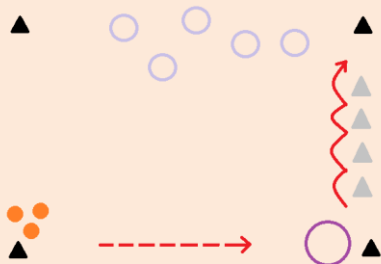
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ</p>	<p>Αναπηρία: ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΡΗΣΗ</p> <p>Σχολείο: ΕΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ,ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ,ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</p>	<p>Περίληψη</p> <p>ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΠΛΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ Κ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ</p> <p>Λέξεις κλειδιά: ΠΗΛΑ ,ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΕ, ΣΤΟΧΟΣ</p>
<p>Υλικά ΜΠΑΛΑΚΙΑ ΠΙΝΚ ΠΟΝΚ,ΚΟΥΤΙ, ΡΑΒΔΟΙ ,ΣΤΕΦΑΝΙΑ ,ΛΑΣΤΙΧΟ, ΙΑΤΡΙΚΗ ΜΠΑΛΑ,ΔΙΣΚΟΣΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΩΝΟΙ,ΝΕΡΟΜΠΑΛΟΝΑ ΣΑΚΟΥΛΑ, ΜΠΑΛΑ.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΕ ΣΤΟ ΕΛΑΦΟΣ ΜΠΑΛΑΚΙΑ ΠΙΝΚ-ΠΟΝΚ ΣΕ ΜΙΑ ΕΥΘΕΙΑ , ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΑΜΗΛΩΣΟΥΝ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥΣ ΝΑ ΠΙΑΣΟΥΝ ΤΑ ΜΠΑΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΝΑ ΒΑΛΟΥΝ 3 ΚΑΛΑΘΙΑ ΣΕ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΚΟΥΤΙ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ. 2. ΕΧΟΥΜΕ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙ 3 ΡΑΒΔΟΥΣ ΣΤΟ ΕΛΑΦΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ ΚΥΚΛΟ ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ΓΥΡΩ ΤΟΥ , ΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΟΥΤΣΟ ΜΕ ΔΕΞΙ ΠΟΔΙ ΚΑΙ ΣΤΟΤΡΙΤΟ ΚΟΥΤΣΟ ΜΕ ΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ. 3. ΕΧΟΥΜΕ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙ 4 ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΣΤΟ ΕΛΑΦΟΣ ΣΕ ΣΧΗΜΑ ΤΕΤΡΑΓΩΝΟΥ.Ο ΒΟΗΘΟΣ ΠΕΡΝΑΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΤΗ ΕΝΑ ΛΑΣΤΙΧΟ ΓΙΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΑΠΟΛΑ ΤΑ ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΜΕ ΑΛΜΑ. 4. ΕΧΟΥΜΕ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙ ΣΤΟ ΕΛΑΦΟΣ ΜΙΑ MEDICINE BALL ΠΡΕΠΕΙ Ο ΜΑΘΗΤΗΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙ 10 ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ Κ ΑΜΕΣΩΣ ΝΑ ΤΡΕΞΕΙ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΔΙΣΚΟ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑΛΛΑΞ ΣΤΗΡΙΞΗ ΔΕΞΙ ΑΡΙΣΤΕΡΟ. 5. ΕΧΟΥΜΕ 5 ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΟΡΘΙΑ Ο ΜΑΘΗΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΙ ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΤΗ ΜΠΑΛΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΕΦΑΝΙ ΧΩΡΙΣ
  	

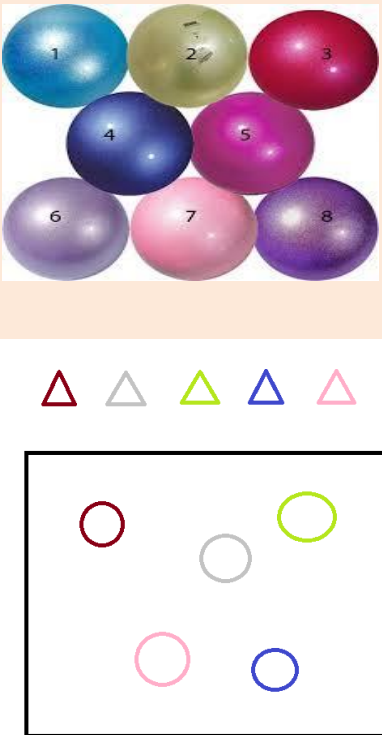
	<p>ΝΑ ΤΟΥ ΠΕΣΕΙ . <u>ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ</u> ΕΧΟΥΜΕ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙ 3 ΚΩΝΟΥΣ ΤΟΥΣ ΠΕΡΝΑΝΕ ΜΕ ΑΛΜΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ 2 ΡΑΒΔΟΥΣ ΚΑΝΟΥΝ ΖΙΚ ΖΑΚ Κ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΙΑ ΣΑΚΟΥΛΑ ΚΑΙ ΝΕΡΟΜΠΑΛΟΝΑ ΒΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΑΚΟΥΛΑ ΣΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΟΔΙ ΚΑΙ ΣΠΑΝΕ 3 ΜΠΑΛΟΝΙΑ .ΝΙΚΗΤΡΙΑ ΟΜΑΔΑ ΑΥΤΗ ΠΟΥ ΘΑ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ ΠΡΩΤΗ ΤΑ ΜΠΑΛΟΝΙΑ ΚΑΙ ΘΑ ΕΠΙΤΡΕΨΕΙ ΣΤΗΝ ΑΦΕΤΗΡΙΑ.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p> <ul style="list-style-type: none"> • ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΟ ΔΙΔΚΟ ΜΕ ΤΟ ΠΑΛΑΜΑΚΙ ΣΠΡΙΝΤ ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΚΩΝΟ. • ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΕ ΜΙΑ ΣΑΝΙΔΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΚΑΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΣΧΙΣΟΥΜΕ ΜΙΑ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΕΣΕΙ. 	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΑΠΛΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΝ ΤΑ ΜΠΑΛΑΚΙΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΧΑΣΟΥΝ ΤΗΝ ΙΣΡΡΟΠΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΑΛΜΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΑΥΤΑ. 2. ΣΤΗ 1 ΡΑΒΔΟ ΑΛΜΑΤΑΚΙΑ ΜΕ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ ΣΤΗ 2 ΣΚΙΠΙΝΚ ΚΑΙ ΣΤΗ 3 ΨΗΛΑ ΓΟΝΑΤΑ.

ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ


<p>Τίτλος διδακτικής Συντονισμός όρασης χεριού-ποδιού</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση- Σύνδρομο Fragile Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός</p> <p>-Αξιολόγηση αντιληπτικών-κινητικών δεξιοτήτων -Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας</p>	<p>Περίληψη:</p> <p>Από τα παιχνίδια οι μαθητές είναι απαραίτητο να συντονίσουν την όραση τους με τα χέρια και τα πόδια αλλά και να αναπτύξουν τις ρίψεις και με το δεξί και το αριστερό χέρι-πόδι.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Συντονισμός, στόχος, εκμάθηση</p>
<p>Υλικά: Μπάλες, κώνους, μαστούνια χόκεϋ, κορίνα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Επίδειξη της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Αναλυτική, χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u> Σε ένα τέρμα μισού μέτρου οι μαθητές από απόσταση 5 μέτρων προσπαθούν να σκοράρουν με το δεξί χέρι και μετά με το αριστερό.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2:</u> Εκτελείται η ίδια άσκηση μόνο που αυτή την φορά η άσκηση γίνεται με τον δεξί και το αριστερό πόδι αντίστοιχα.</p>
<p>ΑΣΚΗΣΗ 1 ΚΑΙ 2</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 3</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 4</p> 	<p><u>ΑΣΚΗΣΗ 3:</u> Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και με ένα μαστούνι χόκεϋ διανύουν μία διαδρομή ζιγκ ζαγκ με κώνους και πραγματοποιούν σκυταλοδρομίες .Ο μαθητής που θα φτάσει πρώτος κερδίζει έναν πόντο.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 4:</u> Οι μαθητές κάνουν έναν κύκλο και στο κέντρο του τοποθετούμε μία κορίνα. Ένας ένας δεξιόστροφα προσπαθούν να την πετύχουν με το δεξί και το αριστερό χέρι. Αφού ρίξουν όλοι και με τα δύο χέρια από μία φορά πραγματοποιείται η ίδια άσκηση με το δεξί και το αριστερό πόδι αντίστοιχα.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Στο τέλος του μαθήματος ρωτάμε τους μαθητές να μας πουν τι διδάχθηκαν, ποια δραστηριότητα τους άρεσε και αν έχουν τυχόν απορίες.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ποδόσφαιρο</p>	<p>Αναπηρία: Σχολείο: ΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση της αντιληπτικής ικανότητας και κατανόησης των βασικών δεξιοτήτων του ποδοσφαίρου.</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές εκτελούν τις ασκήσεις για την εμπέδωση και κατανόηση των βασικών δεξιοτήτων του ποδοσφαίρου.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: πήδα, ρίξε, σούταρε, πέρνα, τρέξε</p>
<p>Υλικά : μπάλες, κώνοι, στεφάνια</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Οι μαθητές τρέχουν ο ένας πίσω από τον άλλον με ελαφρύ τροχάδην γύρω από ένα ορθογώνιο που έχουμε δημιουργήσει ανάλογα με τα άτομα και στη συνέχεια υπάρχει μια διακοπή και αμέσως μετά στατικές διατάξεις όλου του σώματος.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Τα παιδιά έχουν από μία μπάλα στα πόδια τους και προσπαθούν να εκτελέσουν οδήγημα της μπάλας μέχρι το σημείο που τους έχουμε υποδείξει και γυρνάνε πάλι πίσω. Την εκτελούμε μέχρι να κρίνουμε ότι οι μαθητές το έχουν κατανοήσει. Επίσης, αλλάζουμε και πόδι στο οδήγημα, μία με το αριστερό και μία με το δεξί.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Οι μαθητές ανάλογα με τον αριθμό τους, χωρίζονται σε 2 ομάδες και στέκεται ο ένας πίσω από τον άλλον. Μπροστά τους σε μια απόσταση περίπου 3 μέτρων έχουμε στήσει κώνους σε σχήμα τριγώνου (μπόουλινγκ) Και προσπαθούν να πετύχουν του κώνους και να ρίξουν όσους περισσότερους μπορούν.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Συνδυαστική : Σχηματίζουμε ένα τετράγωνο με κώνους όπου σε κάθε κώνο θα υπάρχει και μία άσκηση. Στον πρώτο κώνο όπου θα ξεκινάνε οι μαθητές θα υπάρχουν μπάλες, τις οποίες θα πρέπει να κλωστήσουν για να περάσουν μέσα από ένα όρθιο στεφάνι στο δεύτερο κώνο. Μετά το κλότσημα θα πρέπει να τρέξουν και να περάσουν μέσα από το στεφάνι. Στον τρίτο κώνο έχουμε τοποθετήσει άλματα πάνω από κώνους και στον τέταρτο στεφάνια στο έδαφος για να εκτελούν άλμα μέσα και για αλλαγή κατεύθυνσης. Στη συνέχεια τρέχουν για επιστροφή στον πρώτο κώνο.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>




<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση της κίνησης</p>	<p>Αναπηρία:</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Αντίληψη της κίνησης στο χώρο και κινητικής στο χρόνο.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Να μάθουν οι μαθητές να κινούνται στον χώρο με τη συνοδεία μουσικής και ειδικών ασκήσεων με βοηθητικά μέσα.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά : Κώνοι, στεφάνια, μπάλες, κασετόφωνο, μουσικά όργανα.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <p>ΑΚΗΣΗ 1: Τοποθετούμε τα παιδιά σε έναν κύκλο, το ένα πίσω από το άλλο και εκτελούν τροχάδην χαλαρό ακούγοντας τα παλαμάκια που χτυπάμε εμείς, ενώ όταν αλλάζουμε το χτύπημα σε χτύπημα από ντέφι, τα παιδιά περπατάνε. Έτσι συνεχίζουμε να κάνουμε εναλλαγές μεταξύ αυτών των δύο.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Κάθε παιδί κρατά από μία μπάλα στα χέρια του και ανάλογα με το παράγγελμά μας θα πρέπει να την τοποθετήσει δεξιά, αριστερά του.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Οι μαθητές τρέχουν ακανόνιστα στο χώρο που έχουμε ορίσει (π.χ. ένα τετράγωνο) με τη συνοδεία μουσικής. Όταν η μουσική σταματήσει τότε πρέπει να πάρουν μία μορφή ή ένα σχήμα με το σώμα τους στο επίπεδο που έχουμε ορίσει εμείς. Συνεχίζουμε την άσκηση με διάφορες παραλλαγές.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Τα παιδιά ξανά με τη συνοδεία μουσικής και μέσα στο τετράγωνο που έχουμε ορίσει εμείς κρατάνε από έναν κώνο με διαφορετικό χρώμα. Στο τετράγωνο έχουμε αφήσει μπερδεμένα μέσα στο χώρο στεφάνια με το ίδιο χρώμα με τους κώνους που υπάρχουν. Όταν σταματήσει η μουσική πρέπει να τρέξουν στο στεφάνι με το ίδιο χρώμα με τους κώνους που κρατάνε και να τον αφήσουν μέσα.</p>
	<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Στην ΑΣΚΗΣΗ 4 μία εναλλακτική η οποία θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί είναι να χρησιμοποιούσαμε ορισμένα όργανα μουσικής που με το άκουσμα τους οι μαθητές να αλλάζουν κατεύθυνση (πλάγια βήματα) και επιτάχυνση.</p>



ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές ικανότητες</p>	<p>Αναπηρία :Νοητική Υστέρηση Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός Ανάπτυξη και βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων. Βελτίωση της δύναμης, της ευλυγισίας, της ευκινησίας και της ισορροπίας .Ενδυνάμωση κορμού, άνω άκρων και κάτω άκρων</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές αναπτύσσουν τις φυσικές τους ικανότητες και βελτιώνουν τη στάση του σώματος τους μέσα από ασκήσεις ενδυνάμωσης και ευλυγισίας</p> <hr/> <p>Λέξεις κλειδιά Ενδυνάμωση, ευκινησία, ευλυγισία, ισορροπία</p>
<p>Υλικά κώνους, ράβδους, στρώματα, medicine ball</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Αρχικά επίδειξη της άσκησης και αν χρειαστεί κιναισθητική καθοδήγηση σε περίπτωση δυσκολίας στην κατανόηση της άσκησης από τους μαθητές.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης ολοκληρωμένη και αν χρειαστεί γίνεται χωρισμός της σε μικρότερα μέρη για την καλύτερη κατανόηση της.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^{ος} Σταθμός Τα παιδιά ξαπλωμένα σε στρώμα εκτελούν απλούς κοιλιακούς (4 σετ των 8 επαναλήψεων)</p> <p>2^{ος} Σταθμός Τα παιδιά κρατάνε μια ράβδο στα χέρια τους και είναι σε ύπτια θέση. Κάνουν ταλαντεύσεις με τα χέρια στην ανάταση.</p> <p>3^{ος} Σταθμός Δένουμε τη μία άκρη ενός σχοινιού στη μέση του παιδιού και στην άλλη μία medicine ball. Το παιδί διανύει, τρέχοντας μία απόσταση (πχ 10 μ.)</p>
	<p>4^{ος} Σταθμός Δύο σετ των 10 επαναλήψεων με βαράκια του ενός κιλού.</p> <p>5^{ος} Σταθμός Τα παιδιά σε μία σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον εκτελούν κουτσό τρέξιμο ανάμεσα από κώνους.</p>

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης-χειριού</p>	<p>Αναπηρία :Νοητική Υστέρηση</p> <p>Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Βελτίωση του συντονισμού όρασης-χειριού. Εκμάθηση ρίψης σε σταθερό στόχο. Καλλιέργεια της ευστοχίας.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές μέσω ασκήσεων ρίψεων σε σταθερό στόχο εξασκούνται στο συντονισμό όρασης-χειριού</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ευστοχία, συντονισμός, ρίψη σε σταθερό στόχο</p>
<p>Υλικά μπάλα, κορύνες, σχοινί</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Επίδειξη της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση αν χρειαστεί.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης ολοκληρωμένη και αν παρουσιαστεί πρόβλημα χωρίζουμε την άσκηση σε επιμέρους τμήματα.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η Άσκηση Τα παιδιά ο ένας πίσω από τον άλλον εκτελούν ρίψη μπάλας μέσα σε στεφάνι 3-5cm</p> <p>2^η Άσκηση Τοποθέτηση στόχων σε τοίχο και τα παιδιά ρίχνουν με μία μικρή μπάλα από ορισμένη απόσταση για να τους πετύχουν.</p> <p>3^η Άσκηση Πέταγμα της μπάλας πάνω από σχοινί που βρίσκεται σε κάποιο ύψος, προς την άλλη πλευρά.</p> <p>4^η Άσκηση Προσπαθούν να σημαδέψουν με μικρή μπάλα 5 κορύνες που βρίσκονται σε σειρά από συγκεκριμένη απόσταση (bowling)</p>
	

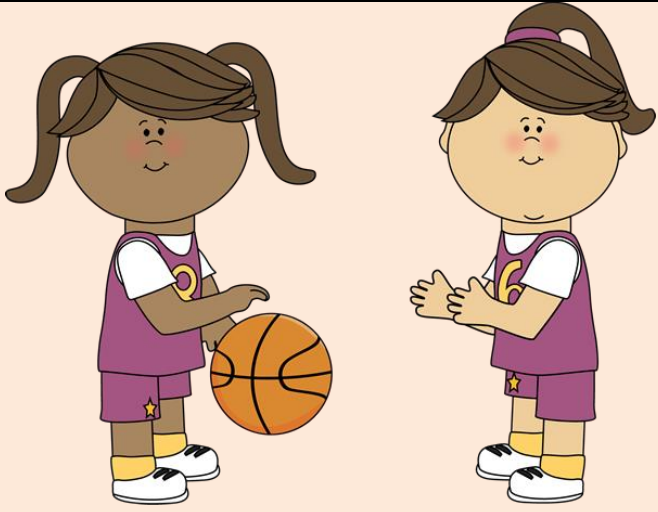
Παχή Βάσω 0714240

Τίτλος διδακτικής ενότητας: Αντίληψη κίνησης στο χρόνο (αργά- γρήγορα), (απαλά -δυνατά)	Αναπηρία: Μέτρια νοητική υστέρηση Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.
Σκοπός Αντίληψη κίνησης στο χρόνο.	Περίληψη Ο μαθητής με τη βοήθεια του ΚΦΑ θα προσπαθήσει να εκτελέσει μια σειρά από δραστηριότητες ατομικά ή ομαδικά που στόχο έχουν την αντίληψη της κίνησης στο χρόνο. Λέξεις κλειδιά: σχέση κίνησης-χρόνου, αργά- γρήγορα, απαλά -δυνατά
Υλικά: μπάλες βόλεϊ,, μπάσκετ, κορδέλες (κόκκινη, κίτρινη), στεφάνι, καλάθι, κώνους. Μετάδοση πληροφορίας: Επίδειξη της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση όταν απαιτείται. Παρουσίαση άσκησης: Ολική και όποτε χρειάζεται χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.	Πλάνο μαθήματος Άσκηση 1: Τα παιδιά βρίσκονται στην εδραία θέση με ανοιχτά πόδια και σχηματίζουν κύκλο. Τα πόδια ενώνονται ώστε να μην μπορεί η μπάλα να βγει από τον κύκλο. Τα παιδιά κυλάνε την μπάλα μεταξύ τους αργά-γρήγορα, απαλά-δυνατά. Άσκηση 2: Πείτε στο παιδί να περπατήσει μέχρι την κίτρινη κορδέλα που βρίσκεται σε απόσταση 2μ. από την αφετηρία. Στη συνέχεια να τρέξει μέχρι την κόκκινη κορδέλα (5μ. από την αφετηρία). Στο τέλος να μπει μέσα στο στεφάνι κάνοντας ισορροπία στο ένα πόδι και να τοποθετήσει την μπάλα δίπλα του σε ένα καλάθι στο τέλος της διαδρομής. Άσκηση 3: Βάζουμε το παιδί να σταθεί σε ένα σημείο και τοποθετούμε σε απόσταση 5-6μ. κώνους. Το παιδί προσπαθεί να πετύχει με τη μπάλα τους κώνους και να τους ρίξει. Δοκιμάζει με μικρή και μεγάλη μπάλα (απαλά- δυνατά). Άσκηση 4: Ο ΚΦΑ δείχνει στο παιδί εικόνες από ζώα ή φωνάζει ονόματα ζώων και ζητά από τα παιδιά να κινηθούν αργά ή γρήγορα ανάλογα. Άσκηση 5: Οι μαθητές χτυπούν στο έδαφος μπάλες του μπάσκετ με τον ίδιο ρυθμό. Με το χτύπημα του ΚΦΑ στο ταμπουρίνο τα παιδιά αλλάζουν ρυθμό και αυξάνουν την ταχύτητα χτυπήματος με πιο γρήγορο ρυθμό κ.ο.κ.
 	

Επιπλέον εργασίες**Εναλλακτικές δραστηριότητες**

Τρέξιμο στο χώρο: ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να τρέξουν ελεύθερα στο χώρο. Τα συνοδεύει με ένα μικρό κρουστό με ρυθμό και ένταση αντίστοιχη της κίνησης των παιδιών. Με ένα δυνατό κτύπημα κάθε φορά το παιδί κάνει ένα άλμα στον αέρα.

ΣΥΡΙΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης-χεριού	Αναπηρία :Νοητική Υστέρηση Σχολείο: Γυμνάσιο
Σκοπός Βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων (συντονισμός όρασης-χεριού). Εκμάθηση υποδοχής μπάλας μπάσκετ. Ρίψη σε σταθερό και κινούμενο στόχο. Βελτίωση της ομαδικότητας και της συνεργασίας.	Περίληψη Βελτίωση των συντονιστικών δεξιοτήτων των παιδιών μέσω των ασκήσεων υποδοχής της μπάλας και ρίψεων Λέξεις κλειδιά: Συντονισμός, ομαδικότητα, συνεργασία
Υλικά Μπάλα μπάσκετ, στεφάνια, κώνους Μετάδοση πληροφορίας απαραίτητη επίδειξη της άσκησης και αν χρειαστεί κιναισθητική καθοδήγηση Παρουσίαση άσκησης Απλοποίηση της άσκησης αν χρειαστεί σε περίπτωση που εμφανιστεί δυσκολία κατανόησης.	Πλάνο μαθήματος 1^η Άσκηση Τα παιδιά ζητούνται σε ζευγάρια, αντικριστά το ένα με το άλλο ανταλλάσσουν χέρι με χέρι τη μπάλα σε μικρή απόσταση και σιγά σιγά μεγαλώνουμε την απόσταση. 2^η Άσκηση Τα παιδιά πάλι σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλον προσπαθούν να εκτελέσουν σκαστή πάσα πρώτα σε μικρή απόσταση και στη συνέχεια μεγαλώνουμε την απόσταση για περισσότερη δυσκολία
	3^η Άσκηση Τα παιδιά σε μια σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον προσπαθούν να στοχεύσουν και να ρίξουν σουτ στη μπάσκετα πετυχαίνοντας καλάθι.


Επιπλέον εργασίες


Τα παιδιά να μετράνε τα εύστοχα σουτ που πετυχαίνουν.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Παραλλαγή των ασκήσεων που έχουν ήδη διδαχθεί (πχ τρέξιμο ανάμεσα από κώνους και σουτ στην μπάσκετ)

ΣΥΡΙΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης-ποδιού</p>	<p>Αναπηρία :Νοητική Υστέρηση</p> <p>Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p align="center">Σκοπός</p> <p>Βελτίωση του συντονισμού της όρασης με τα πόδια. Προώθηση της μπάλας με ντρίμπλα και πάσα. Βελτίωση και σταθερότητα του σουτ. Καλλιέργεια της ομαδικότητας και της συνεργασίας.</p>	<p align="center">Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές να βελτιώσουν τον συντονισμό όρασης-ποδιού μέσω ασκήσεων προώθησης της μπάλας και σταθερότητας του σουτ .</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Συντονισμός, ομαδικότητα, συνεργασία</p>
<p>Υλικά μπάλα ποδοσφαίρου κώνους</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας : Επίδειξη των ασκήσεων και στη συνέχεια κιναισθητική καθοδήγηση</p> <p>Παρουσίαση άσκησης : ολική και σε περίπτωση δυσκολίας παρουσίαση σε μικρότερα μέρη</p>	<p align="center">Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η Άσκηση Κοντρόλ και έλεγχος της μπάλας ανάμεσα από δύο κώνους</p> <p>2^η Άσκηση Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Το ένα παιδί στέκεται το ένα απέναντι από το άλλο και ανταλλάσσουν πάσες με το πόδι που βολεύει το κάθε παιδί</p>
	<p>3^η Άσκηση Πέρασμα ανάμεσα από κώνους και μετά σουτ σε αυτοσχέδιο τέρμα</p> <p>4^η Άσκηση Πάσα σε μακρινή απόσταση και η μπάλα να περάσει ανάμεσα από τους κώνους</p>
<p align="center">Επιπλέον εργασίες</p> <p>Στο επόμενο μάθημα οι μαθητές πρέπει να δείξουν την τρίτη άσκηση</p>	<p align="center">Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Οι μαθητές εκτελούν πάσα στον τοίχο και προσπαθούν να επιστρέψει η μπάλα στα πόδια τους.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: 1)Φυσικές Ικανότητες – 2)Σκυταλοδρομίες – 3)Αντίληψη των βασικών μορφών μετακίνησης</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Στέρηση Σχολείο: ΕΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός: Βελτίωση της δύναμης με λάστιχα, βελτίωση αερόβιας ικανότητας μέσα από την σκυταλοδρομία και βελτίωση των βασικών μορφών μετακίνησης μέσα από την κινητική δημιουργική έκφραση</p>	<p>Περίληψη: Να βελτιωθεί η δύναμη και η αερόβια ικανότητα του παιδιού</p> <p>Λέξεις κλειδιά: εισπνοή – εκπνοή, λυγισμένα χέρια – πόδια, τεντωμένα χέρια – πόδια</p>
<p>Υλικά: καρέκλες, ραδιόφωνο με μουσική, μπάλες μπάσκετ, λάστιχα, στρώματα, κορίνες και μπάλες, σχοινί, στεφάνια, κορδέλες γυμναστικής</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: μέσω επίδειξης και κιναισθητικής καθοδήγησης</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: από τον φοιτητή, τονίζοντας τις λέξεις-κλειδιά</p>	<p>Πλάνο μαθήματος: <u>ΠΡΟΘΕΡΜΝΑΣΗ:</u> 10 ´</p> <p>1) Μουσικές καρέκλες: τοποθετούμε τις καρέκλες σε έναν κύκλο, τα παιδιά τρέχουν γύρω από αυτόν τον κύκλο παράλληλα με την συνοδεία μουσικής. Όταν η μουσική σταματήσει πρέπει να βρει ο καθένας μια καρέκλα να κάτσει. Το άτομο που δεν θα βρει καρέκλα βγαίνει εκτός.</p> <p><u>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ:</u> 30 ´</p> <p>ΔΥΝΑΜΗ 20´: 5 σταθμοί, 2σετ των 8 επαναλήψεων, με διάλειμμα 30 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ και 1 λεπτό ανάμεσα σε κάθε σταθμό</p> <p>1) Έλξεις λάστιχου προς το σαγόνι: Παίρνουμε βαθιά αναπνοή και τραβάμε το λάστιχο προς τα πάνω και μέσα μέχρι τα χέρια μας να φτάσουν το σαγόνι, στην συνέχεια παίρνουμε την αρχική θέση και εκπνέουμε.</p> <p>2) Κωπηλατική από καθιστή θέση:</p>
	

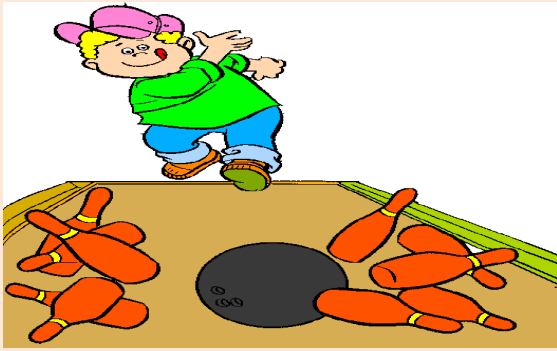


Καθόμαστε στο στρώμα με λυγισμένα τα πόδια, περνάμε το λάστιχο από τα πέλματα των ποδιών. Κρατάμε τις άκρες από το λάστιχο και τεντώνουμε μέχρι το σημείο του θώρακα με ίσια την πλάτη. Επανερχόμαστε στην αρχική θέση. Παίρνουμε βαθιά εισπνοή με την έλξη και εκπνέουμε κατά την επαναφορά στην αρχική θέση.

3) Ημικάθισμα από ύπτια θέση: Ξαπλώνουμε ανάσκελα στο στρώμα με τα πόδια λυγισμένα, περνάμε το λάστιχο από τα πέλματα των ποδιών. Με τους αγκώνες λυγισμένους στο πάτωμα κρατάμε σφιχτά τις άκρες από το λάστιχο, το ένα πόδι είναι επίσης λυγισμένο στο στρώμα και το άλλο το τεντώνουμε σε όλο το εύρος του. Επανερχόμαστε στην αρχική θέση. Εκπνοή με το τέντωμα το ποδιού και εισπνοή κατά την αρχική θέση.

4) Κοιλιακοί με την χρήση λάστιχου: Ξαπλώνουμε ανάσκελα στο στρώμα με λυγισμένα τα πόδια. Κρατάμε τις άκρες του λάστιχου, σηκώνουμε το κορμό όσο πιο ψηλά μπορούμε με τα χέρια να είναι τεντωμένα στο σήκωμα και εκπνέουμε. Επανερχόμαστε στην αρχική θέση και εισπνέουμε.

5) Ραχιαίοι με την χρήση λάστιχου: Ξαπλώνουμε μπρούμυτα και κρατάμε τις άκρες του λάστιχου. Εισπνέουμε και φέρνουμε το λάστιχο μέχρι το σημείο του θώρακα λυγίζοντας τους αγκώνες και σηκώνουμε ελαφρά τον κορμό προς τα πάνω. Στην συνέχεια επανερχόμαστε στην αρχική θέση και εκπνέουμε.



ΑΕΡΟΒΙΑ 10΄:



6) Σκυταλοδρομία: Ορίζουμε μια απόσταση 5 μέτρων, στην αφετηρία με ένα σχοινί στο έδαφος και στο τέλος με ένα στεφάνι. Χωρίζουμε τα παιδιά σε ισάριθμες ομάδες και τους δίνουμε μια κορίνα τη φορά εκτός από τον τελευταίο που του δίνουμε μια μπάλα. Τα παιδιά τρέχουν με την κορίνα στα χέρια και την βάζουν όρθια μέσα στο στεφάνι και ξαναγυρίζουν για να αρχίσει ο επόμενος. Αφού τα παιδιά βάλουν όλες τις κορύνες όρθιες μέσα στο στεφάνι ο τελευταίος πρέπει να τις ρίξει για να πάρει η ομάδα του τον πόντο. Μετά το πέρας του γύρου ο πρώτος πάει τελευταίος. Νικήτρια η ομάδα με τους περισσότερους πόντους.

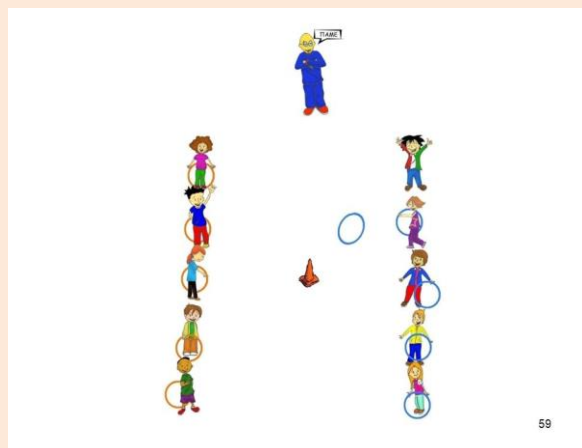
ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: 10΄

Δημιουργικό παραμύθι: Λέμε στους μαθητές να κλείσουν τα μάτια, να βάλουν την φαντασία τους να δουλέψει και να εκτελέσουν κάθε φορά κάποια βασική μορφή μετακίνησης. Ο καθηγητής ΦΑ ξεκινάει να λέει το παραμύθι που να περιέχει τα βασικά κινητικά πρότυπα. *“Περπατώ περπατώ εις το δάσος και βλέπω ένα ρυάκι και για να το περάσω ωπ κάνω ένα μικρό αλματάκι, συνεχίζω και βλέπω μια πολύχρωμη πεταλούδα και γρήγορα τρέχω στα χέρια μου να την πιάσω, πιο πέρα υπάρχει ένα τεράστιο δέντρο και αμέσως κάνω στροφή γύρω του και χοροπηδώ 3 φορές φωνάζοντας γιοχοου αυτά είναι τα φωνήεντα, γιοχοου πάμε όλοι,*

	γιοχοου από την αρχή, Α,Ε,Ο,Ω,Ι,Η,Υ, σε ρυθμό <i>βαδίσματος</i> .
Επιπλέον εργασίες:	Εναλλακτικές δραστηριότητες: Στις μουσικές καρέκλες κάθε φορά που ένα παιδί βγαίνει έξω κάνει διατάσεις ή σκάει μια μπάλα του μπάσκετ και όταν αυξηθεί ο αριθμός των παιδιών μπορούν να δίνουν σκαστή πάσα ο ένας στον άλλον ή με μια κορδέλα γυμναστικής να εκτελούν διάφορες κινήσεις.

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΦΑΤΟΥΡΑΣ 0713008

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Αντίληψη της κίνησης στο χώρο – Θέσεις και μετακίνηση στο χώρο</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Στέρηση Σχολείο: ΕΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός: Προσανατολισμός του παιδιού στο χώρο, θέσεις και μετακίνηση μέσα σε αυτόν</p>	<p>Περίληψη Να μπορεί ο μαθητής να κινείται στο χώρο αριστερά – δεξιά - μπροστά - πίσω, με την χρήση χρωματιστών υλικών Λέξεις κλειδιά: μπροστά, πίσω, αριστερά, δεξιά, χρώματα</p>
<p>Υλικά: μαντήλι, κώνοι, μπάλες, στεφάνια Μετάδοση πληροφορίας: μέσω επίδειξης και κιναισθητικής καθοδήγησης Παρουσίαση άσκησης: από τον φοιτητή, τονίζοντας τις λέξεις-κλειδιά</p>	<p>Πλάνο μαθήματος ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: 10΄ 1) το μαντηλάκι: χωρίζουμε με αριθμάκια τα παιδιά και τους δίνουμε έναν αριθμό και από ισόποση απόσταση φωνάζουμε έναν αριθμό για να έρθει να πάρει την μπάλα. ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ: 30΄</p>
 	<p>1) έχουμε όλους τους μαθητές μέτωπο σε εμάς και τους δίνουμε εντολές για την μετακίνηση τους στο χώρο πχ μπροστά - πίσω, δεξιά - αριστερά (7΄) 2) τοποθετούμε δύο κώνους έναν αριστερά και έναν δεξιά σε απόσταση 5 μέτρων από την αφετηρία, φτάνοντας με τρέξιμο εκεί εμείς λέμε στον μαθητή που θα το ρίξει είτε αριστερά είτε δεξιά (7΄) 3) έχουμε διασκορπισμένους κώνους σε έναν οριοθετημένο χώρο από όλα τα χρώματα (μπλε, κόκκινο, κίτρινο, πράσινο, πορτοκαλί, ροζ, μωβ) και δίνουμε στους μαθητές τα αντίστοιχα χρώματα σε στεφάνια και τους δίνουμε εντολή να τα τοποθετήσουν στον ίδιο χρώμα κώνο, στην συνέχεια οι μαθητές αλλάζουν χρώμα στεφανιών (7΄) 4) έχουμε διασκορπισμένα στεφάνια-φωλιές και οι μαθητές με την συνοδεία μουσικής κινούνται μέσα στον χώρο και όταν σταματήσει πρέπει να πάνε στην φωλιά τους (7΄)</p>



ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: 10'

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ: χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και μέσα από την συνεργασία τους ζητάμε να μετακινηθούν ελεύθερα στον χώρο αριστερά – δεξιά, με πίσω βήματα, με μπροστά βήματα (10')

Επιπλέον εργασίες


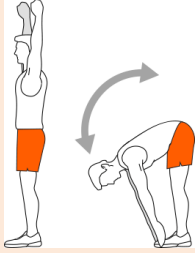


Εναλλακτικές δραστηριότητες

Παραλλαγή άσκησης 2: αντί να λέμε εμείς που θα ρίξει ο μαθητής είτε αριστερά είτε δεξιά θα το κάνει ο ίδιος φωνάζοντάς το που το έριξε.



Παραλλαγή άσκησης 4: μπορούμε να ανεβάσουμε τον βαθμό δυσκολίας με το να βγάζουμε μετά από κάθε γύρο ένα στεφάνι – φωλιά και οι μαθητές που βγαίνουν να χτυπάνε εκείνοι παλαμάκια ως μουσική

Παραλλαγή για το παιδαγωγικό παιχνίδι: χωρισμένοι σε 2 σειρές οι μαθητές με ένα στεφάνι στο χέρι απέχουν ίση απόσταση από έναν κώνο και ρίχνουν με στόχο να κάτσει το στεφάνι μέσα στον κώνο. Νικήτρια η ομάδα με τα περισσότερα εύστοχα στεφάνια

ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

Τίτλος διδακτικής Ευλυγισία	Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση- Σύνδρομο Fragile Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ Τρικάλων
Σκοπός -Βελτίωση της ευλυγισίας -Βελτίωση της μυϊκής συναρμογής	Περίληψη: Οι μαθητές στο τέλος του μαθήματος θα γνωρίζουν ασκήσεις που βελτιώνουν την ευλυγισία. Λέξεις κλειδιά: ευλυγισία, ανοίγω, κλείνω
Υλικά: Στεφάνια Μετάδοση πληροφορίας: Επίδειξη της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση. Παρουσίαση άσκησης: Αναλυτική, χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.	Πλάνο μαθήματος ΑΣΚΗΣΗ 1: Οι μαθητές κάθονται στο πάτωμα και ανοίγουν τα πόδια σε γωνία 90° και προσπαθούν να φτάσουν με τις παλάμες τους τα δάχτυλα των ποδιών τους. ΑΣΚΗΣΗ 2: Οι μαθητές από όρθια θέση πιάνουν τις μύτες των ποδιών Σκύβουν αργά προσπαθώντας να ισιώσουν την πλάτη όσο περισσότερο γίνεται (χωρίς να λυγίσουν τα γόνατα). ΑΣΚΗΣΗ 3: Οι μαθητές καθισμένοι στο πάτωμα, με τα πόδια οκλαδόν και την πλάτη ίσια, ανασηκώνονται χωρίς να στηριχτούν στα χέρια. Αφού σηκωθούν, κάθονται ξανά με τον ίδιο τρόπο. ΑΣΚΗΣΗ 4: Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και τα παιδιά της κάθε ομάδες πιάνονται από τα χέρια κάνοντας μία αλυσίδα. Δίνεται από ένα στεφάνι στην κάθε ομάδα και προσπαθούν να περάσουν με το σώμα τους μέσα από αυτό χωρίς να σπάσει η αλυσίδα. Νικήτρια είναι η ομάδα που όλοι τα παιδιά της θα περάσουν από το στεφάνι πριν τελειώσει η άλλη ομάδα (σκυταλοδρομία).
ΑΣΚΗΣΗ 1  ΑΣΚΗΣΗ 2  ΑΣΚΗΣΗ 3  ΑΣΚΗΣΗ 4 	
Επιπλέον εργασίες Στο τέλος του μαθήματος ρωτάμε τους μαθητές να μας πουν τι διδάχθηκαν, ποια δραστηριότητα τους άρεσε και αν έχουν τυχόν απορίες.	Εναλλακτικές δραστηριότητες

ΚΑΤΣΑΡΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

<p><u>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</u></p>	<p><u>Αναπηρία:</u> <u>Νοημοσύνη:</u> Εκπαιδεύσιμοι μαθητές <u>Σχολείο:</u> Ε.Ε.Ε.Κ.</p>
<p><u>Σκοπός:</u> Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες του μαθητή ως προς τον χώρο</p>	<p><u>Περίληψη</u> Ο μαθητής θα μάθει να ξεχωρίζει το δεξί με το αριστερό, να κινείται και να αντιλαμβάνεται το σώμα του στο χώρο αλλά και να ξεχωρίζει τα επίπεδα. Θα μάθουν να εκτελούν διαφορετικές δραστηριότητες με το άκουσμα μουσικής και οργάνων.</p> <p><u>Λέξεις κλειδιά:</u> συνεργασία, αυτοσυγκέντρωση, προσοχή</p>
<p><u>Υλικά:</u> Στεφάνια, μαράκες, ντέφι, ταμπουρίνο, μπάλα, μεταλλόφωνο, κώνο.</p> <p><u>Μετάδοση πληροφορίας:</u> Στην αρχή θα δείχνω πάντα εγώ την άσκηση όσες φορές χρειαστεί μέχρι να την εμπεδώσει ο μαθητής.</p> <p><u>Παρουσίαση άσκησης:</u> ολική παρουσίαση της άσκησης, εκτός μόνο εάν δω ότι το παιδί δυσκολεύεται, τότε σε αυτήν την περίπτωση θα αλλάξω άσκηση ή θα κάνω πιο εύκολη αυτήν την άσκηση.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>1^η άσκηση:</u> Στα χέρια μου κρατάω ένα ντέφι και ένα ταμπουρίνο. Οι μαθητές αρχίζουν να κινούνται μέσα στο χώρο και θα όταν εγώ θα χτυπάω το ντέφι τα παιδιά πρέπει να τρέχουν γύρω- γύρω και όταν χτυπάω το ταμπουρίνο να περπατάνε στον χώρο στις μύτες.</p> <p><u>2^η άσκηση:</u> Τα παιδιά τρέχουν γύρω-γύρω καθώς χτυπάω τις μαράκες πρέπει να πάνε από την αριστερή πλευρά ενώ όταν ακούν την μουσική από το ραδιόφωνο σταματάνε άγαλαμα και όταν ακούν το μεταλλόφωνο θα πρέπει στρίψουν από τα δεξιά</p> <p><u>3^η άσκηση:</u> Σκυταλοδρομία «τα ρούχα στην κρεμάστρα». Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες το ένα πίσω από το άλλο. Τοποθετώ στεφάνια μπροστά από κάθε ομάδα και έναν κώνο απέναντι τους σε απόσταση περίπου 6 μέτρα. Τα παιδιά πρέπει να «φορέσουν» τα στεφάνια από πάνω προς τα κάτω να τα βγάλουν και να τρέξουν γρήγορα να το βάλουν μέσα στον κώνο, το παίρνει και τρέχει προς την ομάδα του και το «φοράει» στον συμμαθητή του για να κάνει και αυτός το αντίστοιχο. Όποια ομάδα τελειώσει πιο γρήγορα είναι οι νικήτρια.</p>
<p><u>2^η άσκηση:</u></p>  <p><u>3^η άσκηση:</u></p> 	<p><u>4^η άσκηση:</u> Τα παιδιά σχηματίζουν μια ομάδα και τους δίνω ένα μεγάλο σεντόνι, βάζω μουσική και θα πρέπει να με ακούν όταν τους λέω να μείνουν στο ψηλό ή στο χαμηλό ή στο μεσαίο επίπεδο όλοι μαζί ταυτόχρονα</p> <p><u>5^η άσκηση:</u> Τοποθετώ 1 στεφάνι στην αριστερή πλευρά και ένα από την δεξιά πλευρά. Τα παιδιά βρίσκονται το ένα πίσω από το άλλο και τους δίνω μια μπάλα. Θα πρέπει να πηγαίνουν την μπάλα στην πλευρά που θα τους λέω</p>

4^η άσκηση:



5^η άσκηση:






Επιπλέον εργασίες

Στο επόμενο μάθημα θα ζητήσω από τον μαθητή πια απ' όλες τις ασκήσεις του άρεσαν, έτσι ώστε να τις ξανά κάνουμε.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Μπορώ να τροποποιήσω τις ασκήσεις, λέγοντας στα παιδιά να κάνουμε τις ασκήσεις με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά.

ΚΑΤΣΑΡΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</p>	<p>Αναπηρία: Νοημοσύνη: Εκπαιδευσιμοι μαθητές Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Κ.</p>
<p>Σκοπός: Να βελτιωθούν οι κινητικές δεξιότητες του μαθητή {τρέξιμο, άλματα}</p>	<p>Περίληψη Τα παιδιά θα καλλιεργήσουν τις κινητικές ικανότητες, θα αναπτύξουν την παρατηρητικότητα και θα βελτιώσουν την συνεργασία τους.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά: στεφάνια, σκoiνί, κορύνες, μπάλα, Μετάδοση πληροφορίας: Στην αρχή θα δείχνω πάντα εγώ την άσκηση όσες φορές χρειαστεί μέχρι να την εμπεδώσει ο μαθητής. Παρουσίαση άσκησης: ολική παρουσίαση της άσκησης, εκτός μόνο εάν δω ότι το παιδί δυσκολεύεται, τότε σε αυτήν την περίπτωση θα αλλάξω άσκηση ή θα κάνω πιο εύκολη αυτήν την άσκηση.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος 1^η άσκηση: Τοποθετώ 5 στεφάνια στην σειρά και τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν άλμα με τα 2 πόδια ταυτόχρονα 2^η άσκηση: Τα παιδιά βρίσκονται το ένα πίσω από το άλλο. Αρχικά τρέχουν 5 μέτρα μετά κάνουν αναπήδηση σε 3 εμπόδια που έχω τοποθετήσει και τέλος περνάνε κάτω από ένα σκoiνί, τέλος γυρνάνε στην θέση τους περπατώντας για να ξεκινήσει ο επόμενος 3^η άσκηση: Τα παιδιά βρίσκονται το ένα πίσω από το άλλο. Τοποθετώ 7 κορύνες 2 μπροστά 3 την μέση και 2 πίσω 7 μέτρα μακριά από τα παιδιά. Τα παιδιά θα πρέπει να προσπαθήσουν να ρίξουν τις κορύνες με το πόδι κάνοντας σουτ από τον γραμμή που θα βρίσκεται μπροστά τους. 4^η άσκηση: «Σκυταλοδρομία» Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες. Σε κάθε ομάδα θα βρίσκεται από μπροστά τους 4 κώνους τους οποίους πρέπει να περνάνε τρέχοντας ζικ-ζακ μετά θα υπάρχουν 3 στεφάνια στα οποία πρέπει να κάνουν άλματα με τα 2 πόδια και τέλος να πάρει την μπάλα που θα βρίσκεται μέσα σε ένα στεφάνι και να κάνει πάσα σε έναν φοιτητή. Τέλος γυρνάει πίσω τρέχοντας για να ξεκινήσει ο επόμενος. 5^η άσκηση: Παιχνίδι. «στεφάνια κουνηθείτε» τα παιδιά βρίσκονται σε κυκλική διάταξη και πιάνονται από τα χέρια. Σε ένα σημείο του κύκλου περνάμε ένα στεφάνι στο χέρι ενός παιδιού. Στόχος του παιχνιδιού είναι να περάσει το στεφάνι από όλα τα παιδιά χωρίς να κοπεί η σύνδεση τους μέσα στον κύκλο</p>
<p>1^η άσκηση:</p>  <p>3^η άσκηση:</p>  <p>4^η άσκηση:</p> 	

5^η άσκηση:



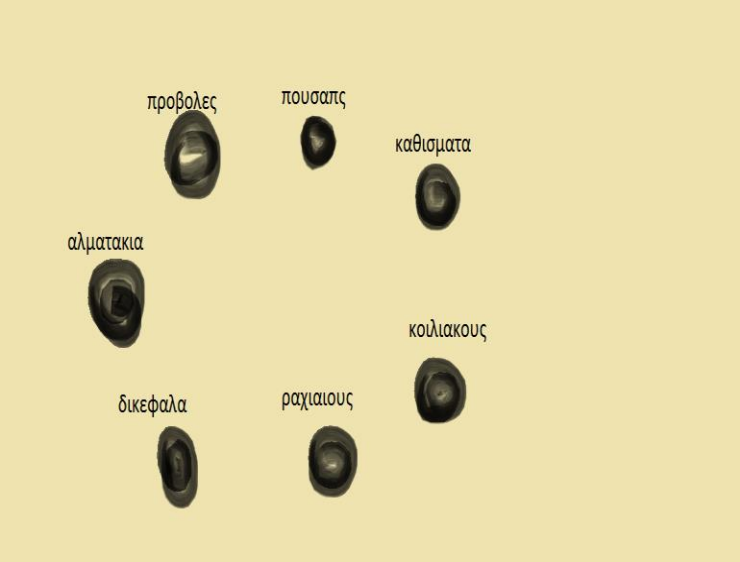
Επιπλέον εργασίες

Στο επόμενο μάθημα θα ζητήσω από τον μαθητή πια απ' όλες τις ασκήσεις του άρεσαν, έτσι ώστε να τις ξανά κάνουμε.


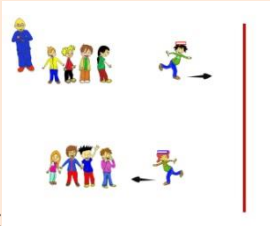
Εναλλακτικές δραστηριότητες


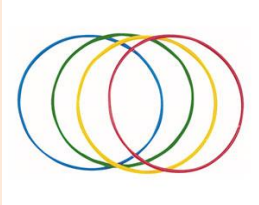

Μπορώ να τροποποιήσω τις ασκήσεις, λέγοντας στα παιδιά να κάνουμε τις ασκήσεις με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά.




ΡΑΠΤΟΔΗΜΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: φυσικές ικανότητες</p>	<p>Αναπηρία: νοητική στέρηση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΚ Τρικάλων</p>														
<p>Σκοπός</p> <p>Βελτίωση δύναμης</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Κυκλική προπόνηση. Μόλις τελειώσει ο πρώτος κύκλος κάνουν διάλειμμα 3 λεπτά και ξεκάνει ο δεύτερος γύρος.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>														
<p>Υλικά λάστιχο γυμναστικής, στρώμα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παιδαγωγικό = Τοποθετούμε στεφάνια στο έδαφος ,με τη μουσική τα παιδιά τρέχουν τριγύρω και με τη παύση της μουσικής πρέπει να μουν μέσα στα στεφάνια με αλατάκι. Κάθε φορά θα βγάζουμε ένα στεφάνι. 														
	<p>ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ</p> <p>επαναλήψεις</p> <table border="0"> <tr> <td>Ασκ1=πουσαπς</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Ασκ2=καθισματα</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Ασκ3= κοιλιακούς</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Ασκ4=ραχιαιους</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Ασκ5=δικεφαλα με λάστιχο</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Ασκ6=αλματακια</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Ασκ7=προβολες ποδιών</td> <td>8</td> </tr> </table> <p>ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	Ασκ1=πουσαπς	8	Ασκ2=καθισματα	8	Ασκ3= κοιλιακούς	15	Ασκ4=ραχιαιους	10	Ασκ5=δικεφαλα με λάστιχο	8	Ασκ6=αλματακια	15	Ασκ7=προβολες ποδιών	8
Ασκ1=πουσαπς	8														
Ασκ2=καθισματα	8														
Ασκ3= κοιλιακούς	15														
Ασκ4=ραχιαιους	10														
Ασκ5=δικεφαλα με λάστιχο	8														
Ασκ6=αλματακια	15														
Ασκ7=προβολες ποδιών	8														
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>														

ΚΑΚΟΚΕΦΑΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές Ικανότητες	Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση- Σύνδρομο Down Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ Τρικάλων
Σκοπός -Βελτίωση της ισορροπίας -Βελτίωση της ταχύτητας	Περίληψη: Οι μαθητές θα αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες με διάφορες ασκήσεις, μικρής διάρκειας. Λέξεις κλειδιά: Ταχύτητα, ισορροπία
Υλικά: Κώνοι Μετάδοση πληροφορίας: Επίδειξη της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση. Παρουσίαση άσκησης: Αναλυτική, χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.	Πλάνο μαθήματος ΑΣΚΗΣΗ 1: - Χαλαρό τρέξιμο κατά μήκος του προαύλιου για 2' -Περπάτημα 2' λεπτά -Διατάσεις ΑΣΚΗΣΗ 2: Α) Ανάμεσα από 2 κώνους απόστασης 4 μέτρων τα παιδιά κάνουν κουτσό με το δεξί πόδι και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση με το αριστερό. Β) Τα παιδιά διανύουν την ίδια απόσταση κάνοντας άλματα και με τα δύο πόδια. Γ) Διανύουν πάλι την ίδια απόσταση κάνοντας πλάγια βήματα και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση. ΑΣΚΗΣΗ 3: Μεγαλώνουμε την απόσταση ανάμεσα από τους κώνους και τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες και τρέχουν όσο πιο γρήγορα μπορούν στον απέναντι κώνο και επιστρέφουν. ΑΣΚΗΣΗ 4: Τα παιδιά διανύουν την ίδια απόσταση αλλά κάνοντας κουτσό όσο πιο γρήγορα μπορούν και επιστρέφουν πάλι πίσω για να ξεκινήσει ο επόμενος μαθητής.
ΑΣΚΗΣΗ 1: 	
ΑΣΚΗΣΗ 2: 	
Επιπλέον εργασίες Στο τέλος του μαθήματος ρωτάμε τους μαθητές να μας πουν τι διδάχθηκαν, κι ποια δραστηριότητα τους άρεσε.	Εναλλακτικές δραστηριότητες Μπορούμε να δημιουργήσουμε μια δοκό ισορροπίας από τουβλάκια και τα παιδιά να προσπαθούν να την διασχίσουν χωρίς να πέσουν βάζοντας κάθε φορά ο εκπαιδευτικός και διαφορετικό εμπόδιο.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσική κατάσταση</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</p> <p>Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός Η εκμάθηση προσανατολισμού στο χώρο. Να γνωρίσει ο μαθητής τις κατευθύνσεις (μπρος –πίσω, αριστερά-δεξιά κλπ.)</p>	<p>Περίληψη Ο μαθητής θα διδαχθεί τις κατευθύνσεις και θα προσανατολίζεται στον χώρο.</p>
	<p>Λέξεις κλειδιά: δεξιά- αριστερά, μπρος-πίσω, μέσα-έξω περπάτημα</p>
<p>Υλικά Στεφάνια, κώνοι, τουβλάκια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Επίδειξη κάθε δραστηριότητας και κιναισθητική καθοδήγηση</p> <p>Παρουσίαση άσκησης Ολική</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση : Χαλαρό τρέξιμο με αλλαγή κατεύθυνσης.</p> <p>2^η άσκηση : Έχουμε ένα στεφάνι και εξηγούμε τις έννοιες μέσα-έξω. Ο μαθητής κάνει αλματάκια μέσα ή έξω ανάλογα που λέμε.</p> <p>3^η άσκηση : Μαθαίνουμε στον μαθητή ποια είναι η δεξιά πλευρά και ποια ή αριστερή μας. Χρησιμοποιούμε διάφορα αντικείμενα για να επισημάνουμε σε ποια πλευρά είναι τοποθετημένα (κώνους, τουβλάκια, στεφάνια).</p> <p>4^η άσκηση : Τοποθετούμε δυο σειρές από κώνους και λέμε στον μαθητή να κινηθεί με ζιγκ-ζαγκ στη δεξιά ή αριστερή διαδρομή ανάλογα με την εντολή που του δίνουμε.</p>
  	<p>Επιπλέον εργασίες Προτείνουμε στον μαθητή να ανακαλύψει νέους τρόπους παραλλαγής μιας άσκησης.</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές ικανότητες</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</p> <p>Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Βελτίωση αερόβιας ικανότητας. • Καλλιέργεια συνεργασίας και ομαδικότητας 	<p>δρομικές ασκήσεις.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, σκυτάλη</p>
<p>Υλικά Κώνους , σκυτάλη</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Επίδειξη κάθε δραστηριότητας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης Ολική</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>Προθέρμανση :</u> -Χαλαρό τρέξιμο 4’ -Διατάσεις άνω/κάτω άκρων 2’</p> <p><u>1^η άσκηση :</u> Τρέξιμο επί τόπου : χαμηλό-μεσαίο-ψηλό σκίπινγκ, πίσω φτέρνες, ψαλιδάκια.</p> <p><u>2^η άσκηση :</u> Χωρισμένοι σε δυο ομάδες. Τοποθετούμε δυο σειρές από κώνους. Οι μαθητές πρέπει να τρέξουν ανάμεσα από τους κώνους και να γυρίσουν πίσω στη θέση τους.</p> <p><u>3^η άσκηση :</u> Βρίσκονται σε κύκλο. Περιφέρουν τη σκυτάλη γύρω και έξω από τον κύκλο με το παράγγελμα του καθηγητή. Έπειτα, ο κάτοχος της σκυτάλης τη δίνει στον επόμενο.</p> <p><u>4^η άσκηση :</u> Χωρισμένοι σε δυο ομάδες. Τοποθετούμε 3 κώνους σε απόσταση 2-3μ. μπροστά από κάθε ομάδα. Οι μαθητές τρέχουν με γρήγορο ρυθμό μέχρι τον πρώτο κώνο, κάνουν ψηλό σκίπινγκ μέχρι τον δεύτερο κώνο και πλάγια βήματα μέχρι τον τρίτο. Έπειτα γυρνούν στη σειρά τους με βάδισμα.</p> <p><u>Παιδαγωγικό παιχνίδι :</u> Σε δυο ομάδες, οι πρώτοι κρατάνε από μια μπάλα. Τρέχουν γρήγορα με την μπάλα στα χέρια την οποία τοποθετούν μέσα στο στεφάνι που βρίσκεται απέναντι τους και επιστρέφουν πίσω. Οι επόμενοι τρέχουν, παίρνουν την μπάλα και την δίνουν στον επόμενο.</p>
  	<p>Επιπλέον εργασίες Στο επόμενο μάθημα, οι μαθητές προτείνουν νέες δραστηριότητες.</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Στη δεύτερη άσκηση, οι μαθητές μπορούν να κάθονται οκλαδόν.</p>

Σκοπός

Σκοπός είναι η βελτίωση της ευλυγισίας και ευκινησίας μέσα από διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια, ομαδικά και ατομικά.

Περίληψη

Αναπτύσσουμε την ευλυγισία μέσα από απλές ασκήσεις αλλά και από ευχάριστα παιχνίδια.

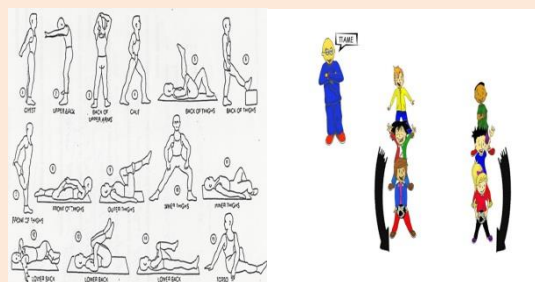
Λέξεις κλειδιά: «Ομαδικότητα», «Συνεργασία», «Συγχρονισμός».

Υλικά Στεφάνια, μπάλες

Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά, Οπτικά,

Κινησθητικά (όπου χρειάζεται)

Παρουσίαση άσκησης



Πλάνο μαθήματος

Άσκηση 1^η : Ξεκινάμε με δραστηριότητες που έχουν την μορφή διατάσεων. Είτε σε όρθια είτε σε καθιστή θέση διατείνουμε χέρια , πόδια και κορμό.

Άσκηση 2^η : Τα παιδιά είναι σε σειρά το ένα πίσω από το άλλο. Το πρώτο στη σειρά κρατά μια μπάλα και με κάμψη του κορμού προς τα πίσω δίνει την μπάλα στο παιδί που βρίσκεται πίσω του.

Άσκηση 3^η : Κάνουμε το ίδιο μόνο που τώρα θα αλλάξουμε τον τρόπο μεταφοράς της μπάλας. Το κάθε παιδί θα δίνει την μπάλα στο παιδί πίσω του από το πλάι. Στην συνέχεια μπορούν να μεταφέρουν την μπάλα με διάφορους τρόπους. (π.χ. κάτω από τα πόδια κ.λ.π.)

Άσκηση 4^η : Όλα τα παιδιά στέκονται το ένα δίπλα στο άλλο και κρατάνε ένα στεφάνι κάθετα με το έδαφος. Ένα ένα παιδί αφήνει το στεφάνι του κάτω και περνάει μέσα από το "τούνελ" και στην συνέχεια παίρνουν πάλι το στεφάνι τους και στέκονται στην άλλη μεριά. Κάνουν το ίδιο μέχρι να έρθει πάλι η σειρά του πρώτου.

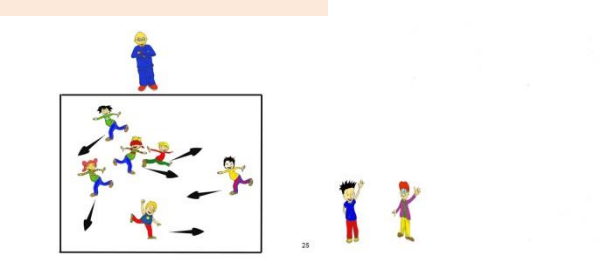
Επιπλέον εργασίες

Παιχνίδι: Τα παιδιά κρατούνται από τα χέρια σε ένα κύκλο. Σε αυτόν τον κύκλο υπάρχει και ένα στεφάνι.




Το στεφάνι πρέπει να περάσει από όλα τα παιδιά χωρίς να χαλάσει ο κύκλος.

Εναλλακτικές δραστηριότητες



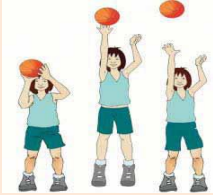
Διακάτου Αλεξάνδρα 0714110

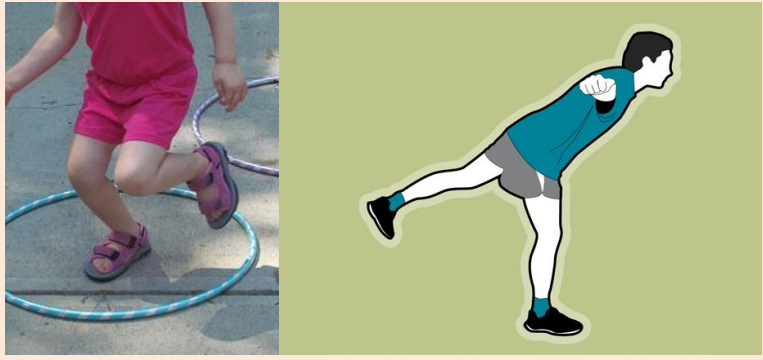
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Αντίληψη της κίνησης στον χρόνο και στην δυναμική της κίνησης.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός Να καταφέρουν τα παιδιά την εναλλαγή της κίνησης από αργά γρήγορα και το αντίστροφο, να κατανοήσουν την κίνηση των μελών του σώματος μεμονωμένα αλλά και ταυτόχρονα και τέλος να εμπεδώσουν την διαφορά της απαλής με την δυνατή κίνηση.</p>	<p>Περίληψη Επιτάχυνση-Επιβράδυνση Κίνηση των διάφορων μελών του σώματος Απαλή και δυνατή κίνηση</p> <p>Λέξεις κλειδιά: «Γρήγορα», «Αργά», «Απαλά», «Δυναμικά»</p>
<p>Υλικά</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1^η :Ο δάσκαλος χτυπά τα χέρια του ρυθμικά. Ανάλογα με τον ρυθμό που δίνει ο δάσκαλος τα παιδιά τρέχουν με την αντίστοιχη ταχύτητα. Στην συνέχεια μπορούν να προσθέσουν τρέξιμο και άλματα μαζί.</p> <p>Άσκηση 2^η :Τα παιδιά χωρίζονται σε δυάδες. Βάζουμε μουσική στο κασετόφωνο να παίζει. Το ένα παιδί κάνει ότι κινήσεις θέλει χρησιμοποιώντας όλα τα μέλη του σώματός του και το άλλο παιδί τον ακολουθεί. Όταν η μουσική είναι χαμηλόφωνα το παιδί κάνει απαλές κινήσεις ενώ όταν δυναμώνει δυναμικές.</p> <p>Άσκηση 3^η :Ο δάσκαλος στέκεται απέναντι από τα παιδιά. Ζητά από τα παιδιά να εκτελέσουν κίνηση με συγκριμένο μέρος του σώματος ή και δυο μαζί. (π.χ. μόνο το κεφάλι, τα δάχτυλα των χεριών, τους ώμους και τα γόνατα μαζί κ.λ.π.)</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

ΚΑΝΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ικανότητα αντίληψης της κίνησης στον χώρο.</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός, Νοητική στέρηση, Σύνδρομο Down. Σχολείο: Ειδικό Εκπαιδευτικό Εργαστηριακό Κέντρο.</p>
<p>Σκοπός Ανάπτυξη λειτουργικότητας και κινητικού εύρους των παιδιών μέσα σε όρια χώρου και χρόνου.</p>	<p>Περίληψη: Ασκήσεις με σκοπό κατανόησης της ελεύθερης κίνησης στον χώρο και την δημιουργία σωματικών σχημάτων. Λέξεις κλειδιά: Ανοιχτός-κλειστός, μεγάλο-μεσαίο-χαμηλό επίπεδο, συνεχής ανατροφοδότηση πχ μπράβο, καλή προσπάθεια.</p>
<p>Υλικά: 3 κώνους, 1 ντέφι Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά, Οπτικά, Κινησθητικά Παρουσίαση άσκησης: Με απλή κατανοητή διάλεκτο, ευχάριστο και λιτό λεξιλόγιο.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος ΑΣΚΗΣΗ 1: Ελεύθερη κίνηση στον χώρο ανάλογα με τον ρυθμό χτυπήματος παλαμακιών του διδάσκον. ΑΣΚΗΣΗ 2: Τα παιδιά κινούνται πάλι ελεύθερα στον χώρο και θα εκτελούν άλμα με 1 παλαμάκι του διδάσκων θα περπατάνε σε χαμηλό επίπεδο με 2 παλαμάκια του και θα μεταφέρονται κάνοντας άλμα από το χαμηλό στο υψηλό επίπεδο με 3 παλαμάκια συνεχόμενα. ΑΣΚΗΣΗ 3: Τοποθετούμε 3 στεφάνια διαφορετικού χρώματος. Τα παιδιά κινούνται με ήχο από ένα ντέφι ελεύθερα και όταν σταματήσει πρέπει να χωριστούν στα στεφάνια και να εκτελέσουν σωματικά σχήματα σε υψηλό-μεσαίο-χαμηλό επίπεδο, ανάλογα το στεφάνι. ΑΣΚΗΣΗ 4: Τα παιδιά θα πρέπει να γίνονται μεγάλοι-μικροί σε υψηλό-μεσαίο-χαμηλό επίπεδο και ανοιχτοί-κλειστοί ανάλογα με τις λέξεις που θα λέει ο διδάσκων. «Ουρανός, Αστέρια, Θεός-μεγάλοι και ανοιχτοί», «Έδαφος, μυρμήγκι, σπόρος -μικροί και κλειστοί.» Εναλλακτικές δραστηριότητες Ασκήσεις σε σταθμούς που θα αναπτύξουν ικανότητες όπως η ευστοχία, η αλτικότητα, συντονισμού και αισθήσεις όπως η κιναισθηση.</p>
<p>Παραδείγματα σωματικών σχημάτων</p> <p>Υψηλό επίπεδο.  Ανοιχτό σχήμα</p> <p>Μεσαίο επίπεδο.  Ανοιχτό σχήμα</p> <p>Χαμηλό επίπεδο.  Κλειστό σχήμα.</p>	

ΚΑΝΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης - χεριού</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση, μαθησιακές δυσκολίες, αυτισμός. Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Κ</p>
<p>Σκοπός Σκοπός η ανάπτυξη ικανότητας συντονισμού της όρασης με την δεξιότητα των χεριών. Συγχρονισμός χεριών και ματιών.</p>	<p>Περίληψη: Το θέμα των ασκήσεων είναι το παιδί να αυξήσει την λειτουργικότητά του για αυτό και θα περιέχει υποδοχή και σύλληψη μπάλας καθώς και ρίψεις ή ντρίμπλες με μπάλα μπάσκετ.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ανατροφοδότηση: 'Μπράβο', 'Πολύ καλή προσπάθεια', 'Ήσουν πολύ καλός'. 'Εμπιστοσύνη', 'Κοινωνικοποίηση'.</p>
<p>Υλικά: 5 κώνους, 5 στεφάνια, 1 μπάλα Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά, Οπτικά, Κινησθητικά Παρουσίαση άσκησης: Κατανοητό λεξιλόγιο, Λίγες και λυτές εκφράσεις.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος <u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u> Τοποθετούμε 4 κώνους σε σειρά και απόσταση 2μ μεταξύ τους, παράλληλα βάζουμε και 4 στεφάνια και μπροστά από τα στεφάνια θα κρατάμε ένα άλλο στεφάνι σαν στόχο. Τα παιδιά αρχικά θα διασχίσουν τους κώνους ζιγκ-ζαγκ σκάζοντας την μπάλα με το καλό τους χέρι, έπειτα θα εκτελούν άλματα με την μπάλα στο χέρι μέσα στα στεφάνια και τέλος πάλι με άλμα θα ρίξουν την μπάλα στο στεφάνι στόχο.</p>
<p>Τρόπος εκτέλεσης δεξιοτήτων. Ντρίμπλα  Είδη πασών  Σουτ </p>	<p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2:</u> Χωρισμένοι οι μαθητές μεταξύ τους η με τους φοιτητές σε δυάδες θα εκτελούν 5 ντρίμπλες με το δεξί τους χέρι θα πασάρουν με πάσα στήθους και θα επαναλάβουν με το αριστερό. Στην ντρίμπλα μία θα κοιτάνε τα χέρια τους και μία τον συμπαίκτη τους.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 3:</u> Ανάμεσα σε κώνους θα εκτελούν ζιγκ-ζαγκ περιστρέφοντας την μπάλα γύρο από την μέση τους και στο τέλος της διαδρομής θα βρίσκεται σε απόσταση 2μ ένας κώνος που θα πρέπει να τον ρίξουν.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 4:</u> Σε κύκλο τα παιδιά θα αλλάζουν πάσα ως προς την κατεύθυνση που δείχνει ο διδάσκων (δεξιά-αριστερά).</p> <p>ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες, αλλάζουν πάσες και πρέπει να βάλουν καλάθι σε στεφάνι που θα κρατάνε οι φοιτητές.</p> <p>ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ Στην ασκ2 μπορούν να εκτελέσουν και σκαστή, πάνω από το κεφάλι πάσα ή και εν κίνηση. Στην ασκ4 μπορούν να δίνουν πάσα όπου θέλουν φωνάζοντας το όνομα του συμμαθητή τους.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία, προσανατολισμός στο χώρο</p>	<p>Αναπηρία: Σύνδρομο Down</p> <p>Σχολείο: 1^ο ΕΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός</p> <ol style="list-style-type: none">1) Ανάπτυξη ισορροπίας2) Βελτίωση ιδιοδεκτικότητας	<p>Περίληψη</p> <p>Ο μαθητής, μέσα από ποικίλες δραστηριότητες στατικής αλλά και δυναμικής ισορροπίας, αναπτύσσει την ικανότητα της σωστής στάσης του σώματός του και του προσανατολισμού του στο χώρο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: ισορροπία, συντονισμός</p>
<p>Υλικά: στεφάνια, κούνια bolster, μπάλα μπάσκετ</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: οπτικά και λεκτικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^Η ΑΣΚΗΣΗ: Τοποθετούμε στο έδαφος 4 στεφάνια διαφορετικού χρώματος και ζητάμε από το μαθητή να ισορροπεί με διαφορετικό κάθε φορά τρόπο σε κάθε στεφάνι που μπαίνει. <u>Αναλυτικά:</u> κουτσό με στήριξη στο δεξί πόδι στο μπλε στεφάνι, κουτσό με στήριξη στο αριστερό πόδι στο κόκκινο, κίνηση «παγοδρόμος» με στήριξη στο δεξί πόδι στο κίτρινο και κίνηση «παγοδρόμος» με στήριξη στο αριστερό στο πράσινο στεφάνι.</p>
	 <p>2^Η ΑΣΚΗΣΗ: Ζητάμε από το μαθητή να βγάλει τα παπούτσια του. Εκτελεί αρχικά μία διαδρομή των 30 μέτρων περπατώντας μόνο στηριζόμενος στις μύτες των ποδιών του και έπειτα στηριζόμενος μόνο στις φτέρνες.</p>



3^Η ΑΣΚΗΣΗ: Δραστηριότητες με κυλινδρική κούνια (αιωρούμενο). Α) Ο μαθητής κινεί τα πόδια του δυνατά πάνω-κάτω ενώ κρατιέται από τα σχοινιά Β) Του ζητάμε να κάθεσαι εναλλάξ στη δεξιά και αριστερή πλευρά της κούνιας, προκειμένου να ανταλλάζουμε πάσες με μία μπάλα μπάσκετ, όντας σε διαφορετική θέση κάθε φορά Γ) Να σπρώχνει την κυλινδρική κούνια έτσι ώστε να αυξηθεί το ιδιοδεκτικό ερέθισμα.




Επιπλέον εργασίες

Η 1^η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί και με το μαθητή να κρατά μία μπάλα στα χέρια του όσο κάνει κουτσό για αύξηση του βαθμού δυσκολίας.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

3^Η ΑΣΚΗΣΗ: Στις δραστηριότητες με την κούνια, ζητάμε από το μαθητή να προτείνει και άλλες ιδέες με ασκήσεις που τυχόν του αρέσουν.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Αντίληψη του χώρου, συντονιστικές ικανότητες, μυϊκή ενδυνάμωση</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός</p> <p>Σχολείο: 1^ο ΕΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός</p> <p>1) Βελτίωση της αισθητηριακής διάκρισης και αντιληπτικότητας</p> <p>2) Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Ο μαθητής, μέσα από δραστηριότητες που διεγείρουν τη σκέψη και την αντίληψή του, πετυχαίνει πολλαπλούς στόχους όπως μυϊκή ενδυνάμωση, συντονιστικές ικανότητες κλπ.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: συντονισμός, αντίληψη</p>
<p>Υλικά: κώνοι, στεφάνια, μπάλα ποδοσφαίρου, ράβδοι, ελαστικός ιμάντας</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: οπτικά και λεκτικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^Η ΑΣΚΗΣΗ: Τοποθετούμε στη σειρά 5 κώνους διαφορετικού χρώματος ο καθένας, δίνουμε στο μαθητή ένα στεφάνι και του ζητάμε να περάσει το στεφάνι στον κώνο του χρώματος που εμείς θα υποδείξουμε.</p> 
	<p>2^Η ΑΣΚΗΣΗ: Τοποθετούμε 4 εμπόδια στη σειρά με απόσταση 1,5μ. το ένα από το άλλο και στο σημείο που ο μαθητής ολοκληρώνει την υπερπήδηση όλων των εμποδίων, κυλάμε μία μπάλα ποδοσφαίρου προς το μέρος του και την κλωτσά στο τέρμα που έχουμε στήσει.</p>



3^Η ΑΣΚΗΣΗ: Φουσκώνουμε λίγα μπαλόνια διαφορετικού χρώματος, δίνουμε στο μαθητή μία ράβδο και του ζητάμε να χτυπήσει με αυτή στον αέρα το μπαλόνι με το χρώμα που θα υποδείξουμε.



4^Η ΑΣΚΗΣΗ: Τυλίγουμε έναν ελαστικό μάντα στο πόδι της καρέκλας και ζητάμε από το μαθητή να σπρώχνει προς τα εμπρός το πόδι του όσο είναι καθιστός (εναλλάξ δεξί με αριστερό).



Επιπλέον εργασίες

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μία μεγάλη ιατρική μπάλα (medicine ball), την οποία το παιδί σπρώχνει και εμείς βάζουμε αντίσταση από την άλλη πλευρά. Επιπλέον, το παιδί μπορεί να καθίσει επάνω στη μπάλα ενώ εμείς προσπαθούμε να το μετατοπίσουμε.

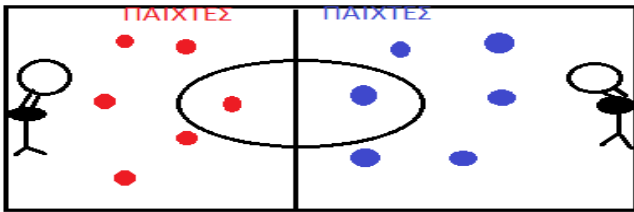
Εναλλακτικές δραστηριότητες

Το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού: Κρύβουμε σε ένα μέρος ένα αντικείμενο τη φορά και ζητάμε από το παιδί να το βρει.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης-χειριού</p>	<p>Αναπηρία:</p> <p>Σχολείο:</p>
<p>Σκοπός</p> <p>-Μεταβίβαση και υποδοχή μπάλας μπάσκετ.</p> <p>-Ρίψη σε σταθερό στόχο (σουτ) και σε κινούμενο στόχο (καλαθοσφαίριση).</p> <p>-Παιχνίδι</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Με αυτήν την ενότητα τα παιδιά θα μπορέσουν να καλυτερεύσουν τον συντονισμό όρασης- χειριού και θα μάθουν καλύτερα κάποιες δεξιότητες του μπάσκετ.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: πάμε, δυνατά, μακριά, σουτ</p>
<p>Υλικά: μπάλες μπάσκετ, κώνοι, στεφάνι, μαστούνι-ακόντιο ,μπαλόني, μπαλάκι</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτική-ακουστική</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Δάσκαλος</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Δραστηριότητα 1η: Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες. Ο πρώτος κάθε ομάδας έχει ένα μαστούνι και ένα μικρό μπαλάκι μπροστά του. Αυτό που πρέπει να κάνει είναι να ξεκινήσει με το σύνθημα του δασκάλου και να μετακινήσει το μπαλάκι με την βοήθεια του μαστουνιού μέχρι τον κώνο. Εκεί θα πρέπει να κάνει μια στροφή γύρο από τον κώνο και να επιστρέψει με τον ίδιο τρόπο. Έπειτα ξεκινάει ο επόμενος.</p> <p>Δραστηριότητα 2η: Τα παιδιά πάλι χωρισμένοι σε ομάδες και κάνοντας την ίδια διαδρομή με την προηγούμενη άσκηση, πρέπει να πάρουν ένα μπαλόني και να το χτυπάνε στον αέρα με το μαστούνι καθώς τρέχουν. Η άσκηση αυτή γίνεται με τον διπλανό μας σε ζευγάρια.</p> <p>Δραστηριότητα 3η : Σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλον, παίρνουν μια μπάλα μπάσκετ και κάνουν πάσες στήθους, σκαστή ή πάνω από το κεφάλι ανάλογα το τι θα λέει ο δάσκαλος. Εάν υπάρχει δυνατότητα να μεγαλώσει η απόσταση το κάνουμε αν πάλι όχι δεν πειράζει μένουμε στην πιο κοντινή.</p> <p>Δραστηριότητα 4η: Χωριζόμαστε σε 2 ομάδες. Ο πρώτος ξεκινάει να τρέχει με μια μπάλα στο χέρι και</p>

μόλις φτάσει στον δάσκαλο ,ο οποίος κρατάει 2 στεφάνια και τα κουνάει πάνω κάτω, προσπαθεί να βάλει καλάθι. Έπειτα αφού πιάσει την μπάλα πάει στην μπάσκετ (εάν δεν υπάρχει μπάσκετ τότε βάζουμε έναν βοηθό να κρατάει ένα στεφάνι χωρίς να μην το κουνάει καθόλου) και βάζει πάλι καλάθι. Τέλος επιστέφει για να ξεκινήσει ο επόμενος.


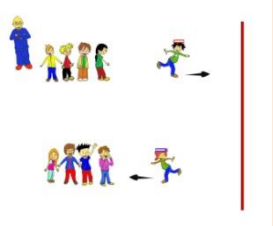
Δραστηριότητα 5η: Παιχνίδι: ΜΠΑΣΚΕΤ- οριοθετούμε τον χώρο, τοποθετούμε 2 βοηθούς τον έναν στην μια πλευρά και τον άλλον στην άλλη πλευρά κρατώντας από ένα στεφάνι ο καθένας. Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες και τους δίνουμε μία μπάλα για να παίξουν μπάσκετ. Βάζουμε 2 βοηθούς με στεφάνια αντί για μπάσκετες για να είναι πιο εύκολο για τα παιδιά.



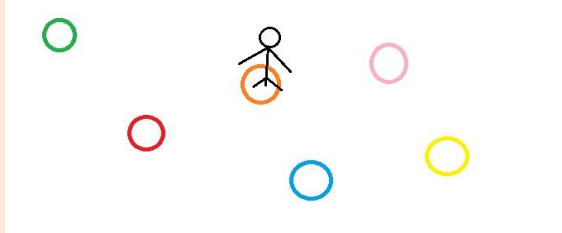
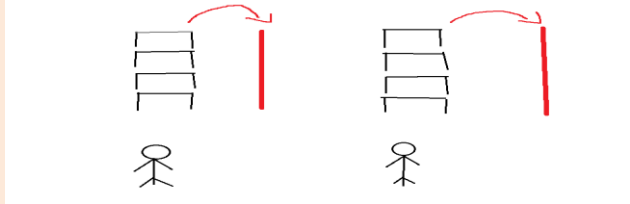
Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

ΚΑΚΟΚΕΦΑΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

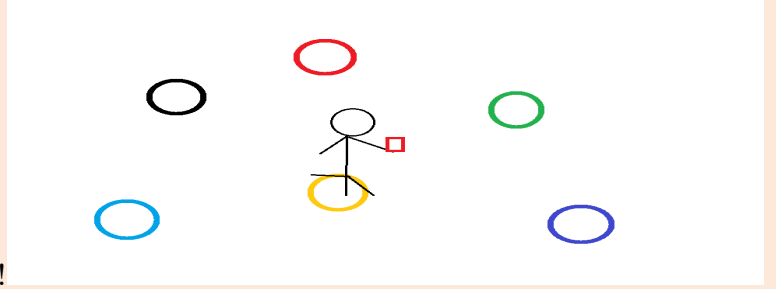
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές Ικανότητες</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση- Σύνδρομο Down Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none">-Βελτίωση της ισορροπίας-Βελτίωση της ταχύτητας	<p>Περίληψη: Οι μαθητές θα αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες με διάφορες ασκήσεις, μικρής διάρκειας.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ταχύτητα, ισορροπία</p>
<p>Υλικά: Κώνοι</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Επίδειξη της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Αναλυτική, χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1:</p> <ul style="list-style-type: none">- Χαλαρό τρέξιμο κατά μήκος του προαύλιου για 2'-Περπάτημα 2' λεπτά-Διατάσεις <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Α) Ανάμεσα από 2 κώνους απόστασης 4 μέτρων τα παιδιά κάνουν κουτσό με το δεξί πόδι και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση με το αριστερό. Β) Τα παιδιά διανύουν την ίδια απόσταση κάνοντας άλματα και με τα δύο πόδια. Γ) Διανύουν πάλι την ίδια απόσταση κάνοντας πλάγια βήματα και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Μεγαλώνουμε την απόσταση ανάμεσα από τους κώνους και τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες και τρέχουν όσο πιο γρήγορα μπορούν στον απέναντι κώνο και επιστρέφουν.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Τα παιδιά διανύουν την ίδια απόσταση αλλά κάνοντας κουτσό όσο πιο γρήγορα μπορούν και επιστρέφουν πάλι πίσω για να ξεκινήσει ο επόμενος μαθητής.</p>
<p>ΑΣΚΗΣΗ 1:</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 2:</p> 	<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Στο τέλος του μαθήματος ρωτάμε τους μαθητές να μας πουν τι διδάχθηκαν, κι ποια δραστηριότητα τους άρεσε.</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Μπορούμε να δημιουργήσουμε μια δοκό ισορροπίας από τουβλάκια και τα παιδιά να προσπαθούν να την διασχίσουν χωρίς να πέσουν βάζοντας κάθε φορά ο εκπαιδευτικός και διαφορετικό εμπόδιο.</p>

ΛΙΑΚΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

Τίτλος διδακτικής ενότητας: “Ισορροπία”	Αναπηρία: Σχολείο: ΕΕΕΚ Τρικάλων
Σκοπός Η βελτίωση της δυναμικής και στατικής ισορροπίας των ασκουμένων μέσα από απλές ασκήσεις και δραστηριότητες. Τέλος η ενεργοποίηση των μυϊκών ομάδων που συμβάλλουν στην ισορροπία, για την επίτευξη καλύτερης ποιότητας ζωής.	Περίληψη Περπάτημα σε σχοινί, ισορροπία μέσα από σκυταλοδρομίες Λέξεις κλειδιά: ισορροπία, συντονισμός, συγκέντρωση
Υλικά κώνοι, σχοινί, ράβδοι, δίσκος με πλαστικά ποτήρια, σφυρίχτρα Μετάδοση πληροφορίας οπτικοακουστικά Παρουσίαση άσκησης οπτικά	Πλάνο μαθήματος 1. Προθέρμανση με ολιγόλεπτο τζόκινγκ, βασικές διατάξεις και δρομικές ασκήσεις. 2. Στο χώρο σκορπάμε αρκετά στεφάνια μακριά το ένα από το άλλο. Με το παλαμάκι, το κάθε παιδί πρέπει να μπει μέσα στο στεφάνι και να ισορροπήσει στο ένα πόδι με τα χέρια ανοιχτά στο πλάι, για λίγη ώρα. Όποιος χάσει την ισορροπία του, θα δίνει αυτός το σύνθημα με το παλαμάκι: 
	3. Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Μπροστά τους στήνουμε 4 εμπόδια με ράβδους και κώνους και στην επιστροφή βάζουμε στο έδαφος ένα σχοινί 6-7μ. Τα παιδιά τρέχουν, περνάνε τα εμπόδια με κουτσό και στη συνέχεια επιστρέφουν από το σχοινί, το οποίο πρέπει να το περπατήσουν στις μύτες των ποδιών ή στις φτέρνες, ανάλογα με το παράγγελμα, χωρίς να χάσουν ισορροπία. 

4. Δύο ομάδες. Το πρώτο παιδί κάθε ομάδας κρατάει στο χέρι του από ένα δίσκο με 5 ποτήρια πλαστικά γεμάτα με νερό. Στην ίδια πίστα με την 3^η άσκηση το κάθε παιδί πρέπει να μεταφέρει τον δίσκο, χωρίς να χυθεί το νερό από τα ποτήρια. Αυτή τη φορά τα εμπόδια θα τα διαπερνάνε, χωρίς κάποιο άλμα. Νικήτρια η ομάδα που στο τέλος θα έχει περισσότερο νερό στα ποτήρια της.

5. Ατομικό παιχνίδι ισορροπίας. Το κάθε παιδί κρατάει ένα ποτήρι νερό γεμάτο σχεδόν μέχρι το χείλος του. Βρίσκεται μέσα σε ένα στεφάνι, και ο γυμναστής τους δείχνει διαφορές κινήσεις και αλλαγές θέσεων για στατική ισορροπία. Στο τέλος κερδίζει αυτός με το περισσότερο νερό στο ποτήρι



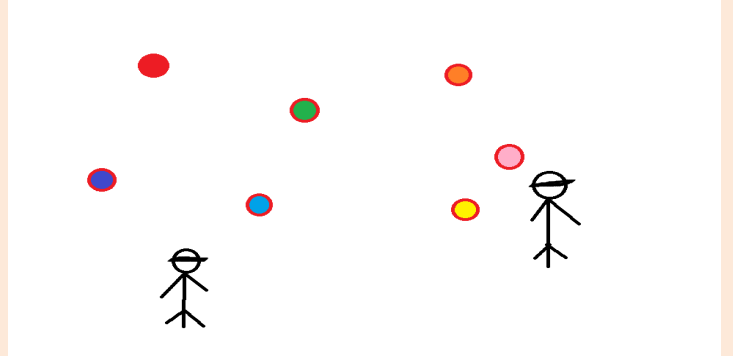
του!

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες


<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ‘εκμάθηση κατευθύνσεων’</p>	<p>Αναπηρία: Σχολείο: ΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός Οι μαθητές μέσα από απλά παιχνίδια και διασκεδαστικές δραστηριότητες, θα μάθουν να ξεχωρίζουν τις κατευθύνσεις και τα αντανακλαστικά τους.</p>	<p>Περίληψη Παιχνίδια και δραστηριότητες με σταδιακή αύξηση της δυσκολίας, για ομαλή εκμάθηση και κατανόηση των κατευθύνσεων</p> <p>Λέξεις κλειδιά: κατευθύνσεις, οδηγίες, συγκέντρωση, ταχύτητα αντίδρασης</p>
<p>Υλικά κώνοι, μπάλες, μαντηλάκια, στεφάνια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Οπτικοακουστικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προθέρμανση με απλές επιτόπιες αερόβιες ασκήσεις και δρομικές 2. Τα παιδιά είναι ελεύθερα σκορπισμένα στο κέντρο ενός νοητού τετραγώνου. Μπροστά, πίσω, δεξιά και αριστερά του. Τα παιδιά με το σύνθημα του γυμναστή θα πρέπει να τρέχουν γρήγορα προς κάποια κατεύθυνση και να επιστρέφουν στο αρχικό σημείο. Σταδιακά θα αυξάνεται και η ταχύτητα. 3. ‘ΔΕΞΙΑ Ή ΑΡΙΣΤΕΡΑ’?’ Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο σειρές. Ο πρώτος κάθε σειράς κρατάει μια μπάλα. Μπροστά από κάθε σειρά, σε απόσταση 10μ περίπου θα βρίσκεται ένας κώνος. Σε απόσταση 3-4μ από τον κώνο θα βρίσκονται δεξιά και αριστερά από ένα στεφάνι. Τα παιδιά θα ξεκινάνε με σπριντ, θα φτάνουν στο στεφάνι και εκεί ο γυμναστής θα λέει σε ποιόν κώνο θα αφήσει το κάθε παιδί τη μπάλα του. Ο επόμενος, θα έρχεται, θα παίρνει τη μπάλα, θα επιστρέφει στον κώνο κοκ. Νικήτρια θα είναι η ομάδα με τα λιγότερα λάθη! <div data-bbox="817 1697 1455 1998" style="text-align: center;"> </div> <p>4. Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Οι δύο πρώτοι</p>


από κάθε ομάδα, δένουν τα μάτια τους με ένα μαντηλάκι. Σε κάποιο σημείο του χώρου θα αφήσουμε 5-6 μπάλες. Ο γυμναστής με έναν βοηθό, είναι δίπλα σε κάθε παιδί, δίνοντας του οδηγίες για το πώς θα φτάσει σε κάθε μπάλα, με λέξεις όπως ‘δεξιά, αριστερά, λίγο πιο μπροστά κλπ’, θα κερδίσει η ομάδα που θα μαζέψει περισσότερες μπάλες!



Επιπλέον εργασίες


Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Αντίληψη της κίνησης στο χρόνο και στη δυναμική της κίνησης</p>	<p>Σχολείο: ειδικό γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός Εκμάθηση επιτάχυνσης και επιβράδυνσης ,κινητικές ικανότητες των διάφορων μελών του σώματος και απαλής-δυνατής κίνησης.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: επιτάχυνση-επιβράδυνση-απαλό-δυνατό</p>
<p>Υλικά στεφάνια μικρού μεγέθους, μπαλόνια, μεταλλόφωνο, χάρτινη ρακέτα σε 3 χρώματα (κόκκινο, πράσινο, πορτοκαλί)</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης λεκτικά και όπου χρειάζεται το δείχνουμε στα παιδιά.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση : Τα παιδιά κρατούν στα χέρια τους ένα μικρό στεφάνι, για τιμόνι και εκπαιδευτικός γίνεται "τροχονόμος". Τα παιδιά περπατούν και τρέχουν στον χώρο ανάλογα με το χρώμα του σηματοδοτή-εκπαιδευτικού, όπου με το πράσινο επιταχύνουν, με το πορτοκαλί επιβραδύνουν και με το κόκκινο σταματούν.</p>  <p>Κύριο μέρος:</p> <ul style="list-style-type: none"> -με την βοήθεια ενός μεταλόφωνου, τα παιδιά περπατούν στον χώρο στις μύτες (όταν ακούν ψιλό ήχο) και με όλο το πέλμα δυνατά (όταν ακούν βαρύ ήχο) -Ζητάμε από τα παιδιά να τραγουδήσουν ένα τραγούδι χαμηλόφωνα και έπειτα δυνατά. Αν το πετύχουμε αυτό προσθέτουμε και παλαμάκια ,όπου στην πρώτη περίπτωση θα χτυπούν ελαφριά και έπειτα δυνατά. (τα παιδιά μπορούν ν πουν το τραγούδι "χαρωπά τα δύο μου χέρια" -Τα παιδιά κρατώντας ένα μπαλόνι προσπαθούν 1)να το πετάξουν ψηλά κάνοντας μια περιστροφή γύρο από τον εαυτό τους 2)να περπατήσουν έχοντας το μπαλόνι ανάμεσα στα πόδια τους 3)σε δυάδες κρατώντας ένα πανί ,προσπαθούν να ισορροπήσουν το μπαλόνι καθώς προχωρούν 4)σε δυάδες έχοντας τοποθετήσει ένα μπαλόνι ανάμεσα στις κοιλίτσες τους θα πρέπει ν φτάσουν στον στόχο-καλάθι που θα έχουμε ορίσει και να αφήσουν το μπαλόνι (αυτό μπορεί να γίνει και σε δύο ομάδες, όποια ομάδα καταφέρει να αφήσει πρώτη τα μπαλόνια της είναι εκείνη που κερδίζει.


	 <p>Αποθεραπεία: -τα παιδιά χορεύουν μακαρένα, στην αρχή αργά μετά κανονικά και τέλος γρήγορα-διατάσεις χεριών και ποδιών</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Μπορούμε να αλλάξουμε τραγούδια αν δεν το ξέρουν τα παιδιά ή αν θέλουν κάποιο άλλο.</p>

ΚΩΣΤΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΚΩΣΤΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΑ

Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης-χειριού	Σχολείο: ειδικό γυμνάσιο
Σκοπός εκμάθηση μεταβίβασης και υποδοχής της μπάλας μπάσκειτ ,ρίψη σε σταθερό στόχο (σουτ) και σε κινούμενο στόχο.	Περίληψη
	Λέξεις κλειδιά:
Υλικά : 5 στεφάνια και μπάλες μπάσκειτ για το κάθε ζευγάρι. Παρουσίαση άσκησης αρχικά λεκτικά και όπου χρειάζεται το δείχνουμε στα παιδιά.	Πλάνο μαθήματος Προθέρμανση: Τα παιδιά τρέχουν στον χώρο και με το σύνθημα πρέπει να μπουν μέσα στα στεφάνια που βρίσκονται σκορπισμένα στον χώρο και τα οποία μειώνονται κατά την διάρκεια του παιχνιδιού. Το παιχνίδι τελειώνει όταν στο παιχνίδι μείνει μόνο ένα  Κύριο μέρος: -τα παιδιά σε ζευγάρια το εκτελούν αρχικά πάσες στήθους και έπειτα σκαστές πάσες εναλλάξ. -σε ζευγάρια ο ένας εκτελεί πάσα (όποια από τις δύο θέλει) στον συμπαίκτη του και ο άλλος περιμένει έχοντας ετοιμάσει την υποδοχή. (πρώτα κάνει ο ένας 10 πάσες και έπειτα αλλάζουν ρόλους) -ο εκπαιδευτικός κρατά ένα στεφάνι στο πλάι και λίγο πιο ψηλά από το ύψος του ώμου και με το σύνθημα του τα παιδιά σε μία σειρά εκτελούν ο ένας μετά τον άλλον ρίψεις μέσα στο στεφάνι. -ο εκπαιδευτικός κουνάει το λίγο το στεφάνι για να γίνει πιο δύσκολη η εκτέλεση της προηγούμενης δραστηριότητας. Αποθεραπεία: τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες, στόχος είναι να εκτελέσουν 5 πάσες μεταξύ τους και μετά να βάλουν καλάθι, χωρίς να τους "κλέψει" η αντίπαλη ομάδα την μπάλα.
Επιπλέον εργασίες	Εναλλακτικές δραστηριότητες Εάν δεν υπάρχουν μπάσκέτες 2 εκπαιδευτικοί ή 2 παιδιά γίνονται εκείνοι μπάσκέτες κρατώντας στο πλάι ένα στεφάνι.



ΓΕΡΟΥΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

<p align="center">Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση – Εκπαιδευσιμα παιδιά Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Κ</p>
<p align="center">Σκοπός</p> <p>Σκοπός είναι οι μαθητές να αποκτήσουν αντιληπτικές ικανότητες στο χώρο.</p>	<p align="center">Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν τα επίπεδα του χώρου μέσα από διάφορες δραστηριότητες.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Συνέχισε έτσι , Μπορείς ακόμα καλύτερα</p>
<p>Υλικά Μαντήλια , μπάλες</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Θα πρέπει να δίνεται πλήρης περιγραφή και συνεχής ανατροφοδότηση στον μαθητή.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>  <p align="center">Άσκήσεις 4 , 5</p>	<p align="center">Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> <u>ΑΣΚΗΣΗ</u> Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα στον χώρο και με το παλαμάκι σταματούν και εκτελούν ισορροπίες σε ψηλό , μεσαίο και χαμηλό επίπεδο. <u>ΑΣΚΗΣΗ</u> Οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια έχοντας από ένα μαντίλι το κάθε ζευγάρι , με αργές κινήσεις το μεταφέρουν από το ένα επίπεδο στο άλλο. Μόλις σταματήσει η μουσική σχηματίζουν μαζί ένα σωματικό σχήμα. <u>ΑΣΚΗΣΗ</u> Οι μαθητές σε ζευγάρια με ενωμένες πλάτες μετακινούνται στον χώρο περνώντας και από τα 3 επίπεδα. <u>ΑΣΚΗΣΗ</u> Οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε 2 ομάδες κρατώντας από 2 μεγάλα υφάσματα και κινούνται ελεύθερα στον χώρο. Με την παύση της μουσικής σχηματίζουν σωματικά σχήματα με τα υφάσματα σε οποίο επίπεδο θέλουν. <u>ΑΣΚΗΣΗ</u> Τέσσερις μαθητές κρατούν το ύφασμα σε μεσαίο επίπεδο. Οι υπόλοιποι μαθητές προσπαθούν να περάσουν κάτω από αυτό με όποιον τρόπο επιθυμούν.

Επιπλέον εργασίες**Εναλλακτικές δραστηριότητες**

Στις παραπάνω ασκήσεις μπορούμε να κάνουμε διάφορες παραλλαγές χρησιμοποιώντας διαφορετικά υλικά όπως για παράδειγμα αντί για μαντίλια και υφάσματα μπάλες και μπαλόνια.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός</p> <p>Σχολείο: Ειδικό δημοτικό σχολείο</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Οι στόχοι του μαθήματος επικεντρώνονται όχι μόνο στην διασκέδαση του παιδιού αλλά και στην απόκτηση κάποιων ικανοτήτων που θα τον βοηθήσουν αργότερα. Θέλουμε το παιδί να αναπτύξει την αερόβια ικανότητα του την δύναμη του αλλά και την ισορροπία του.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Λέξεις κλειδιά: αερόβια ικανότητα ισορροπία ψυχαγωγία</p>
<p>Υλικά Λαστιχένια σαμπρέλα, θεραπευτική μπάλα τουβλάκια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Με συνηθισμένο τρόπο.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης Με συνηθισμένο τρόπο και δείχνοντας την.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Κούνια στο κινούμενο λάστιχο.</p> <p>2^η άσκηση: Στην αυλή θα τοποθετήσουμε τουβλάκια και θα περπατά πάνω στα τουβλάκια σαν μέρος ενός μιας διαδρομής εμποδίων ώστε να φτάσει από ένα κομμάτι εξοπλισμού σε ένα άλλο.</p> <p>3^η άσκηση: Να σπρώχνει μια μεγάλη θεραπευτική μπάλα στην οποία βάζει αντίσταση από την άλλη πλευρά ο θεραπευτής ή κάποιο άλλο παιδί.</p>
<div data-bbox="73 1196 357 1397" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="373 1187 692 1424" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="57 1440 437 1724" data-label="Image"> </div>	<p>4^η άσκηση: Να κινείται με τα πόδια δυνατά πάνω –κάτω ενώ κάθετα και κρατιέται από τα σχοινιά.</p> <p>5^η άσκηση: Κυνηγητό. Προσφέρει ιδιοδεκτικότητα και ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση και αδρό κινητικό συντονισμό. Βάλτε το παιδί να συμμετάσχει σε ένα παιχνίδι κυνηγητού γύρω από την μεγάλη σαμπρέλα με τον θεραπευτή.</p> <p>6^η άσκηση: Κρυφό.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>1^η εναλλακτική δραστηριότητα :Ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου</p> <p>2^η εναλλακτική δραστηριότητα: Ηλεκτρικό ποδήλατο.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Σχολείο: ΕΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ</p>
<p>Σκοπός Α. Ζέσταμα. Β. Αντίληψη χώρου και δεξιά-αριστερά. Γ. Συντονισμός κινήσεων. Δ. Διασκέδαση.</p>	<p>Περίληψη Το πρόγραμμα περιλαμβάνει διατάσεις μυών και ζέσταμα σε μορφές παιχνιδιού, παιχνίδι για την αντίληψη του δεξιά-αριστερά αλλά και του χώρου και παιχνίδι για τον συντονισμό των κινήσεων του παιδιού.</p>
	<p>Λέξεις κλειδιά: Πιάσε τα δάκτυλα σου –Πήδα ψηλά- Δεξιά-αριστερά.</p>
<p>Υλικά Κώνοι, μπάλα, ποδήλατο, κορόνες. Μετάδοση πληροφορίας Με φυσικό τρόπο Παρουσίαση άσκησης Εκτελεί πρώτα ο φοιτητής και μετά το παιδί.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος 1η άσκηση: Ηλεκτρικό ποδήλατο για περπάτημα σαν μια διαδικασία ζεστάματος. 10’ 2η άσκηση: Τοποθετούμε κώνους στη σειρά και προσπαθεί να περνά ανάμεσα από τους κώνους για να ρίξει με την μπάλα που κρατά στα χέρια της τις κορόνες. 7’ 3η άσκηση: Ποδήλατο για 10’ για ευχαρίστηση που έκανε την προηγούμενη άσκηση. 4η άσκηση: Κουτσό για να συντονίσει τις κινήσεις της. 5’ 5η άσκηση: Πιάσε τα δάκτυλά σου. Μια άσκηση που θα τη βοηθήσει στην διάταση των μυών της. 7’ 6η άσκηση: Ποδήλατο 10’</p>
 	





Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες



1η εναλλακτική δραστηριότητα: Μπάσκετ μέσα στην αίθουσα γυμναστικής.

2η εναλλακτική δραστηριότητα: Τραμπολίνο

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ανάπτυξη εμπιστοσύνης και κοινωνικοποίησης με 12χρονο αυτιστικό κορίτσι</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός Σχολείο: Σχολείο Ειδικής Εκπαίδευσης</p>
<p>Σκοπός Το μάθημα έχει απώτερο σκοπό την αύξηση λειτουργικότητας του παιδιού την επέκταση του κινητικού του εύρους και της άμεσης κοινωνικοποίησης του.</p>	<p>Περίληψη: Ομαλή ένταξη και κοινωνικοποίηση αυτιστικού παιδιού με τάσεις εσωτερίκευσης και απομόνωσης. Ανάπτυξη εμπιστοσύνης ανάμεσα στον δάσκαλο και το παιδί. Λέξεις κλειδιά: Μπράβο, Καλή προσπάθεια και γενικότερα ανατροφοδότηση αλλά και λέξεις όπως εμπιστοσύνη, συνεργασία και λειτουργικότητα και κοινωνικοποίηση.</p>
<p>Υλικά: 6 κώνους 4 στεφάνια 3 μπάλες. Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά με σύντομες οδηγίες, Οπτικά με το βλέμμα. Παρουσίαση άσκησης: : Γνωρίζοντας την αρέσκεια του παιδιού στην ρίψη-σύλληψη ,οργανώνουμε έτσι το πρόγραμμα ώστε να εξασκήσει γνωστικές ικανότητες με βάση την ικανότητα που έχει. (Π. χ πέτα την μπάλα πάνω)</p>	<p>Πλάνο μαθήματος <u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u> Τοποθετούμε 4 κώνους σε σειρά σε απόσταση μεταξύ τους. Πίσω από τον πρώτο κώνο έχουμε μια σειρά από 2-3 μπάλες. Το παιδί παίρνει την μπάλα τρέχει ανάμεσα από τους κώνους και την αφήνει στο καλάθι μετά τον τελευταίο κώνο. Μετά τρέχει πίσω να πάρει την επόμενη <u>ΑΣΚΗΣΗ 2:</u> Τοποθετούμε σε διάφορα σημεία στεφάνια με κώνους μέσα και το παιδί προσπαθεί να ρίξει τους κώνους με μια μπάλα. <u>ΑΣΚΗΣΗ 3:</u> Τοποθετούμε ένα στεφάνι στο κέντρο. Βρισκόμαστε αντικριστά με το παιδί σε απόσταση 7μ από το στεφάνι κρατώντας μπάλες διαφορετικού χρώματος. Τρέχουμε παράλληλα αφήνουμε τις μπάλες μέσα στο στεφάνι αλλάζουμε και επιστρέφουμε στην θέση μας. <u>ΑΣΚΗΣΗ 4:</u> Το παιδί θα περάσει κάτω από τα πόδια του διδάσκων θα κάνει άλμα μέσα από 2 στεφάνια και μετά θα πάρει την μπάλα και θα ρίξει μια πυραμίδα κώνων που θα είναι τοποθετημένη μπροστά του.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες 1)Ποδήλατο 2)Πάσα με μπάλα μπάσκει και σουτ. 3) Πέταγμα μπάλας και πιάσιμο χωρίς να πέσει κάτω.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες-Παραλλαγές Άσκησης 1)Η άσκηση 3 και 4 αντί για τον διδάσκων μπορεί να συμβάλει ένας συμμαθητής. 2)Στην άσκηση 3 αντί για τρέξιμο μπορούμε να κινούμαστε με άλμα κουτσό, πίσω πόδια κ.α</p>

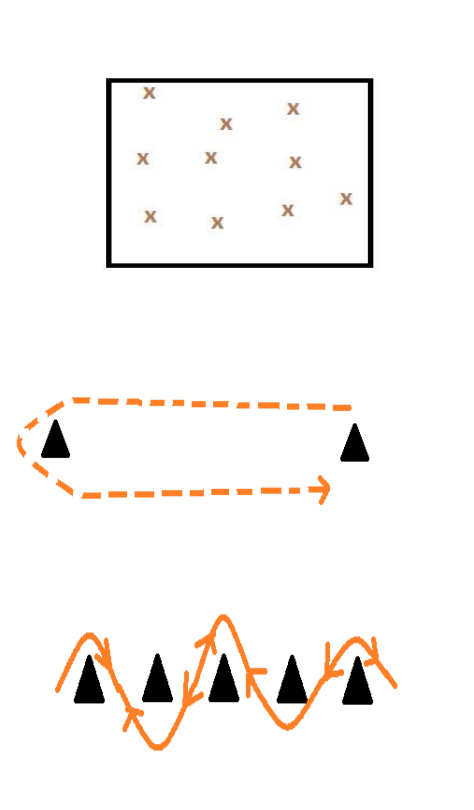
ΚΑΤΣΑΡΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ: 0714057

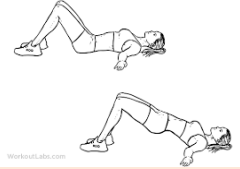

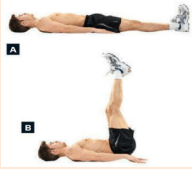
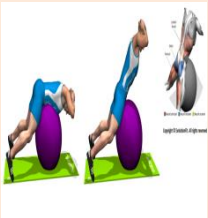

ΜΑΘΗΤΗΣ: ΑΓΓΕΛΟΣ

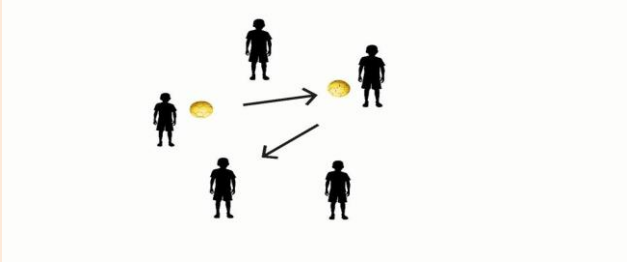
<p><u>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</u> Ισορροπία, συνεργασία, αυτοσυγκέντρωση.</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός <u>Νοημοσύνη:</u> Εκπαιδεύσιμοι μαθητές <u>Σχολείο:</u> Δημοτικό</p>
<p><u>Σκοπός:</u> Βελτίωση της ισορροπίας, Εκμάθηση προσοχής σε στόχο, έτσι ώστε να κάνει σωστά την άσκηση και να είναι χαρούμενο.</p>	<p><u>Περίληψη</u> Ο μαθητής θα μάθει να συνεργάζεται με άτομα, να συγκεντρώνεται και να προσέχει κατά την εκτέλεση της άσκησης, να κρατάει την ισορροπία του και να ευχαριστιέται τις ασκήσεις</p> <p><u>Λέξεις κλειδιά:</u> ισορροπία, αυτοσυγκέντρωση, προσοχή</p>
<p><u>Υλικά:</u> στεφάνια, τουβλάκια, <u>Μετάδοση πληροφορίας:</u> Στην αρχή θα δείχνω πάντα εγώ την άσκηση όσες φορές χρειαστεί. <u>Παρουσίαση άσκησης:</u> ολική παρουσίαση της άσκησης, εκτός μόνο εάν δω ότι το παιδί δυσκολεύεται, τότε σε αυτήν την περίπτωση θα αλλάξω άσκηση ή θα κάνω πιο εύκολη αυτήν την άσκηση.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>1^η Άσκηση:</u> Τοποθετώ 5 τουβλάκια το ένα μπροστά από το άλλο με απόσταση έτσι ώστε να μπορεί να πηδάει ανάμεσα από τα τουβλάκια και με τα δυο πόδια ταυτόχρονα. <u>2^η Άσκηση:</u> Τοποθετώ πάλι 7 τουβλάκια το ένα πίσω στο άλλο, κολλητά και ανάμεσα τους βάζω 3 ή 4 στεφάνια και θα πρέπει να περνάει πάνω από τα τουβλάκια και να περνάει ταυτόχρονα μέσα από τα στεφάνια χωρίς να τα ακουμπήσει. <u>3^η Άσκηση:</u> Ο μαθητής ανεβαίνει πάνω στην κούνια πλατφόρμα και ενώ θα κουνάω την κούνια θα πρέπει να αλλάζει θέσεις από όρθιος, γονατιστός. <u>4^η άσκηση:</u> Ο μαθητής κάθεται σε εδραία θέση πρώτα πάνω στην κούνια «σαμπρέλα» και τον κάνω κούνια μπρος, πίσω, αριστερά, δεξιά, και θα πρέπει να κρατάει την ισορροπία του, όταν πέφτει ξανά πάλι από την αρχή και συνεχίζει σε πρηνή θέση. <u>5^η Άσκηση:</u> Θα δείξω και θα αφήσω τον μαθητή να κάνει ποδήλατο σωστά, καθώς κάνει ποδήλατο όχι με τα πόδια στα πεντάλ αλλά κάνει πατάει τα πόδια του στο έδαφος για να προχωρήσει το ποδήλατο.</p>
<p>3^η Άσκηση:</p>  <p>5^η Άσκηση:</p> 	

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ψυχοκινητική αγωγή</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός</p> <p>Σχολείο: ειδικό</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Να μάθει το παιδί να προσανατολίζεται στον χώρο, αλλά και να ξεχωρίζει τα επίπεδα τα οποία βρίσκεται.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Σύντομες προτάσεις</p>
<p>Υλικά Μπαλόνια ,ράβδο, σχοινί, βέλος</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας λεκτικά και οπτικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση1η : το παιδί κάνει κούνια και ταυτόχρονα με μια ελαφριά ράβδο προσπαθεί να χτυπήσει το μπαλόνι που του πετάμε.</p> <p>Άσκηση2η: το παιδί κάθεται στην κούνια πρέπει να τραβήξει το σχοινί που κρατάω για να έρθει κοντά μου και έπειτα να το αφήσει για να επιστρέψει στην αρχική του θέση.</p> <p>Άσκηση3η: έχοντας τοποθετήσει 4 μπαλόνια με διαφορετικά χρώματα στο πάτωμα το παιδί με δικό μου παράγγελμα πρέπει να πιάσει το μπαλόνι με το χρώμα που θα του υποδείξω.</p> <p>Άσκηση4η :με δύο βέλη του δείχνουμε προς ποιά κατεύθυνση να πάει (δεξιά &αριστερά) και έπειτα χωρίς βέλη μόνο λεκτικά.</p> <p>Άσκηση5η: με το βέλος του δείχνουμε σε ποιο επίπεδο θέλουμε να είναι(πάνω &κάτω) και έπειτα χωρίς βέλη μόνο λεκτικά.</p> <p>Άσκηση6η :βόλει με όποιο χρώμα μπαλόνι θέλει ,σκοπός είναι να μην μας πέσει κάτω.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>ενδιάμεσα αν το παιδί χάνει το ενδιαφέρον του θα επιστρέφει σε κάποια από τις δραστηριότητες που του άρεσε περισσότερο.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Διάδρομος ,τσουλήθρα, ανεβοκατέβασμα σκάλας.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ανάπτυξη της ικανότητας κοινωνικοποίησης και διάρθρωσης περισσότερων λέξεων με αυτιστικό κορίτσι (Μαρία)</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός Σχολείο: Σχολείο ειδικής εκπαίδευσης</p>
<p>Σκοπός Το μάθημα έχει απώτερο σκοπό την αύξηση λειτουργικότητας του παιδιού, της λεκτικής του εξέλιξης και της άμεσης κοινωνικοποίησης του.</p>	<p>Περίληψη Λέξεις κλειδιά: συνεχής ανατροφοδότηση με εκφράσεις όπως «μπράβο», «είσαι πολύ καλή», «τα κατάφερες πολύ καλά»</p>
<p>Υλικά Μπάλες, κώνους , στεφάνια, καλάθι Μετάδοση πληροφορίας: λεκτική , με υπόδειξη Παρουσίαση άσκησης: χρησιμοποιούμε ασκήσεις με σύλληψη- ρίψη καθώς της αρέσει και προσπαθούμε να εξασκήσει γνωστικές ικανότητες μέσα από αυτό τον τρόπο</p>	<p>Πλάνο μαθήματος ΑΣΚΗΣΗ 1 : Τοποθετούμε γύρω από το παιδί στεφάνια διαφορετικών χρωμάτων και του ζητάμε να ρίξει την μπάλα σε όποιο χρώμα του ζητάμε. ΑΣΚΗΣΗ 2: Πετάμε την μπάλα ψηλά προς το παιδί και του ζητάμε να την πιάσει και να την ρίξει στο καλάθι. ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Τοποθετούμε 2 στεφάνια το ένα αριστερά και το άλλο δεξιά του παιδιού και πετώντας την μπάλα του ζητάμε να ρίξει την μπάλα προς κάποια από τις 2 κατευθύνσεις ΑΣΚΗΣΗ 3: Το παιδί με την μπάλα στα χεριά, του ζητάμε να πάει ζιγκ ζαγκ στους κώνους και να πετάξει την μπάλα στο καλάθι που βρίσκεται στο τέλος της διαδρομής ΑΣΚΗΣΗ 4: Του ζητάμε να πάρει συγκεκριμένο χρώμα μπάλας, να μας πει και αυτό τι χρώμα είναι και να κλωτσήσει την μπάλα προς τους κώνους που θα βρίσκονται είτε αριστερά είτε δεξιά του.</p>

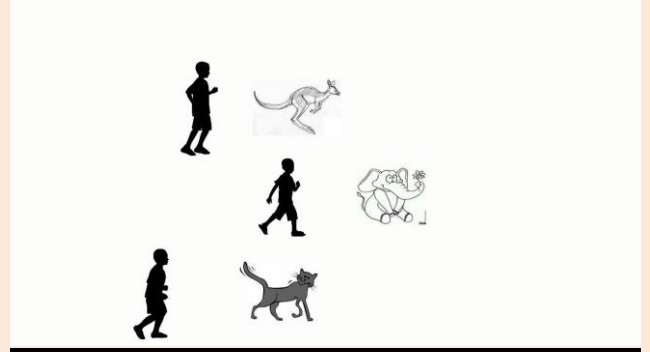
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση της τεχνικής τρεξίματος</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</p> <p>Σχολείο: Ειδικό σχολείο Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Η εκμάθηση της κίνησης στον χώρο προς όλες τις κατευθύνσεις και κατανόηση των εννοιών και εντολών.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Βελτίωση της τεχνικής του τρεξίματος και της κατανόησης της κίνησης και του προσανατολισμού στον χώρο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: γρήγορα, αργά, πιάσε, τρέξε</p>
<p>Υλικά :Μπάλες, κώνοι</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p>
	<p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Τοποθετούμε τα παιδιά σε ένα τετράγωνο το οποίο το οποίο το έχουμε ορίσει από κώνους. Οι μαθητές σκορπίζονται στο τετράγωνο και εκτελούν με το παράγγελμά μας τις ακόλουθες ασκήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skipping • Hopeless • Γόνατα στο στήθος • Φτέρνες πίσω • Ψαλιδάκια με τεντωμένα πόδια μπροστά • Άνοιγμα-κλείσιμο χεριών με ρυθμό ταυτόχρονα κτλ. <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Τα παιδιά το ένα πίσω από το άλλο προσπαθούν να εκτελέσουν τη διαδρομή που φαίνεται στο σχήμα ένα-ένα και γυρνώντας δίνουν το χέρι στον συμμαθητή τους και περιμένουν τη σειρά τους στο τέλος.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Οι μαθητές πάλι προσπαθούν να περάσουν ανάμεσα από τους κώνους κα φτάνοντας στον τελευταίο, τον αγγίζουν και γυρνούν πάλι πίσω με τον ίδιο τρόπο. Δίνουν τον χέρι στον επόμενο και οι ίδιοι περιμένουν τη σειρά τους.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Αυτή η άσκηση είναι η ίδια όπως η προηγούμενη με τη διαφορά ότι τα παιδιά πιάνουν μία μπάλα και εκτελούν την άσκηση.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να εκτελεστούν με διαφορετικό τρόπο όπως για παράδειγμα να πηδάνε ελαφρώς πάνω από μικρά πράγματα και όχι ανάμεσα από κώνους.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Πρόγραμμα άσκησης ενδυνάμωσης κορμού</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός</p> <p>Σχολείο: ειδικό</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Γνωριμία με το παιδί, προκειμένου να δω τί του αρέσει και ενδυνάμωση κορμού .</p>	<p>Περίληψη</p> <p>χρησιμοποίηση καρτελών με σκίτσα και βέλη για την διευκόλυνση του παιδιού</p> <p>Λέξεις κλειδιά: μικρές και σύντομες προτάσεις</p>
<p>Υλικά</p> <p>1 λάστιχο, μια ιατρική μπάλα,1 στρώμα, 3 εμπόδια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>με καρτέλες</p> <p>Παρουσίαση άσκησης Αρχικά δείχνω την άσκηση έπειτα την εκτελώ μαζί με το παιδί και τέλος μόνο του.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><i>Προθέρμανση:</i> jumping jacks και περιφορές χεριών</p> <p><i>Κύριο μέρος:</i> σε σταθμούς το παιδί εκτελεί</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>σταθμός 1</p>  <p>σταθμός 2</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>σταθμός 3</p>  <p>σταθμός 4</p>  </div> </div>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p><i>Παιχνίδι:</i> το παιδί σε οριοθετημένο χώρο πρέπει να περάσει πάνω απο τα 3 εμπόδια έχοντας πάρει έναν μαρκαδόρο μαζί του, τον οποίο τον αφήνει πάνω στην ζωγραφιά που υπάρχει στο τέλος των εμποδίων, έπειτα με την βοήθεια του βέλους επιστρέφει τρέχοντας μέσα απο τον οριοθετημένο διάδρομο, παίρνει τον επομενο μαρκαδόρο κ.ο.κ ,μολις το παιδί βάλει και τους 4 μαρκαδόρους πάνω στην ζωγραφιά ,έχει 5λεπτά για να την ζωγραφίσει έτσι όπως εκείνο θέλει.</p>  <p><i>Αποθεραπεία :</i> διατακτικές ασκήσεις</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

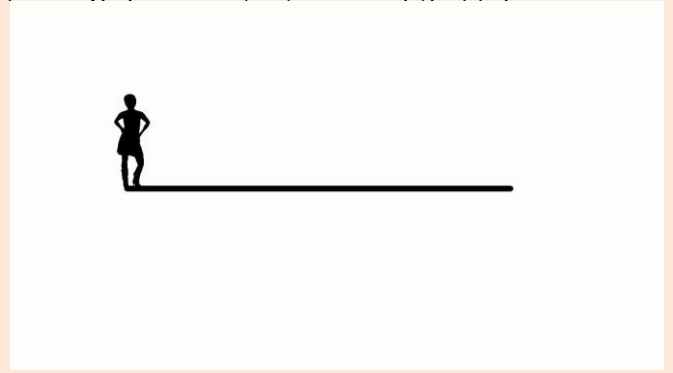
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Γνωριμία</p>	<p>Αναπηρία: Διάφορες Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός Γνωριμία με τα παιδιά και κατανόηση των αναγκών τους.</p>	<p>Περίληψη Στο συγκεκριμένο μάθημα θα εστιάσουμε τη προσοχή μας στη γνωριμία μας με τα παιδιά. Σκοπός μας είναι να τα κάνουμε να αισθανθούν άνετα μαζί μας μέσω των παιχνιδιών και να προσκομίσουμε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορούμε γι αυτά. Για τον λόγο αυτό στο συγκεκριμένο μάθημα το ασκησιολόγιο θα περιλαμβάνει κυρίως παιχνίδια.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά: Στεφάνια, χαρτοταινία, μπάλες</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Ακουστικά, οπτικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Η παρουσίαση της άσκησης προσαρμόζεται στις ανάγκες του μαθητή (π.χ αν ο μαθητής είναι εκπαιδευσιμος και βρίσκεται σε καλό</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Παιχνίδια Γνωριμίας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η μπάλα που καίει. Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο και κάθονται οκλαδόν. Έχουν μία μπάλα που "καίει". Αυτός που έχει την μπάλα στην αρχή λέει το όνομα του και πρέπει γρήγορα να την πετάξει σε αυτόν που θέλει. Αν η μπάλα πέσει κάτω τότε αυτός που ευθύνεται σηκώνεται λέει το όνομα του και βγαίνει από το παιχνίδι. (Το παιχνίδι μπορεί να συνεχιστεί, λέγοντας και άλλες πληροφορίες, όπως, το αγαπημένο παιχνίδι, φαγητό, ρόφημα, χρώμα κλπ)  <p>Αδρή και λεπτή Κινητικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δίνουμε στο παιδί διάφορες "εντολές" που πρέπει να πραγματοποιήσει (π.χ περπάτα όπως ο

νοητικό επίπεδο τότε απλά εξηγούμε την άσκηση χωρίς να την εκτελέσουμε για να την δει, και μετά όταν αρχίσει να εκτελεί κάνουμε τις ανάλογες παρατηρήσεις)

ελέφαντας. δηλ βαριά, όπως η γάτα δηλ. αθόρυβα, όπως το καγκουρό δηλ. πηδηματάκια)



- Σχηματίζουμε μία ευθεία με χαρτοταινία και βάζουμε το παιδί να διασχίσει την γραμμή στις μύτες, χωρίς να ξεφεύγει από τη γραμμή.



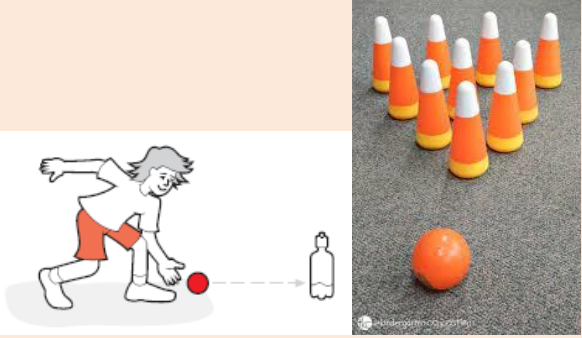
Επιπλέον εργασίες


Εναλλακτικές δραστηριότητες



Ασκήσεις ισορροπίας ή σωματογνωσίας

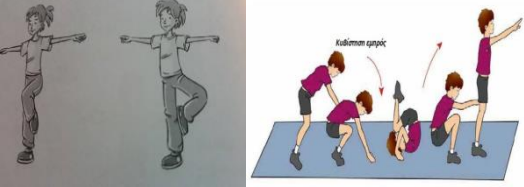
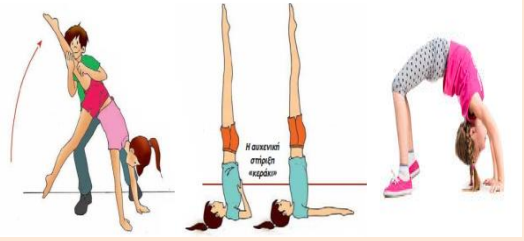
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ανάπτυξη εμπιστοσύνης και κοινωνικοποίησης με 12χρονο αυτιστικό κορίτσι.</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός Σχολείο: Σχολείο Ειδικής Εκπαίδευσης</p>
<p>Σκοπός Το μάθημα έχει απώτερο σκοπό την αύξηση λειτουργικότητας του παιδιού την επέκταση του κινητικού του εύρους και της άμεσης κοινωνικοποίησης του.</p>	<p>Περίληψη: Ομαλή ένταξη και κοινωνικοποίηση αυτιστικού παιδιού με τάσεις εσωτερίκευσης και απομόνωσης. Ανάπτυξη εμπιστοσύνης ανάμεσα στον δάσκαλο και τα παιδιά. Λέξεις κλειδιά: Συχνή ανατροφοδότηση όπως “μπράβο” “Πολύ καλή προσπάθεια”, “είσαι πολύ καλός/ή” κ.α</p>
<p>Υλικά : Μπάλα, στεφάνια, κώνους, καλάθι. Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτική, Βλεμματική. Παρουσίαση άσκησης: Γνωρίζοντας την αρέσκεια του παιδιού στην ρίψη-σύλληψη ,οργανώνουμε έτσι το πρόγραμμα ώστε να εξασκήσει γνωστικές ικανότητες με βάση την ικανότητα που έχει. (Π. χ πέτα την μπάλα δεξιά.)</p>	<p>Πλάνο μαθήματος <u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u> Τοποθετούμε 4 κώνους κατά σειρά. Το παιδί περνάει ανάμεσα τους κρατώντας μια μπάλα και στον τελευταίο θα υπάρχει ένα καλάθι που θα πρέπει να ρίξει την μπάλα. <u>ΑΣΚΗΣΗ 2:</u> Δημιουργούμε ένα τρίγωνο από 6 κώνους σε απόσταση 5μ από το παιδί και επιχειρεί να ρίξει κάτω όλες τους κώνους. <u>ΑΣΚΗΣΗ 3:</u> Βάζουμε 3 κώνους σε σειρά 1 δεξιά 1 στη μέση και 1 αριστερά. Τοποθετούμε και ένα στεφάνι απέναντι από τους κώνους. Σκοπός είναι να ρίξει το παιδί το στεφάνι στην κατεύθυνση που θα του πούμε και να σημαδέψει τον αντίστοιχο κώνο.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Παραλλαγή: Μπορεί να σημαδέψει τους κώνους και με μπάλα. <u>ΑΣΚΗΣΗ 4:</u> Τοποθετούμε 3-4 κώνους κατά μήκος διαφορετικού χρώματος και απέναντι σε διαφορετική σειρά παράλληλα 3-4 στεφάνια αντίστοιχων χρωμάτων με τους κώνους. Σκοπός το παιδί να βάλει τα στεφάνια στο αντίστοιχο χρώμα κώνου. Παραλλαγή: Μπορούμε να αλλάξουμε και την σειρά, δηλαδή το παιδί να βάλει τους κώνους στα αντίστοιχα στεφάνια. Ανάλογα τι αρέσει στο παιδί να διαχειρίζεται περισσότερο. Εναλλακτικές δραστηριότητες 1)Ποδήλατο 2)Πάσα με μπάλα μπάσκετ και σουτ. 3) Πέταγμα μπάλας και πιάσιμο χωρίς να πέσει κάτω.</p>



<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή</p>	<p>Αναπηρία: Σύνδρομο Down</p> <p>Σχολείο: Ειδικό Δημοτικό σχολείο Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός Ανάπτυξη της ριπτικής και αερόβιας ικανότητας.</p>	<p>Περίληψη Η μαθήτρια εκτελεί ασκήσεις με σκοπό την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας, την εκγύμναση ορισμένων μυών και της μουσικοκινητικής αγωγής.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ρίψη, πέταγμα, τρέξιμο, μουσική, αναπήδηση, καθίσματα, χορός.</p>
<p>Υλικά μπάλα, τραμπολίνο, μουσική, κορίνες.</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας επίδειξη της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης Αναλυτική ,χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναπήδηση στο τραμπολίνο με συνδυασμό ρίψης μπάλας για 30".Σταδιακά αύξηση των δευτερόλεπτων. 2. Χοροκίνηση με μουσική. 3. Ρίψη μπάλας σε κορύνες με ασκήσεις όπως καθίσματα προεκτάσεις κλπ 4. Τρέξιμο κατά μήκος του δωματίου και διατάσεις.
<div data-bbox="60 1256 268 1469" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="343 1267 550 1469" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="44 1514 320 1682" data-label="Image"> </div> <p>Ασκήσεις 1,2,3:</p>	
<p>Επιπλέον εργασίες Στο τέλος ρωτάμε τον μαθητή να μας πει τις έννοιες που διδάχτηκε.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Παιχνίδι στο αιωρούμενο με σκοπό την εκμάθηση της ισορροπίας με την σωστή στάση του σώματος</p>




<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Κινητικότητα, συντονισμός και εξοικείωση με το παιδί.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική στέρηση (εκπαιδευσιμο)</p> <p>Σχολείο: Ειδικό Δημοτικό</p>
<p>Σκοπός: Το σημερινό μάθημα έχει ως στόχο την περαιτέρω γνωριμία και εξοικείωση με το παιδί αλλά και την ανάπτυξη της κινητικότητας και της ικανότητας συντονισμού.</p>	<p>Περίληψη: Μέσα από διάφορες δραστηριότητες το παιδί εξασκεί κυρίως την λεπτή κινητικότητα και αναπτύσσει τον συντονισμό χεριών και ποδιών.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Συντονισμός, χέρι, πόδι και λέξεις ανατροφοδότησης όπως «μπράβο», «συνέχισε έτσι», «καλή προσπάθεια»</p>
<p>Υλικά :Μπάλα, κώνους, εμπόδια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά, κιναισθητικά, οπτικά.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1^η : ΜΠΟΟΥΛΙΝΓΚ Τοποθετούμε περίπου στα 5μ. κώνους.(την απόσταση και τον αριθμό των κώνων τα καθορίζουμε και ανάλογα τις ικανότητες του παιδιού, μπορούμε να αυξήσουμε ή να μειώσουμε την δυσκολία της άσκησης). Το παιδί πρέπει να ρίξει την μπάλα με το ένα χέρι και να πετύχει όσους περισσότερους κώνους μπορεί. Άσκηση 2^η «Κυλάω την μπάλα ανάμεσα από τους κώνους» Φτιάχνουμε ένα διάδρομο ο οποίος δεξιά και αριστερά έχει κώνους. Το παιδί δοκιμάζει να κυλήσει την μπάλα ανάμεσα χωρίς να πέσει κανένας κώνος. Αρχικά δοκιμάζει με τα δυο χέρια, μετά με το ένα και τέλος μπορεί να δοκιμάσει με το πόδι.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p> <p>Παιχνίδι «Χορεύω-Σταματάω-Πιάνω χρώμα» Όταν η μουσική παίζει χορεύουμε και μόλις σταματήσει λέμε στο παιδί ένα χρώμα και αυτό τρέχει να το πιάσει.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Την τελευταία άσκηση μπορούμε να την δοκιμάσουμε και με εμπόδια. Τοποθετούμε τρία εμπόδια και ο μαθητής προσπαθεί να κυλήσει την μπάλα κάτω από αυτά χωρίς να πέσει κανένα.</p>



<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός</p> <p>Σχολείο: Ειδικό Δημοτικό Σχολείο</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Ν'αναπτύξει την αιθουσαία αίσθηση και την ισορροπία.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Ο μαθητής θα βελτιώσει την ισορροπία και τον συντονισμό των δύο μελών του σώματος</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά μπαλάκια, κώνοι, στεφάνια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά, κιναισθητικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Ο μαθητής κάθετα πάνω στην αιωρούμενη κούνια σε πρηνή θέση και ρίχνει με μια μικρή μπάλα τους κώνους που έχουμε τοποθετήσει σε μια απόσταση από την κούνια.</p> <p>2^η άσκηση: Το παιδί κάθετα πάνω στην κούνια και χτυπάει ένα μπαλόνι μ'ένα μαστούνι που θα κρατάμε δεμένο με σκοινί.</p> <p>3^η άσκηση: Κάθετα στην αιωρούμενη ρόδα έχοντας στο χέρι ένα μπαλάκι. Προσπαθεί να πετάξει το μπαλάκι σ'ένα στεφάνι που θα κρατάμε σε μια απόσταση μπροστά από το παιδί.</p> <p>4^η άσκηση: Το παιδί κάθετα πάνω στην κούνια και παίρνει τα μπαλάκια που του δίνουμε. Ύστερα τα ρίχνει σ'ένα κουβαδάκι που έχουμε τοποθετήσει σε μια μικρή απόσταση.</p>
	
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>


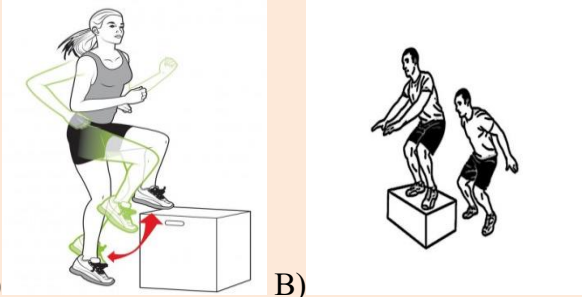
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική Αγωγή</p>	<p>Αναπηρία: Σύνδρομο Down Σχολείο: Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός Ισορροπία, ευστοχία, παρατηρητικότητα και προσανατολισμός στο χώρο.</p>	<p>Περίληψη: Ο μαθητής εκτελεί ασκήσεις με σκοπό την ισορροπία, την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας, και τον προσανατολισμό στον χώρο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ρίψεις, παρατηρητικότητα, ποδήλατο, ισορροπία, χρώματα.</p>
<p>Υλικά: Κώνους, ποδήλατο, μπάλες, τουβλάκια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Επίδειξη της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Αναλυτική, χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Στο τραμπολίνο με αναπήδηση ο μαθητής προσπαθεί να βάλει καλάθι με διάφορα είδη σουτ διαφορετικό κάθε φορά . 2. Ισορροπία σε τουβλάκια. 3. Ποδήλατο όπου ο μαθητής τοποθετεί τα στεφάνια στους κώνους με το αντίστοιχο χρώμα. 4. Τρέξιμο σε μορφή παιχνιδιού (κυνηγητό).
<p>ΑΣΚΗΣΗ 2:</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 3:</p> 	
<p>Επιπλέον εργασίες Στο τέλος ρωτάμε τον μαθητή να μας πει τις έννοιες που διδάχτηκε.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Παιχνίδι στο αιωρούμενο με σκοπό την εκμάθηση της ισορροπίας με την σωστή στάση σώματος.</p>



<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση της λεπτής κινητικότητας.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση Σχολείο: Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της σωστής στάσης σώματος.</p>	<p>Περίληψη: Η μαθήτρια εκτελεί ασκήσεις ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής με την καθοδήγηση και την βοήθεια του εκπαιδευτικού.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, άλμα ,τρέξιμο.</p>
<p>Υλικά: Κώνους, Ποδήλατο, Διάδρομος</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Επίδειξη της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Αναλυτική, χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1.Διάδρομος. Περπάτημα και σταδιακά αύξηση της έντασης για 10 λεπτά και διατάσεις.</p> <p>2. Ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής. Ισορροπία (Α. στα δυο πόδια σε ακροστασία. Β. στο ένα πόδι με έκταση των χεριών Γ. στο ένα πόδι με το πίσω πόδι τεντωμένο) Κυβίστηση, ανακυβίστηση, ρολάρισμα προς τα δεξιά και προς τα αριστερά. Άλματα (επιτόπιο, με εμπόδια, τροχάδην-άλμα και προσγείωση στα δυο πόδια)</p> <p>3. Ασκήσεις ενόργανης γυμναστικής. Εκμάθηση Κατακόρυφου, κεράκι, γέφυρας.</p> <p>4. Ποδήλατο ανάμεσα από κώνους. Η μαθήτρια ξεκινά να ποδηλατεί και παίρνει από τον βοηθό τον κώνο και τον παραδίδει στον επόμενο βοηθό. Επαναλαμβάνει την άσκηση 6 φορές, 3 με το δεξί και 3 με το αριστερό.</p>
<p>ΑΣΚΗΣΗ 2:</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 3:</p> 	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Παιχνίδι στο αιωρούμενο με σκοπό την εκμάθηση της ισορροπίας με την σωστή στάση σώματος.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες Στο τέλος ρωτάμε τον μαθητή να μας πει τις έννοιες που διδάχτηκε.</p>	

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Σωματογνωσία</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση Σχολείο: Ειδικό Σχολείο Τρικάλων (Καρυές)</p>
<p>Σκοπός: Να μπορέσουν τα παιδιά να μάθουν τη θέση του σώματος τους στον χώρο και το που βρίσκονται τα διάφορα μέλη του σώματος τους, ώστε να εξοικειωθούν με αυτά.</p>	<p>Περίληψη: Τα παιδιά με ασκήσεις Λέξεις κλειδιά: Σώμα.</p>
<p>Υλικά:</p>  	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η Δραστηριότητα: Τοποθετούμε τα παιδιά σε καρέκλες. Με το ‘‘πάμε’’ τα παιδιά σηκώνονται και ακουμπάνε με τα δύο τους χέρια (δεξί και αριστερό) μέσα στα δύο στεφάνια που θα έχουμε τοποθετήσει μπροστά τους, με τα πόδια να είναι αρκετά λυγισμένα. Έπειτα γυρίζουν πίσω και ξανά κάθονται στην καρέκλα. κ.ο.κ.</p> <p>2^η Δραστηριότητα: Ο εκπαιδευτικός κρατάει δύο μπαλόνια χαμηλά με τα δύο του χέρια. Ανάλογα το ποιο θα σηκώσει τα παιδιά πρέπει να το ακουμπούν με τα δύο τους χέρια.</p> <p>3^η Δραστηριότητα: Τοποθετούμε στο πάτωμα δύο μπάλες και τα παιδιά καλούνται να ακουμπήσουν τις μπάλες, είτε με το πόδι είτε με το χέρι, ανάλογα με το ποιο μέλος του σώματος τους πούμε.</p> <p>4^η Δραστηριότητα: Στεκόμαστε απέναντι από τα παιδιά και τους πετάμε πολύ απαλά την μπάλα. Εκείνα πρέπει, ανάλογα με το σύνθημα μας (πόδι, χέρι) να μας επιστρέψουν την μπάλα, με το πόδι ή το χέρι αντίστοιχα.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: Στις παραπάνω ασκήσεις μπορούμε να αφήσουμε για λίγο από μόνα τους να ακουμπήσουν και να πειραματιστούν λίγο, (με ασφάλεια) τα αντικείμενα που έχουμε επιλέξει να χρησιμοποιήσουμε και στην συνέχεια να προχωρήσουμε στην επεξήγηση.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Στην δεύτερη άσκηση ο καθηγητής μπορεί να αλλάζει το ύψος που θα σηκώνει τα μπαλόνια.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική Αγωγή</p>	<p>Αναπηρία: Σύνδρομο Down Σχολείο: Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός Ανάπτυξη της ριπτικής ικανότητας Προσανατολισμός στο χώρο</p>	<p>Περίληψη: Η μαθήτρια εκτελεί ασκήσεις με σκοπό την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας, τον προσανατολισμό στον χώρο, αλλά και την μουσικοκινητική αγωγή.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ρίψη, Πέταγμα, Χρώματα, Τρέξιμο, Αναπήδηση.</p>
<p>Υλικά: Μπάλα, Τραμπολίνο, Στεφάνια, Μουσική</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Επίδειξη της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Αναλυτική, χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1. Η μαθήτρια αναπηδά στο τραμπολίνο αρχικά για 30'' με διάλειμμα 15'' και σταδιακά αυξάνουμε τόσο τον χρόνο αναπήδησης με σκοπό να φτάσει στα 60'', όσο και τον διαλειμματικό, που είναι ο μισός χρόνος από τον χρόνο αναπήδησης.</p>
<p>ΑΣΚΗΣΗ 1: </p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: </p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: </p>	<p>2. Δίνουμε στην μαθήτρια 3 μπάλες διαφορετικού χρώματος και κρατάμε 3 στεφάνια ίδιου χρώματος με τις μπάλες. Η μαθήτρια ανάλογα με το μέρος (πάνω, κάτω, δεξιά, αριστερά) και το χρώμα του στεφανίου, πρέπει να πετάξει την μπάλα ίδιου χρώματος μέσα από το ανάλογο στεφάνι.</p> <p>3. Η μαθήτρια μιμείται τις κινήσεις που εκτελεί ο εκπαιδευτικός σε συνδυασμό με μουσική. Επιτόπιο βάδισμα, Στροφή δεξιά και αριστερά, V-step μπροστά, ψηλά γόνατα προς όλες τις κατευθύνσεις</p> <p>4. Χαλαρό τρέξιμο κατά μήκος του δωματίου και διατάσεις.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες Στο τέλος ρωτάμε τον μαθητή να μας πει τις έννοιες που διδάχτηκε.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Παιχνίδι στο αιωρούμενο με σκοπό την εκμάθηση της ισορροπίας με την σωστή στάση σώματος.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Καλαθοσφαίριση</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός</p> <p>Σχολείο: Ειδικό Σχολείο Τρικάλων (Καρυές)</p>
<p>Σκοπός: Σκοπός είναι το παιδί να αρχίζει να μαθαίνει τις δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης, την δεξιότητα του στόχου και την ικανότητα ρήψης.</p>	<p>Περίληψη Ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων της καλαθοσφαίρισης. (ρήψη, υποδοχή μπάλας, κίνηση στον χώρο).</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Πάσα, καλάθι, μπάλα.</p>
<p>Υλικά: Μπάλα (μπάσκετ), κώνοι, στεφάνια.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η Δραστηριότητα: Δίνουμε στον μαθητή/τρια μια μπάλα του μπάσκετ, ενώ παράλληλα κρατάμε και εμείς μια. Ταυτόχρονα λοιπόν, ξεκινάμε να κάνουμε ντρίπλα δίπλα δίπλα με αργό ρυθμό.</p> <p>2^η Δραστηριότητα: Βρισκόμαστε απέναντι από το παιδί και από κοντινή απόσταση αλλάζουμε πάσες σε πολύ χαλαρό ρυθμό και χωρίς δύναμη, δίνοντας έμφαση κυρίως στο τέντωμα των χεριών, κατά την εκτέλεση της πάσας στήθους.</p> <p>3^η Δραστηριότητα: Τοποθετούμε 3 κώνους στην ευθεία της μπασκέτας. Το παιδί πρέπει με την μπάλα χωρίς ντρίπλα να περάσει ζικ ζακ και να εκτελέσει σουτ προς την μπασκέτα. Στη συνέχεια, το παιδί θα προσπαθήσει να εκτελέσει και την ντρίπλα ενώ κάνει την κίνηση (ζικ ζακ).</p> <p>4^η Δραστηριότητα: Άσκηση σε σταθμούς.</p> <p>1^{ος} Σταθμός: Τρέξιμο με ντρίπλα (όσο μπορεί ο μαθητής/τρια)</p> <p>2^{ος} Σταθμός: Το παιδί τοποθετεί την μπάλα μέσα σε ένα στεφάνι.</p> <p>3^{ος} Σταθμός: Ο εκπαιδευτικός δίνει την μπάλα στο παιδί, το οποίο προσπαθεί να βρει στόχο στην μπασκέτα.</p>
 	<p>Επιπλέον εργασίες:</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Αντί για μπασκέτα, θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε κάποιο στεφάνι, πιο μικρό απ' τα συνηθισμένα, το οποίο θα το κρατούσαμε (ως εκπαιδευτικοί) και το παιδί θα προσπαθούσε να βρει στόχο.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική Αγωγή</p>	<p>Αναπηρία: Σύνδρομο Down Σχολείο: Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός Ενδυνάμωση των κάτω άκρων και Προσανατολισμός στο χώρο</p>	<p>Περίληψη: Η μαθήτρια εκτελεί ασκήσεις με σκοπό την ενδυνάμωση των ποδιών, την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας και τον προσανατολισμό στον χώρο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Διάδρομος, παρατηρητικότητα, ποδήλατο, σκαλοπάτια, τρέξιμο.</p>
<p>Υλικά: Κώνους, ποδήλατο, διάδρομος. Μετάδοση πληροφορίας: Επίδειξη της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση. Παρουσίαση άσκησης: Αναλυτική, χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Περπάτημα στον διάδρομο με σταδιακή αύξηση της έντασης. 2.Ποδήλατο ανάμεσα από κώνους. 3.Άσκησεις σε σκαλιά. Α) Ανέβασμα και κατέβασμα σε ένα σκαλοπάτι ένα-ένα τα πόδια. Β) Ανέβασμα και κατέβασμα σε ένα σκαλοπάτι και τα δύο πόδια μαζί.
<p>ΑΣΚΗΣΗ 2:</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 3:</p>  <p>A) B)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Γ) Ανάβαση και κατάβαση ολόκληρης σκάλας. 4.Τρέξιμο σε μορφή παιχνιδιού (κυνηγητό).
<p>Επιπλέον εργασίες Στο τέλος ρωτάμε τον μαθητή να μας πει τις έννοιες που διδάχτηκε.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Παιχνίδι στο αιωρούμενο με σκοπό την εκμάθηση της ισορροπίας με την σωστή στάση σώματος.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία (στατική - δυναμική) Κατευθύνσεις</p>	<p>Αναπηρία: Σύνδρομο down Σχολείο: Δημοτικό</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της σωστής στάσης τους σώματος. Εκμάθηση κατευθύνσεων. Βελτίωση της μνήμης μέσω της επιπλέον εργασίας.</p>	<p>Περίληψη Ο μαθητής να αποκτήσει την αίσθηση της ορθής στάσης τους σώματος κατά τη στάση και την κίνηση του μέσα από ασκήσεις ισορροπίας και να μάθει τις κατευθύνσεις (αριστερά – δεξιά κλπ.)</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, συνεργασία</p>
<p>Υλικά : Μπάλα, στεφάνια, κώνοι Μετάδοση πληροφορίας Επίδειξη κάθε δραστηριότητας και κιναισθητική καθοδήγηση Παρουσίαση άσκησης Ολική παρουσίαση και αναλυτική αν χρειαστεί.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση : Δίνουμε στον μαθητή στεφάνι ίδιου χρώματος με τους κώνους και του λέμε να το βάλει στον κώνο με το ίδιο χρώμα και να μας πει αν είναι αριστερά ή δεξιά του.</p> <p>2^η άσκηση : Το παιδί πιάνεται πίσω από τη μέση του διδάσκοντα και σχηματίζουν ένα τρενάκι. Ο οδηγός κάνει μια πορεία εμπρός, δεξιά ή αριστερά, πλάγια και το παιδί ακολουθεί την πορεία του τρένου.</p> <p>3^η άσκηση : Υπάρχουν σκορπισμένα στεφάνια μέσα στο χώρο και το παιδί τρέχει γύρω-γύρω κρατώντας μια μπάλα και την τοποθετεί όπου του λέμε μέσα σε ένα στεφάνι (δεξιά-αριστερά, πίσω-μπροστά).</p> <p>4^η άσκηση : Ο μαθητής παίζει κυνηγητό με τον γυμναστή με τη διαφορά πώς για να μην τον πιάσει ο κυνηγός πρέπει να κάνει ισορροπία είτε στα δυο πόδια με ανοιχτά χέρια, είτε στο ένα πόδι.</p>
<p>1^η άσκηση : </p> <p>3^η άσκηση : </p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Κατά το κυνηγητό, στη θέση του καθηγητή μπορεί να μπει ένας άλλος μαθητής με σκοπό τη συνεργασία – διασκέδαση.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες Στο επόμενο μάθημα, ο μαθητής θα δείξει μια από τις ασκήσεις του σημερινού μαθήματος.</p>	