




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

**Πλάνα Μαθημάτων Φοιτητών 3<sup>ου</sup> Και 4<sup>ου</sup> Έτους**  
Πρακτική Άσκηση Στο 1<sup>ο</sup> Ειδικό Δημοτικό Σχολείο  
Και 1<sup>ο</sup> Ε.Ε.Κ. Τρικάλων

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

**Ακαδημαϊκά Έτη: 2018 - 2020**

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Αντίληψη της κίνησης στο χώρο <b>ΤΖΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ_ ΑΕΜ:716042</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Αυτισμός, νοητική υστέρηση, σύνδρομο down <b>Σχολείο:</b> ΕΕΕΕΚ</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Επίπεδα χώρου: ψηλό μεσαίο χαμηλό Κατευθύνσεις</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Ασκήσεις για εκμάθηση των κατευθύνσεων και των επιπέδων του χώρου</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Δεξιά, αριστερά, μπροστά, πίσω, ψηλά μεσαία, χαμηλά</p>
<p><b>Υλικά:</b> Ταμπουρίνο</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Λεκτικά και κιναισθητικά</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης</b></p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Τρέξιμο στα διάφορα επίπεδα ανάλογα με τον ήχο ΑΣΚΗΣΗ 2: Μετακινήσεις σε ζευγάρια στα διάφορα επίπεδα ΑΣΚΗΣΗ 3: Παιδαγωγικό παιχνίδι στεριά-θάλασσα ΑΣΚΗΣΗ 4: Μετακίνηση αλυσίδα ΑΣΚΗΣΗ5: Σκυταλοδρομίες με αλλαγές κατεύθυνσης και επιπέδων</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Υποδεικνύουμε τρεις ήχους στους μαθητές, αργό, γρήγορο, πολύ γρήγορο. Όταν θα ακούν τον αργό ήχο, πρέπει να περπατάνε στο χαμηλό επίπεδο, στον γρήγορο ήχο περπατάνε στο μεσαίο και στο πολύ γρήγορο στο υψηλό επίπεδο.</li> <li>2. Οι μαθητές κάνουν ζευγάρια, πιάνονται κ με τα δύο χέρια, και ανάλογα με το παράγγελμα: ψηλό, μεσαίο, χαμηλό περπατούν στο αντίστοιχο επίπεδο.</li> <li>3. Οι μαθητές στέκονται σε μια ευθεία. Όταν λέμε στεριά πάνε πίσω από την ευθεία, όταν λέμε θάλασσα πάνε μπροστά από την ευθεία.</li> <li>4. Τα παιδιά πιάνονται αγκαζέ σχηματίζοντας μια αλυσίδα. Ανάλογα με το παράγγελμα η αλυσίδα μετακινείται δεξιά, αριστερά, μπροστά ή πίσω χωρίς να σπάσει.</li> <li>5. Τοποθετούμε κώνους για να κάνουνε ζιγκ-ζαγκ, εμπόδια για να περνάνε από πάνω, και σκοινιά για να περνάνε από κάτω.</li> </ol>	 
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p> <p>Ζητάμε από τους μαθητές στο επόμενο μάθημα να μας δείξουν στο επόμενο μάθημα μέσα από στάσεις σώματος τα 3 επίπεδα</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>Εάν τα παιδιά καταφέρνουν ή δυσκολεύονται στις δραστηριότητες αλλάζουμε τα παραγγέλματα ή την ταχύτητα για να τα κάνουμε πιο εύκολες ή πιο δύσκολες αντίστοιχα</p>

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>          Αντίληψη της κίνησης στο χώρο και τον χρόνο  <b>ΤΖΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ_ ΑΕΜ:716042</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Αυτισμός, σύνδρομο down, νοητική υστέρηση  <b>Σχολείο:</b> ΕΕΕΕΚ</p>
<p><b>Σκοπός</b>           Ευθείες και καμπύλες στο χώρο</p>	<p><b>Περίληψη</b>          Η εκμάθηση ευθειών και καμπύλων στο χώρο.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> ευθεία, καμπύλη, στρίψε</p>
<p><b>Υλικά:</b> Στεφάνια, κόνιοι   <b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Λεκτικά και κιναισθητικά   <b>Παρουσίαση άσκησης</b></p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b>          Άσκηση 1: Τακτοποίηση κόνιων          Άσκηση 2: Στεφάνια σε ευθεία και καμπύλες          Άσκηση 3: Πιασμένοι χέρι-χέρι σχηματίζουν ευθεία ή καμπύλες          Άσκηση 4: Σκυταλοδρομίες με κόνιους και κορδέλες          Άσκηση 5: Θάλασσα</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Αφήνουμε κόνιους άτακτα στο έδαφος και 2 κορδέλες σε ευθεία. Οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε δύο ομάδες. Με το παλαμάκι πρέπει να συλλέξουν τους κόνιους και να τους τοποθετήσουν σε ευθεία.</li> <li>2) Χωρισμένοι σε ομάδες κρατάνε τα στεφάνια σχηματίζοντας αλυσίδες. Τους ζητάμε άλλοτε να σχηματίσουν ευθεία και άλλοτε καμπύλη.</li> <li>3) Πιάνονται χέρι-χέρι. Τους ζητάμε σαν ομάδα να σχηματίζουν ευθεία ή καμπύλη και ζητάμε να μετακινηθούν στο χώρο μετά τη τελευταία διάταξη τους.</li> <li>4) Τοποθετούμε κόνιους και κορδέλες σχηματίζοντας μια διαδρομή. Στους κόνιους περνάνε περπατώντας ευθεία, στους κόνιους κάνοντας καμπύλες.</li> </ol>	 <p>5) Οι μαθητές κρατιούνται χέρι-χέρι. Όταν λέω πως η θάλασσα είναι ήρεμη πρέπει τα χέρια να είναι τεντωμένα. Όταν λέω πως η θάλασσα έχει κύμα τα παιδιά κάνουν καμπύλες με τα χέρια.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b>          Στο τέλος του μαθήματος ρωτάμε τα παιδιά να μα σχηματίσουν μια ευθεία και μια καμπύλη</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b>          Εάν τα παιδιά δυσκολεύονται πλησιάζουμε και δίνουμε συμβουλές, ώστε να κάνουν σωστά την άσκηση.</p>

Τίτλος διδακτικής ενότητας:

Συντονισμός όρασης-χεριού

**ΜΠΑΛΛΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ \_ ΑΕΜ: 0716219**

**Αναπηρία:** Αυτισμός, Ν.Υ, σύνδρομο down

**Σχολείο:** ΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

**Σκοπός**

Μεταβίβαση και υποδοχή μπάλας μπάσκετ

**Περίληψη**

Σε αυτό το μάθημα τα παιδιά θα αναπτύξουν το συντονισμό όρασης και χεριού . Θα μάθουν να υποδέχονται αλλά και να μεταβιβάζουν τη μπάλα του μπάσκετ.

**Λέξεις κλειδιά:**

**Δάχτυλα** ανοιχτά (μπροστά στο πρόσωπο), **βλέμμα** πάνω

**Υλικά**

-Μπάλες ,κώνους

**Μετάδοση πληροφορίας**

-μιμητική

**Παρουσίαση άσκησης**

-ολοκληρωμένη ή τμηματικά

**Πλάνο μαθήματος**

**Παιδαγωγικό παιχνίδι:**

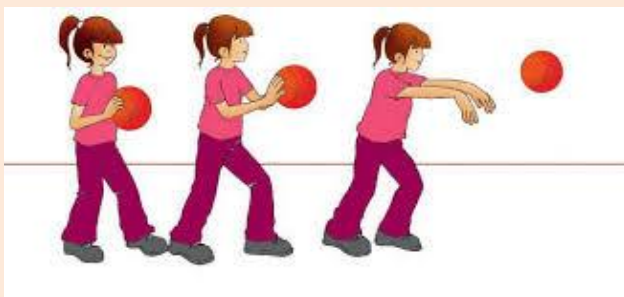
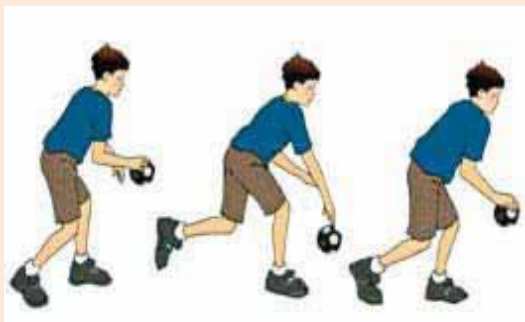
Έχουμε δύο ομάδες και μία μπάλα. Η μία ομάδα εκτελεί μόνο πάσες και προσπαθεί να πετύχει την άλλη που κινείται ελεύθερα σε ορισμένο χώρο. Όποιος κρατάει τη μπάλα δεν μπορεί να κινηθεί.



**Κύριο Μέρος**



1. Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα στο χώρο με μια μπάλα ο καθένας. Με το πρώτο χτύπημα πετάνε τη μπάλα κατακόρυφα στον εαυτό τους και χτυπάνε ένα παλαμάκι μέχρι να πιάσουν τη μπάλα. Αν είναι εφικτό δοκιμάζουμε και με δύο χτυπήματα δηλαδή δύο παλαμάκια.
2. Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια, σε δύο παράλληλες γραμμές με μια κορδέλα ενδιάμεσα. Η μπάλα από κάθε ζευγάρι θα πρέπει να περνάει από το ύψος της κορδέλας.  
*Παραλλαγή:* Μπορούμε να κρατήσουμε δύο μόνο μπάλες και οι παίχτες να ρίχνουν διαγώνια πάσα(δεξιά) και έπειτα διαγώνια πάσα (αριστερά)
3. Έχουμε μία μπάλα λιγότερη από τον αριθμό των παιδιών. Τα παιδιά θα τραγουδούν ένα κοινό τραγούδι ενώ τρέχουν. Μόλις δοθεί το σύνθημα για να σταματήσει το τραγούδι τα παιδιά ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους. Όποιος μένει χωρίς μπάλα ενώ έχει πασάρει σε κάποιον άλλον θα κάνει σλάλομ ανάμεσα από όλους τους παίχτες.

**Αποθεραπεία:**



Ζητάμε από τα παιδιά να ξαπλώσουν στο χώρο αραιωμένα. Δίνουμε σε κάθε παιδί μία κόλλα χαρτί, τη τοποθετούν πάνω στη κοιλιά τους και αναπνέουν-εκπνέουν αργά παρακολουθώντας το χαρτί.

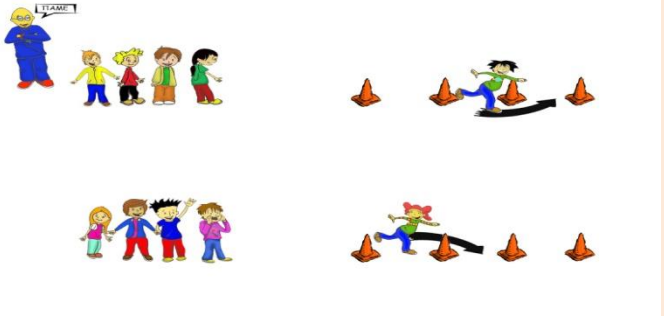


<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b></p> <p>Συντονισμός όρασης- ποδιού</p> <p><b>ΜΠΑΛΛΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ _ ΑΕΜ: 0716219</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Αυτισμός, Ν.Υ, σύνδρομο down</p> <p><b>Σχολείο:</b> ΕΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Να μάθει το παιδί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Προώθηση με ντρίμπλα</li> <li>✓ Πάσα με το εσωτερικό του ποδιού</li> </ul>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Σε αυτό το μάθημα τα παιδιά θα μάθουν να προωθούν με ντρίμπλα τη μπάλα ποδοσφαίρου και να εκτελούν πάσα με το εσωτερικό του ποδιού</p> <hr/> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b></p> <p>Κεφάλι <b>ψηλά</b>, πόδι στήριξης <b>δίπλα</b> από μπάλα ,προώθηση με <b>κουντεπιέ</b></p>
<p><b>Υλικά</b></p> <p>-μπάλες, κώνοι</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας</b></p> <p>-μιμητική</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης</b></p> <p>-ολοκληρωμένη ή τμηματικά</p>   <p><i>Κονπνή, χαμηλή πάσα</i></p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>Παιδαγωγικό παιχνίδι: «Οι πόρτες»</b></p> <p>Δίνουμε μία μπάλα σε κάθε μαθητή. Τοποθετούμε μέσα στο διαθέσιμο χώρο πολλά ζευγάρια κώνων («πόρτες») σε απόσταση 2 μ. μεταξύ τους. Οι μαθητές μετακινούνται με ντρίμπλα και προσπαθούν να περάσουν όσες περισσότερες πόρτες μπορούν μέσα σε 2 λεπτά. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία.</p> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <p>Φτιάχνουμε δύο παράλληλες γραμμές έχοντας τα παιδιά σε ζευγάρια απέναντι με μεγάλη απόσταση μεταξύ τους. Τοποθετούμε δύο κώνους στο μισό της απόστασης από κάθε ζευγάρι. Μόλις τα παιδιά φτάσουν σε αυτό το σημείο ανταλλάσσουν πάσα και γυρίζουν ελέγχοντας τη μπάλα. Αφαιρούμε τους κώνους από τη προηγούμενη δραστηριότητα . Τα παιδιά εκτελούν πάσα στον απέναντι τους και αφού υποδεχθούν τη μπάλα πάνε στη μεριά που πασάρανε οδηγώντας τη μπάλα.</p> <p>Φτιάχνουμε δύο τετράγωνα έχοντας σε κάθε γωνία ένα παιδί με μία μπάλα. Ο (1) πασάρει στον (2) , (2) στον (3) και οι άλλοι αντίστοιχα. Μόλις φτάσουν στις αρχικές τους θέσεις θα πρέπει να πασάρουν σε όλους τους παίκτες ο καθένας ξεχωριστά.</p> <p><b>Αποθεραπεία</b></p> <p>Ζητάμε από τα παιδιά να ξαπλώσουν στο χώρο αραιωμένα. Δίνουμε σε κάθε παιδί μία κόλλα χαρτί, τη τοποθετούν πάνω στη κοιλιά τους και αναπνέουν-εκπνέουν αργά παρακολουθώντας το χαρτί.</p>

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Αντίληψη της θέσης του σώματος στον χώρο.</p> <p><b>ΑΛΟΚΡΙΟΥ ANNA-ΜΠΑΡΜΠΑΡΑ _ΑΕΜ: 0716143</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση <b>Σχολείο:</b> ΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p><b>Σκοπός</b> Να μάθουν τα παιδιά να προσανατολίζονται σε έναν χώρο καθώς και να αντιλαμβάνονται το ψηλά, χαμηλά, δεξιά, αριστερά.</p>	<p><b>Περύληψη</b> Οι ασκήσεις και τα παιχνίδια έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν τα επίπεδα στα όποια κινούνται.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> μπράβο, σωστά, κοιτά, πηδά, σκύψε, στρίψε.</p>
<p><b>Υλικά:</b> μπάλες, κόνιοι, ράβδος, σχοινάκι <b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Λεκτική και μίμηση της κίνησης <b>Παρουσίαση άσκησης:</b> Τμηματικά για καλύτερη κατανόηση.</p>  	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b> <b>ΑΣΚΗΣΗ 1<sup>η</sup>:</b> Τοποθετούμε τα παιδιά μπροστά από ένα ύψωμα, το οποίο θα είναι το <u>ψηλό</u> σημείο και τοποθετούμε και ένα στεφάνι το οποίο θα είναι το <u>χαμηλό</u> σημείο, δηλαδή οι μαθητές θα πρέπει να μπαίνουν μέσα και να σκύβουν. Αυτό θα τους βοηθήσει να αντιληφτούν το ψηλά και το χαμηλά. Ο ΚΦΑ δίνει τις οδηγίες για το ποτέ να είναι χαμηλά και ποτέ ψηλά. <b>ΑΣΚΗΣΗ 2<sup>η</sup>:</b> χωρίζουμε τα παιδιά σε δυο ευθείες γραμμές ο ένας πίσω από τον άλλον. Σκοπός είναι όταν ο ΚΦΑ δώσει οδηγία η μπάλα να περάσει από ψηλά, ο πρώτος μαθητής να δώσει την μπάλα στον πίσω του πάνω από το κεφάλι. Αν δώσει οδηγία για χαμηλά, θα πρέπει να την δώσουν ο ένας στον άλλον κάτω από τα πόδια. Αν πει αριστερά ή δεξιά τότε αντίστοιχα από την μεριά που θα πει. <b>ΑΣΚΗΣΗ 3<sup>η</sup>:</b> Σκυταλοδρομίες. Τα παιδιά θα πρέπει να τρέχουν, να περνάνε πάνω από ένα εμπόδιο για να κατανοήσουν ότι είναι στο ψηλό επίπεδο και μετά να σκύβουν κάτω από ένα σχοινάκι για να κατανοήσουν το χαμηλό επίπεδο. Όταν φτάσουν στην αρχική γραμμή ξεκάνει ο επόμενος. <b>ΑΣΚΗΣΗ 4<sup>η</sup>:</b> Ο ΚΦΑ κρατεί ένα στεφάνι και πρέπει οι μαθητές ανάλογα με το ύψος που βρίσκεται να βάλουν την μπάλα μέσα. Έτσι θα εξοικειωθούν με το ψηλά, χαμηλά, δεξιά, αριστερά.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες:</b> Μπορούμε να ρωτάμε εμείς τα παιδιά κάποιες φορές σε ποιο επίπεδο βρίσκονται.</p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</b> Μπορούμε να συμπεριλάβουμε και το πίσω, μπροστά, τοποθετώντας έναν άλλον μαθητή σε κάποια θέση και το άλλο παιδί να πρέπει να περιγράψει αν βρίσκεται πίσω του ή μπροστά του.</p>



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Αντίληψη της κίνησης στον χρόνο και στη δυναμική της κίνησης. <b>ΑΔΟΚΡΙΟΥ ANNA-ΜΠΑΡΜΠΑΡΑ_ ΑΕΜ: 0716143</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση, Σύνδρομο down, αυτισμό κλπ. <b>Σχολείο:</b> ΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p><b>Σκοπός</b> Να μάθουν τα παιδιά να προσαρμόζονται στην δυναμική μιας κίνησης και να το ελέγχουν όπως και στο ποσό γρήγορα ή αργά πρέπει να κάνουν μια άσκηση.</p>	<p><b>Περίληψη</b> Οι ασκήσεις και τα παιχνίδια έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν τον χρόνο που παίρνει μια κίνηση αλλά και την δυναμική της. <b>Λέξεις κλειδιά:</b> μπράβο, σωστά, δυνατά, σιγά, αργά, γρήγορα.</p>
<p><b>Υλικά:</b> μπάλες, κώνοι, ράβδος, κορδέλα, στεφάνια <b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Λεκτική και μίμηση της κίνησης <b>Παρουσίαση άσκησης:</b> Τμηματικά για καλύτερη κατανόηση</p>  	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b> <b>ΑΣΚΗΣΗ 1<sup>η</sup>:</b> Ο κάθε μαθητής έχει μπροστά του έναν διάδρομο με διάφορα εμπόδια. Πρώτα υπάρχουν δυο μεγάλα στεφάνια στα όποια θα πρέπει να κάνουν δυνατό βήματα για να μπουν μέσα του και να χτυπήσουν δυνατά παλαμάκια. Ύστερα θα υπάρχουν δυο μικρότερα στεφάνια στα όποια θα πρέπει να κάνουν απαλό βήμα για να μπουν μέσα του και να χτυπήσουν απαλά παλαμάκια. Στην συνέχεια θα υπάρχει μια κορδέλα πάνω στην όποια θα πρέπει να περπατήσουν στις μύτες των ποδιών τους ώστε να είναι απαλά τα βήματα τους. Και τέλος θα υπάρχουν δυο εμπόδια πάνω από τα όποια θα πρέπει να πηδήξουν δυνατά και μετά απαλά μέσα από τα στεφάνια. <b>ΑΣΚΗΣΗ 2<sup>η</sup>:</b> Παιδαγωγικό παιχνίδι. Υπάρχει μια κορδέλα ευθεία στον χώρο. Όλοι οι μαθητές βρίσκονται από την μια πλευρά ο ένας δίπλα στον άλλον. Όταν ο ΚΦΑ πει «στεριά» όλοι οι μαθητές θα πρέπει να πηδήξουν ΔΥΝΑΤΑ πάνω από την κορδέλα, να περάσουν ουσιαστικά στην αντίθετη όχθη, ενώ όταν ο ΚΦΑ πει «θάλασσα» οι μαθητές θα πρέπει να πηδήξουν ΑΠΑΛΑ πάλι πίσω στην αρχική τους θέση. <b>ΑΣΚΗΣΗ 3<sup>η</sup>:</b> Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυο ομάδες και δίνουμε στον πρώτο από μια μπάλα. Σκοπός είναι να κάνουν ντρίπλα με το ένα χέρι (ή και τα δυο όποιο παιδί δεν μπορεί) περπατώντας μέχρι να φτάσουν στον κώνο. Μόλις κάνουν κύκλο γύρω από τον κώνο πρέπει να πάρουν την μπάλα στα χέρια τους και να τρέξουν πίσω στην θέση τους. <b>ΑΣΚΗΣΗ 4<sup>η</sup>:</b> Τα παιδιά είναι ελεύθερα στον χώρο. Όταν ακούνε το ντέφι θα πρέπει να τρέχουν. Όταν ακούνε το παλαμάκι του ΚΦΑ θα πρέπει να περιπατάνε. Εάν το καταφέρνουν αυτό μπορούμε να συνδυάσουμε και την δυναμική της κίνησης. Δηλαδή μόλις ακούνε το ντέφι να τρέχουν και όταν σταματήσει το ντέφι να κάνουν ένα δυνατό άλμα. Και αντίστοιχα όταν ακούνε το παλαμάκι να περιπατάνε αργά και μόλις σταματήσει ο ΚΦΑ να κάνουν έναν απαλό άλμα.</p>

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>          Συντονισμός όρασης ποδιού  <b>ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ _ΑΕΜ: 0715044</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> νοητική υστέρηση  <b>Σχολείο:</b> Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Ε.Ε.Ε.Κ.          Τρικάλων</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Προώθηση με ντρίμπλα και πάσα με το εσωτερικό μπάλας ποδοσφαίρου</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Από τα παιχνίδια οι μαθητές να συντονίσουν την όραση τους με τα πόδια και τις κινήσεις τους</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Συντονισμός, προσοχή, εκμάθηση, συνεργασία</p>
<p><b>Υλικά:</b> μπάλες , κώνους</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Επίδειξη της άσκησης με καθοδήγηση</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης:</b> Χωρισμό της άσκησης σε δύο μέρη</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><u>Άσκηση 1:</u> Χωρισμένα σε δύο ομάδες. Κοντρόλ και έλεγχο της μπάλας ανάμεσα σε τρεις κώνους και επιστροφή.</p> <p><u>Άσκηση 2:</u> Τα παιδιά σε δυάδες κάνουν πάσες μεταξύ τους.</p> <p><u>Άσκηση 3:</u> Παιδαγωγικό παιχνίδι          Σκυταλοδρομία: τα παιδιά ανάμεσα σε τέσσερις κώνους Περνάνε ανάμεσα και στο τέλος θα ρίξουν σε κάποιο κώνο. Η ομάδα που τελειώνει πρώτη κερδίζει.</p>
	



**Τίτλος διδακτικής ενότητας:** Συντονισμός όρασης-  
χειριού

**ΤΣΑΒΤΑΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ \_ ΑΕΜ:716133**

**Σχολείο:** Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.

### Σκοπός

Να βελτιωθούν οι μαθητές στην προώθηση με ντρίπλα, πάσα με το εσωτερικό και στην σταθερότητα του σουτ σε κινούμενο συμπαίκτη και σε εστία.

### Περίληψη

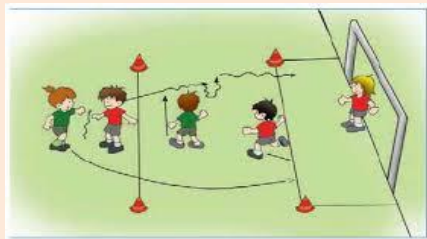
Δίνουμε έμφαση στην ευστοχία των πασών και των σουτ

**Λέξεις κλειδιά:** πάσα, σουτ, συνεργασία

**Υλικά:** μπάλες, κώνοι, στεφάνια

**Μετάδοση πληροφορίας:** λεκτικά, κιναισθητικά

**Παρουσίαση άσκησης:** Δείχνω την άσκηση (μόνη μου ή με κάποιον μαθητή αν απαιτείται ζευγάρι) και μετά τη δείχνει κάποιος μαθητής (2 μαθητές αν απαιτούνται ζευγάρια)



### Πλάνο μαθήματος

Ξεκινάμε προθέρμανση τρέχοντας γύρω γύρω στο προαύλιο.

Έπειτα κάνουμε κάποιες δυναμικές διατάσεις κυρίως για τετρακέφαλους, οπίσθιους μηριαίους, προσαγωγούς και απαγωγούς.




1) Σε ζευγάρια δείχνουμε τη σωστή τεχνική της πάσα με το εσωτερικό (το πόδι στήριξης κοιτάει εκεί που θέλω να πάει η μπάλα ενώ το πόδι που χτυπάει την μπάλα, τη χτυπάει στο κέντρο της και κάνει την κίνηση ενός εκκρεμούς)

2) Τα ζευγάρια αυτό συνεχίζουν τις μεταξύ τους πάσες τρέχοντας όμως μέχρι τους κώνους που έχουμε τοποθετήσει στα 10 μέτρα από τη γραμμή εκκίνησης.

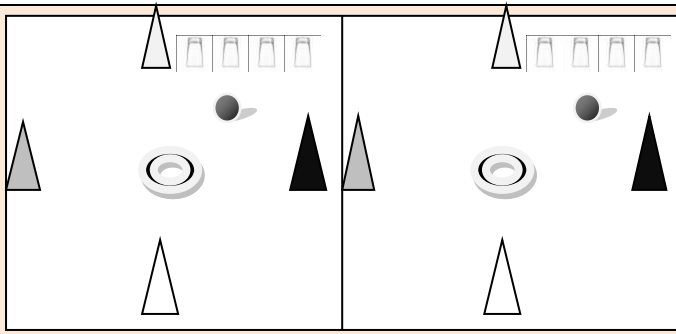
3) Φτιάχνουμε 2 εστίες από κώνους και οι μαθητές κάνουν μία σειρά μπροστά από κάθε εστία και σουτάρουν με τη σειρά.

Κάνουμε το ίδιο χωρίς όμως εστίες αλλά τοποθετώντας δύο στεφάνια κάθετα με το έδαφος προσπαθώντας οι μαθητές να σουτάρουν μέσα στα στεφάνια

4) Σε ζευγάρια οι μαθητές δίνουν πάσες με το εσωτερικό και στα 10 μέτρα ο ένας από τους 2 σουτάρει μέσα στο στεφάνι που βρίσκεται εκεί.

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Φυσικές ικανότητες  <b>ΤΣΑΒΤΑΡΙΑΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ _ ΑΕΜ: 716133</b></p>	<p><b>Σχολείο:</b> Ε.Ε.Ε.Κ. ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p><b>Σκοπός</b>          Να βελτιωθούν οι μαθητές στην ευλυγισία (ατομικά ή σε ζευγάρια)</p>	<p><b>Περίληψη</b>          Δίνουμε έμφαση στις διατάσεις των μεγάλων μυϊκών ομάδων</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> διατάσεις, συνεργασία</p>
<p><b>Υλικά:</b> χαλάκια γιόγκα, λάστιχα</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> λεκτικά, κιναισθητικά</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης:</b> Δείχνω την άσκηση (μόνη μου ή με κάποιον μαθητή αν απαιτείται ζευγάρι) και μετά τη δείχνει κάποιος μαθητής (2 μαθητές αν απαιτούνται ζευγάρια)</p>   	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>Ξεκινάμε με διατάσεις των χεριών κυρίως ώμων (κυκλικές περιφορές χεριών και ώμων) και τρικέφαλων.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Κάνουμε διάφορες πλάγιες κάμψεις του κορμού</li> <li>2) Περνάμε στις διατάσεις ποδιών (οι μαθητές σε ζευγάρια ο ένας στηρίζεται τον άλλος για να υπάρχει ισορροπία κάνοντας διάταση των τετρακέφαλων μυών.</li> <li>3) Κάνουμε προβολή του ποδιού και μένουμε στο σημείο το οποίο μας «τραβάει», αμέσως μετά το πόδι το οποίο είναι λυγισμένο, το τεντώνουμε και κατεβαίνουμε μέχρι το σημείο στο οποίο νιώθουμε έναν ελαφρύ πόνο. Κάνουμε το ίδιο αλλά ξεκινώντας από πλάγια προβολή (κάνουμε πάντα και τα δύο πόδια)</li> <li>4) Τα ζευγάρια μας από πριν, κάθονται κάτω και κάνουν τη λεγόμενη «βαρκούλα» μένοντας για λίγο μπροστά.</li> <li>5) Οι μαθητές παίρνουν από ένα λάστιχο και κάνουμε ασκήσεις ευλυγισίας ποδιών με τη βοήθεια των λάστιχων (οι μαθητές κάθονται με το ένα πόδι τεντωμένο ενώ το άλλο προσπαθεί να κάνει ορθή γωνία σε σχέση με το πόδι που βρίσκεται στο έδαφος, με τη βοήθεια του λάστιχου τραβώντας με αυτό, το επάνω πόδι).</li> </ol>

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>          Αντίληψη της κίνησης στο χώρο  <b>Γκουτζαμάνη Θεοδώρα</b>  <b>AEM: 0716095</b></p>	<p><b>Σχολείο:</b>          Ε.Ε.Ε.Κ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p><b>Σκοπός:</b>          → Επίπεδα χώρου (ψηλό - μεσαίο - χαμηλό)          → Κατευθύνσεις</p>	<p><b>Περίληψη:</b>          Να κατανοήσουν τα παιδιά τις έννοιες «Ψηλά - Μεσαία - Χαμηλά» και «Εμπρός - Πίσω - Δεξιά - Αριστερά» με τη βοήθεια του σώματός τους αλλά και άλλων βοηθητικών αντικειμένων.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> πάνω, κάτω, μέση, δεξιά, αριστερά, πίσω, μπροστά, μέσα, έξω, επίπεδα, κατευθύνσεις</p>
<p><b>Υλικά:</b> στεφάνια, κώνοι, μπάλες μεσαίου μεγέθους, μπαλόνια στρόγγυλα, μπαλόνια μακριά, ποτηράκια μιας χρήσεως, χαρτάκια με χρώματα, σφυρίχτρα, μουσικά όργανα (μικρά).</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος:</b></p> <p><b>1) Time machine:</b> τα παιδιά μπαίνουν ανά δυάδες και τοποθετούνται στη γραμμή έναρξης. Η κάθε δυάδα έχει από 1 στεφάνι. Ο ένας βρίσκεται μέσα στο στεφάνι και με το «ΠΑΜΕ», ο άλλος θα βγάζει το στεφάνι πάνω από το παιδί και θα το τοποθετεί λίγο πιο μπροστά ώστε με ένα αλματάκι, ο πρώτος να βρεθεί πάλι μέσα στο στεφάνι. Ο ένας δηλαδή έχει τη δυνατότητα να μετακινηθεί μόνο πατώντας μέσα στο στεφάνι και πρέπει να φτάσουν όσο το δυνατόν γρηγορότερα στη γραμμή τερματισμού. Φτάνοντας, αλλάζουν ρόλους και το παιχνίδι τελειώνει όταν η πρώτη δυάδα επιστρέψει στην αρχική γραμμή. Σημαντικό είναι ο διδάσκων να δίνει συνεχώς διάφορα παραγγέλματα (χαμηλά, μεσαία, ψηλά), ώστε αυτός που πρέπει να μετακινείται μόνο με το στεφάνι να βρίσκεται κάθε φορά στο ανάλογο επίπεδο.</p> <p><b>2)</b> Θα δημιουργηθούν δυάδες από ένα μαθητή και ένα φοιτητή. Σε κάθε δυάδα θα δοθεί από ένα στρόγγυλο μπαλόνι κανονικού μεγέθους (όχι πολύ μικρό). Ο διδάσκων θα δίνει διάφορα παραγγέλματα, τα οποία οι ασκούμενοι θα πρέπει να εκτελούν χωρίς να τους πέσει κάτω το μπαλόνι. Τα παραγγέλματα θα δίνουν βάση στην εναλλαγή επιπέδων αλλά και κατευθύνσεων. Κάθε παράγγελμα θα λήγει με το άκουσμα της σφυρίχτρας:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Γυρίζουν μέτωπο ο ένας στον άλλον και βάζουν το μπαλόνι να ακουμπά μόνο στο στήθος τους. (μεσαίο, χαμηλό, ψηλό, δεξιά, αριστερά, πίσω, μπροστά)</li> <li>Το μπαλόνι ακουμπά μόνο στο μέτωπο ή στο πρόσωπό τους (...)</li> <li>Το μπαλόνι ακουμπά μόνο στη δεξιά τους παλάμη(...)</li> </ol>
<p>d. Το μπαλόνι ακουμπά στη δεξιά παλάμη του ενός και στην αριστερή του άλλου. (...)</p> <p>e. Ο ένας με πλάτη στον άλλο και ακουμπά μόνο η Πλάτη τους (...)</p> <p><b>3)</b> Τα παιδιά χωρίζονται σε δυάδες και η κάθε δυάδα έχει στη διάθεση της από 2 μακριά μπαλόνια (αυτά που χρησιμοποιεί ο κλόουν για να φτιάξει σχέδια) και από ένα μπαλάκι μεσαίου μεγέθους η μεγαλύτερη μπάλα η οποία να είναι ελαφριά. Σκοπός είναι να μεταφέρουν τη μπάλα μέσω των μακριών μπαλονιών από τη μία άκρη των μπαλονιών μέχρι την άλλη χωρίς να τους πέσει. Η ίδια άσκηση θα δουλευτεί και στα τρία επίπεδα.</p> <p><b>4)</b> Ο κάθε φοιτητής θα βοηθάει από ένα μαθητή. Στο χώρο θα στηθούν 2 ίδια γήπεδα για να εκτελούν την άσκηση ταυτόχρονα 2 μαθητές και να μην. Ο μαθητής θα βρίσκεται στη μέση. Θα υπάρχουν πέντε ποτηράκια του καφέ και κάθε ποτηράκι θα έχει από κάτω ένα χαρτάκι με διαφορετικά χρώματα. Το παιδί πρέπει να πετύχει με τη μπάλα ένα από αυτά τα ποτηράκια, να πάρει το χαρτάκι και να πηγαίνει γρήγορα να ακουμπά με τη σειρά τους κώνους ανάλογα με τα χρώματα του χαρτιού. Κανόνας είναι ότι κάθε φορά που θα ακουμπά ένα κώνο, θα επιστρέφει στη μέση και έπειτα θα ξεκινά για τον επόμενο. (ο υπεύθυνος φοιτητής θα ελέγχει αν όντως ο μαθητής ακολουθεί τη πραγματική σειρά των χρωμάτων.)</p> <p>...</p>	

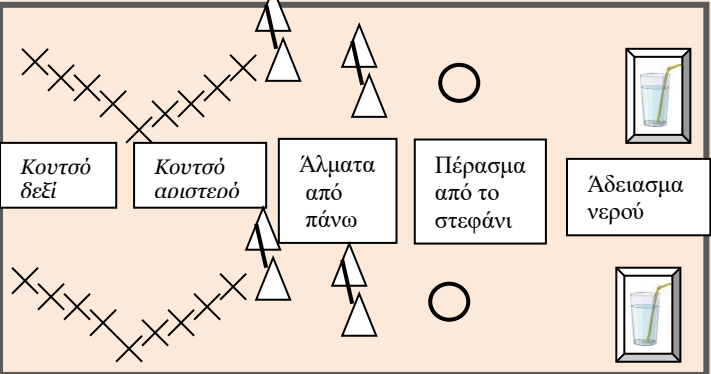
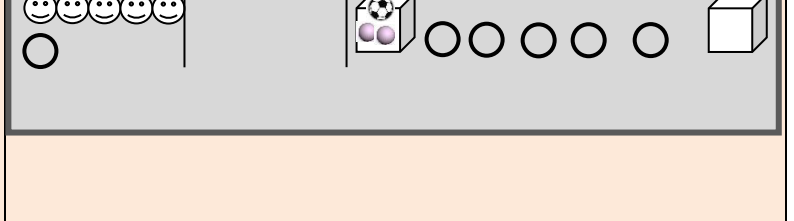


**5)** το κάθε παιδί έχει μπροστά του από ένα στεφάνι και κοιτούν όλοι προς τον ΚΦΑ. Πρέπει να γίνουν ο καθρέφτης του ΚΦΑ και να μιμούνται τις κινήσεις του οι οποίες γίνονται σε σχέση με το στεφάνι. (μέσα, έξω, δεξιά, αριστερά, εμπρός, πίσω, γύρω γύρω από την έξω πλευρά αλλά και από τη μέσα). Έτσι κατανοούν τις διάφορες κατευθύνσεις στο χώρο.

**6)** ορίζουμε εξαρχής συγκεκριμένους ήχους με μουσικά όργανα για κάθε κατεύθυνση και οι μαθητές πρέπει ακούγοντας τα να αλλάζουν και να πηγαίνουν στην αντίστοιχη σωστή κατεύθυνση. (δεξιά, αριστερά, εμπρός, πίσω).

**Επιπλέον εργασίες:**

**Εναλλακτικές δραστηριότητες:**

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Σκυταλοδρομίες σε δύο ομάδες <b>Γκουτζαμάνη Θεοδώρα_ ΑΕΜ: 0716095</b></p>	<p><b>Σχολείο:</b> Ε.Ε.Ε.ΕΚ</p>
<p><b>Σκοπός:</b> Επιλέξτε δύο σκυταλοδρομίες με οποιοδήποτε εξοπλισμό χρειάζεστε για μία αθλητική γιορτή.</p>	<p><b>Περίληψη:</b> Τα παιδιά να περάσουν ευχάριστα μέσα από σκυταλοδρομίες και συνεργασία.</p>
<p><b>Υλικά:</b> στεφάνια, κώνους, ράβδους, ποτηράκια, δοχεία, μπαλάκι και μπάλες, κούτες, τετράδια</p>	<p><b>Λέξεις κλειδιά:</b></p>
<p><b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Δεκτικά, οπτικά και αν χρειαστεί κιναισθητικά</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος:</b></p>
<p>2) Το κάθε παιδί έχει από ένα μικρό πλαστικό ποτηράκι το οποίο με δύο τρυπούλες έχει μια μικρή κορδέλα και κρεμιέται σε ένα κοντάρι όπου θα κρατάει το κάθε παιδί. Στην αφετηρία τα ποτηράκια θα γεμίζονται από ένα φοιτητή με νερό. Σκοπός είναι να περάσουν τα παιδιά τα εμπόδια με το να πέσει κάτω όσο λιγότερο νερό, και να γεμίσουν ένα δοχείο στη γραμμή τερματισμού. Όταν γεμίσει το δοχείο, θα ανεβεί προς τα πάνω ένα μπαλάκι και με το στόμα θα πρέπει το παιδί να το φουσήξει και να πέσει μέσα στο διπλανό άδειο δοχείο. Επιστρέφοντας το κάθε παιδί χτυπάει το χέρι του επόμενου, του δίνει το κοντάρι και ξεκινάει. Τα παιδιά έχουν να περάσουν τα παρακάτω εμπόδια:</p>	<p>1) Υπάρχουν τρία στάδια:</p> <p><b>Στο 1<sup>ο</sup> στάδιο</b> τα παιδιά πίνουνται σε μία σειρά και κάνουν το ταξίδι του στεφανιού (πήγαινε - έλα) χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους. Τα παιδιά δηλαδή πρέπει να βρουν τρόπο να περάσουν όλα μέσα από το στεφάνι χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους. Αν αφήσουν τα χέρια τους, το στεφάνι ξανά γυρίζει στην αρχή.</p> <p><b>Στο 2<sup>ο</sup> στάδιο</b> ένα-ένα από τα παιδιά πηγαίνουν σε ένα από τα στεφάνια που βρίσκονται μπροστά με τη προϋπόθεση να μην τους πέσει το τετράδιο που βρίσκεται στο κεφάλι τους. Αν τους πέσει τότε επιστρέφουν πάλι από την αρχή. Όταν το παιδί φτάσει στο στεφάνι του, επιστρέφει τρέχοντας το τετράδιο στον επόμενο και γυρίζει στο στεφάνι του.</p> <p><b>Στο 3<sup>ο</sup> στάδιο</b> τα παιδιά βρίσκονται μέσα στα στεφάνια τους με πρόσωπο προς το κοντί με τις μπάλες. Χέρι με χέρι τα παιδιά πρέπει να μεταφέρουν όλες τις μπάλες στο άδειο κοντί που βρίσκεται από την άλλη πλευρά.</p>
	<p>Νικήτρια είναι η ομάδα που θα φέρει πρώτη εις πέρας όλες αυτές τις δοκιμασίες. Για κάθε ομάδα θα είναι υπεύθυνος ένας φοιτητής όπου θα εξηγεί στα παιδιά τι πρέπει να κάνουν σε κάθε στάδιο για να μην γίνει κάποιος λάθος.</p>
<p>Νικήτρια είναι η ομάδα που θα γεμίσει πρώτη το δοχείο και θα φουσήξει το μπαλάκι στο άδειο δοχείο.</p>	



**Διδακτική ενότητα:** Επίπεδα χώρου( ψηλό- μεσαίο- χαμηλό)

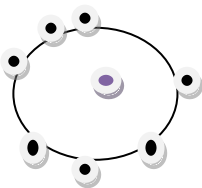

**Σκοποί:**  
1.Ανάπτυξη αντιληπτικής ικανότητας

**ΤΑΞΗ :** ΕΙΔΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ


**ΥΛΙΚΑ:** μαντήλια, σεντόνια, ταμπουρίνο

**ΧΩΡΟΣ:** Αυλή

**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

	<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ</b>	<b>ΣΧΗΜΑΤΑ</b>	<b>ΣΧΟΛΙΑ</b>
6'	<p><b><u>Προετοιμασία</u></b> <b>Όμοια ταυτόχρονη κίνηση</b> Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο μαζί μου και τους ζητώ να με κοιτούν προσεκτικά και να κάνουν ότι κάνω. Με ηχηρές κινήσεις ακολουθούν το ρυθμό της μουσικής η οποία χωρίζεται σε δύο μέρη; AB- BA –A το αργό και B το γρήγορο</p>	<p>Κύκλος</p> 	<p><i>Ανάπτυξη ακουστικής, οπτικής αντίληψης και κινητικού συντονισμού</i></p> <p><i>Ανάπτυξη δεξιότητας μετακίνησης</i></p>
6'	<p><b>Περπάτημα στα τρία επίπεδα του χώρου</b> Υποδεικνύω 3 διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης με περπάτημα: α) στα δάκτυλα των ποδιών και με τα χέρια ψηλά στην ανάταση β) στις φτέρνες και με τα χέρια να ακουμπούν στο πάτωμα γ) στις πατούσες με τα χέρια πλάι. Μετακινούνται στο χώρο ανάλογα με τον τρόπο περπατήματος που υποδεικνύω με το χτύπημα του ταμπουρίνου.</p>		
<b>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</b>			
6'	<p><b>Επίπεδα χώρου (ψηλό- μεσαίο- χαμηλό)</b> Κάθε ζευγάρι παίρνει από ένα μαντήλι. το κρατούν από τις 4 άκρες παράλληλα προς το πάτωμα. Με αργή και συντονισμένη κίνηση το μεταφέρουν από επίπεδο</p>		
5'			



<p>σε επίπεδο ανάλογα με το παράγγελμα</p> <p><b>Επίπεδα χώρου με υφάσματα</b> Κάθε ομάδα παίρνει από ένα σεντόνι το οποίο κρατούν με το ένα χέρι. Η μία ομάδα διαλέγει σε ποιο επίπεδο του χώρου θα το τοποθετήσει και η άλλη ομάδα το τοποθετεί στο αντίθετο επίπεδο.</p> <p><b>Περπάτημα και τρέξιμο</b> Ζητούμε να μετακινηθούν με τον ήχο του ταμποурίνου. Στο Α μέρος περπατούν με ελεύθερη εναλλαγή των 3 τρόπων στην αρχή του μαθήματος ενώ στο Β μέρος τρέχουν με τα χέρια πλάι και με τις πατούσες προς τα πίσω κτυπούν τους μηρούς. Όταν σταματά ο ήχος μένουν ακίνητα μέχρι να ξαναρχίσει</p>		<p><i>Ανάπτυξη ικανότητας συνεργασίας, οπτικής και ακουστικής αντίληψης</i></p>
<b>ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ</b>		
<p>6'</p>	<p><b>Κινητικός αυτοσχεδιασμός</b> Κάθε ζευγάρι κρατά από ένα μαντήλι. Με τον ήχο του ταμποурίνου θα μετακινούν το μαντήλι από το ένα επίπεδο στο άλλο (Α μέρος) Στο β μέρος θα αυτοσχεδιάζει ενώ κτυπώ στο ρυθμό</p>	<p><i>Κινητική έκφραση και κινητικός συντονισμός</i></p>

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**ΖΑΧΕΙΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ\_ΑΕΜ: 703146**

**ΑΕΜ: 0703146**


**Διδακτική ενότητα:** Στίβος  
Εκκινήσεις από διαφορετικές αφετηρίες  
**Σκοποί:** 1.Ανάπτυξη και βελτίωση του χρόνου αντίδρασης σε ερεθίσματα

**ΤΑΞΗ:** ΕΙΔΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

**ΥΛΙΚΑ:** κόνιοι, στεφάνια, μαντίλι

**ΧΩΡΟΣ:** Αυλή

**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

	<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ</b>	<b>ΣΧΗΜΑΤΑ</b>	<b>ΣΧΟΛΙΑ</b>
7'	<p><b>Κυνηγητόμπαλα</b> Ένα παιδί περιμένει έξω από το χώρο με μία μπάλα στα χέρια. Με το σφύριγμα αρχίζει να κυνηγά τους υπόλοιπους και προσπαθεί να τους πετύχει με την μπάλα. Όποιο παιδί πετύχει με την μπάλα γίνεται με τη σειρά του κυνηγός. Το κυνηγητό συνεχίζεται χωρίς κανένα παιδί να βγαίνει από το παιχνίδι.</p>	<p>Οριοθετούμε το χώρο με γραμμές και ζητούμε τα παιδιά να αραιώσουν μέσα σε αυτόν</p> 	<p><b>Στόχος:</b> Ανάπτυξη οπτικοκινητικής αντίληψης και συντονισμός μάτι-χέρι</p>

**ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ**

5'	<p><b>Ασκήσεις ταχύτητας αντίδρασης</b></p> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b> Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 6 – 8 ατόμων. Δίνουμε ταχύτητες από διαφορετικές θέσεις εκκίνησης:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Από ύπτια κατάκλιση</li> <li>• Από πρηνή κατάκλιση</li> <li>• Από εδραία θέση με μέτωπο /πλάτη προς την περιοχή του σπριντ</li> <li>• Τρέχουμε σε ευθεία</li> </ul>		<p>Πρέπει να προσέχουμε ο μαθητής να έχει μπροστά το σώμα του και τα χέρια του στη σωστή θέση</p>
15'	<p><b>ΑΣΚΗΣΗ 2</b> <b>Εκκίνηση από όρθια θέση:</b> Περιγράφουμε την τεχνική της εκκίνησης από όρθια θέση και στη συνέχεια κάνουμε επίδειξη της τεχνικής. Τονίζουμε πως στη θέση εκκίνησης το ένα πόδι βρίσκεται πιο μπροστά από το άλλο, τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα και το σώμα γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός. Με το σύνθημα "πάμε" σπρώχνουμε δυνατά με το μπροστινό πόδι, φέρνοντας το πίσω πόδι μπροστά. Τα παιδιά όπως είναι</p>		

χωρισμένα σε ομάδες παίρνουν θέση για εκκίνηση στη γραμμή εκκίνησης που έχουμε ορίσει (πλάγια γραμμή του γηπέδου μπάσκετ και κάθε ομάδα εκτελεί εκκινήσεις με το ένα πόδι μπροστά μετά από παράγγελμα δύο χρόνων (έτοιμοι - πάμε) μέχρι τη γραμμή τερματισμού που επίσης έχει οριστεί σε απόσταση 15 – 20μ. και επιστρέφει.

### **ΑΣΚΗΣΗ 3**

#### **Εκκίνηση από συσπειρωτική θέση (βατήρα, πεζούλι ή τοίχο):**

Περιγράφουμε την τεχνική της εκκίνησης από συσπειρωτική θέση και στη συνέχεια κάνουμε επίδειξη της τεχνικής.

- Δείχνουμε τη θέση που παίρνουν με το σήμα "Λάβετε θέσεις" και ζητούμε ο καθένας μόνος του να πάρει τη θέση αυτή (4-5 επαναλήψεις με παράγγελμα).
- Οι μαθητές μένουν στις θέσεις τους και τους δείχνουμε την επόμενη θέση που θα πάρουν με το παράγγελμα "έτοιμοι". (4-5 επαναλήψεις με παράγγελμα).
- Δοκιμάζουμε ολόκληρη την εκκίνηση προσθέτοντας και το παράγγελμα "πάμε".
- Οι μαθητές εκτελούν 4-5 συσπειρωτικές εκκινήσεις με το δικό μας παράγγελμα και τρέξιμο μέχρι τη γραμμή τερματισμού.

### **ΑΣΚΗΣΗ 4**




Δύο έως τρεις ομάδες των 8-10 ατόμων παρατάσσονται σε γραμμές. Σε απόσταση 10m μπροστά από κάθε γραμμή τοποθετείται ένα στεφάνι. Με το σήμα της έναρξης (ακουστικό: σφύριγμα) οι πρώτοι παίκτες κάθε ομάδας περνούν με σάλιο ανάμεσα από τους κώνους, τρέχουν μέχρι το στεφάνι, περνούν



#### **Κανονισμοί :**

Οι παίκτες περιμένουν πίσω από τη γραμμή εκκίνησης και δεν ξεκινούν πριν το άγγιγμα του συμπαίκτη τους. Οι παίκτες δεν πρέπει να ακουμπήσουν το στεφάνι ή τους κώνους κατά τη




<p>γύρω από αυτό, επιστρέφουν τρέχοντας μέχρι την αφετηρία, αγγίζουν το χέρι του επόμενου συμπαίκτη και στέκονται τελευταίοι στην ομάδα.</p> <p>Στη δεύτερη επανάληψη το σήμα εκκίνησης είναι οπτικό (κατέβασμα μαντηλιού) και στην τρίτη αφής (άγγιγμα).</p> <p>Νικήτρια είναι η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Παραλλαγές</b></li></ul> <p>Στη δεύτερη επανάληψη η επιστροφή πραγματοποιείται με αλματάκια στα δύο πόδια, ενώ στην τρίτη επανάληψη με αλματάκια στο ένα πόδι (κουτσό).</p>		<p>διάρκεια του παιχνιδιού. Εάν κάποιος παίκτης ακουμπήσει το στεφάνι ή τους κώνους, ξανά γυρνά από την αρχή.</p>
--	--	---

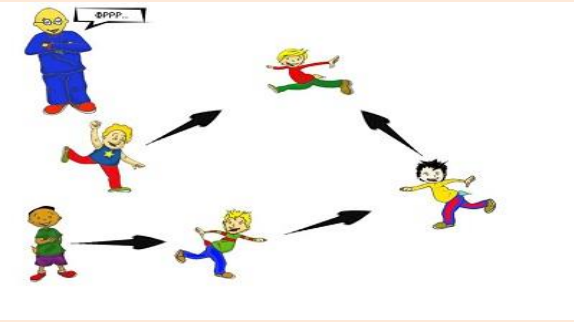
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας:  <b>Στίβος</b>  <b>ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ_ΑΕΜ: 0716185</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση-Αυτισμός</b>  <b>Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b></p>
<p><b>Σκοπός</b>  <b>Εκκινήσεις από διαφορετικές αφετηρίες με έμφαση στον χρόνο αντίδρασης.</b></p>	<p><b>Λέξεις κλειδιά:</b>  <b>Τρέξε, ξεκινά</b></p>
<p><b>Υλικά :</b> κώνους, διακριτικά, στεφάνια, κορδέλα</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας</b></p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης</b></p>    <p><b>ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>  <b>Διατάσεις</b>  <b>Χαλαρό περπάτημα</b></p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>ΖΕΣΤΑΜΑ</b>  •χαλαρό τρέξιμο (περίπου 3’)  •δομικές ασκήσεις (σε οριοθετημένη απόσταση) :</p> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 1</b>  <b>Στόχος:</b> γενική ικανότητα αντίδρασης-επιτάχυνσης.  <b>Περιγραφή:</b> τα παιδιά είναι σε μια σειρά το ένα δίπλα στο άλλο και με το παράγγελμα εκτελούν ένα σπριντ μέχρι μια οριοθετημένη απόσταση απέναντι τους από:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• εδραία θέση με μέτωπο εμπρός</li> <li>• εδραία θέση με πλάτη στην γραμμή τερματισμού</li> <li>• εκκίνηση από πρηνή κατάκλιση</li> <li>• εκκίνηση από θέση συσπείρωσης</li> <li>• εκκίνηση έπειτα από επιτόπου γρήγορο σκιπινγκ με παράγγελμα του καθηγητή Φυσικής Αγωγής.</li> <li>• εκκίνηση από θέση κάμψης (εναλλακτικά ακουμπάω γόνατά στο έδαφος για διευκόλυνση).</li> </ul> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 2</b>  <b>Στόχος:</b> αυτοσυγκέντρωση και ταχύτητα σε στροφή.  <b>Περιγραφή:</b> Χωρίζω τους μαθητές σε γκρουπ των 3-4 ατόμων και τους τοποθετώ σε κύκλο διαμέτρου περίπου 8-10 m . Η μεταξύ απόσταση από κάθε γκρουπ είναι περίπου 2-3 m . Αριθμώ τα μέλη κάθε ομάδας από το 1 ως το 4. Ο κάθε μαθητής μόλις ακούσει τον αριθμό του πρέπει να τρέξει μέχρι την επόμενη ομάδα να βρει την κενή θέση. Εκτελώ και δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.</p> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 3</b>  <b>Αγώνας Δρόμου.</b>  <b>Σε ένα οριοθετημένο ορθογώνιο παραλληλόγραμμο τοποθετώ ασκήσεις και οι μαθητές εκτελούν συνεχόμενα .</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• από όρθια εκκίνηση τρέχουν σε κώνους ζικ-ζακ ( ταχύτητα με αλλαγή κατεύθυνσης)</li> <li>• από εδραία θέση τρέξιμο πάνω σε μια γραμμή (ταχύτητα και ισορροπία)</li> <li>• από πρηνή κατάκλιση τρέξιμο μέσα σε στεφάνια ζικ-ζακ (τρέξιμο με ακρίβεια)</li> <li>• από θέση κάμψης, τρέξιμο μέχρι τον πρώτο κώνο μετά πίσω βήματα, μετά μέχρι τον δεύτερο πάλι πίσω μέχρι τον πρώτο κτλ (τοποθετώ μέχρι και 4 κώνους ανάλογα το επίπεδο του τμήματος.)</li> </ul>





<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>  <b>Επίπεδα στον χώρο</b>  <b>Κατευθύνσεις</b>  <b>ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ_ ΑΕΜ: 0716185</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση-Αυτισμός</b>  <b>Σχολείο: ΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b></p>
<p><b>Στόχοι:</b>  Οι μαθητές να:  - αναγνωρίζουν τα τρία διαφορετικά επίπεδα χώρου και να τα χρησιμοποιούν σε ισορροπίες και μετακινήσεις τους.  Οι μαθητές να κινηθούν προς διάφορες κατευθύνσεις</p>	<p><b>Λέξεις κλειδιά:</b>  Επίπεδα  Κατευθύνσεις</p>
<p><b>Υλικά</b>  <b>Κώνους, στεφάνια, γράμματα</b>  <b>Μετάδοση πληροφορίας</b>  <b>Παρουσίαση άσκησης</b></p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b>  <b>Η κακιά μάγισσα ( Ο ταχυδακτυλουργός)</b>  Τα παιδιά βρίσκονται το καθένα σε ένα από τα όργανα της αίθουσας. Ο εκπαιδευτικός με ένα μαγικό ραβδί μεταμορφώνει τα παιδιά ως εξής:  πάγκοι ισορροπίας - γορίλλες  στεφανάκια - λαγουδάκια  κρεβατάκια - φίδια  Καλούμε τα παιδιά να πάρουν την στάση που αρμόζει στο ζώο που μεταμορφώθηκαν.  Γορίλλες - όρθια θέση (ψηλό επίπεδο)  Λαγουδάκια - βαθύ κάθισμα (μεσαίο επίπεδο)  Φίδια - ξαπλωμένοι (χαμηλό επίπεδο)  Κάθε φορά με το σήμα του δασκάλου τα παιδιά αλλάζουν όργανο και ταυτόχρονα μεταμόρφωση. (επίπεδο χώρου).  <b>Ατομικά – Ο μαγικός φάκελος</b>  Τα παιδιά επιλέγουν καρτέλες από το μαγικό φάκελο και καλούνται να αναπαραστήσουν με το σώμα τους γράμματα του αλφαβήτου στα διάφορα επίπεδα.  ( Τ , Χ , Ο , Γ , Ι , Ρ , Υ )  Στη συνέχεια καλούνται να εκτελέσουν μια ακολουθία μεταφερόμενη από το ένα επίπεδο στο άλλο και αναπαριστώντας κάθε φορά το ίδιο γράμμα.  <b>Τα σχήματα</b>  Τα παιδιά δουλεύουν στις ομάδες τους και καλούνται να σχηματίσουν τα πιο κάτω σχήματα σε 3 διαφορετικά επίπεδα  • κύκλος  • ορθογώνιο  • τρίγωνο.</p>
<p><b>Τα ζώα και οι κατευθύνσεις</b>  Τα παιδιά αναπαριστούν διάφορα ζώα και κινούνται σύμφωνα με τις οδηγίες του δασκάλου:  - Μπροστά – Πίσω : ελάφι  - Δεξιά – Αριστερά : κάβουρας  - Πάνω: Καμηλοπάρδαλη (λαιμός)  - Κάτω: φίδια (σέρνονται κάτω)</p> <p><b>Καθρέφτης</b>  Όλοι οι μαθητές βρίσκονται σε ζευγάρια. Ορίζω τον έναν μαθητή να έχει το ρόλο του καθρέφτη. Ο άλλος κινείται προς όποια κατεύθυνση σε όποιο επίπεδο θέλει και ο μαθητής π έχει τον ρόλο του καθρέφτη πρέπει να μιμείται ακριβώς κάθε κίνηση.</p>	<p><b>Μουσικές κατευθύνσεις</b>  Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά ότι οι διαφορετικοί ήχοι από τα μουσικά όργανα θα ορίζουν τις αλλαγές στον τρόπο και την κατεύθυνση μετακίνησης τους.  Τύμπανο = τροχάδην προς τα εμπρός  Ξυλάκια = περπάτημα προς τα πίσω  Ντέφι = επί τόπου αναπηδήσεις προς τα πάνω .</p>



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Φυσικές ικανότητες <b>ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ ΖΩΗ_ΑΕΜ: 0716139</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Παιδική σχιζοφρένεια – Αυτισμός <b>Σχολείο:</b> Ε.Ε.Ε.Κ.</p>
<p><b>Σκοπός</b> Βελτίωση δύναμης με λάστιχα ή βαράκια</p>	<p><b>Περίληψη</b> Παιχνίδι με σταθμούς. Κάθε σταθμός περιλαμβάνει ασκήσεις είτε με βαράκια, είτε με λάστιχα, είτε με το βάρος του σώματος <b>Λέξεις κλειδιά:</b> Αργές επαναλήψεις – σωστές αναπνοές</p>
<p><b>Υλικά</b> βαράκια – λάστιχα – καρέκλα <b>Μετάδοση πληροφορίας</b> Αναπαράσταση της άσκησης κάθε σταθμού με έμφαση στις λέξεις κλειδιά <b>Παρουσίαση άσκησης</b> Ο εκπαιδευτικός δείχνει τον κάθε σταθμό και ρωτά για τυχόν απορίες.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b> <b>ΣΤΑΘΜΟΣ 1=</b> πιέσεις στήθους κρατώντας ράβδο με λάστιχο αντί για τροχαλία. <b>ΣΤΑΘΜΟΣ 2=</b> Έλξεις πλάτης κρατώντας ράβδο με λάστιχο αντί για τροχαλία <b>ΣΤΑΘΜΟΣ 3=</b> Όρθια θέση με ένα βαράκι στο κάθε χέρι – συσπείρωση ακουμπώντας τα βαράκια στο πάτωμα – επαναφορά στην όρθια θέση – άρση των χεριών με τα βαράκια προς τα πάνω – επανάληψη. <b>ΣΤΑΘΜΟΣ 4=</b> Ο εκπαιδευτικός κάθετοι σε καρέκλα από πίσω ο μαθητής και κρατώντας την πλάτη της καρέκλας εκτελεί κάμψεις προς τα εμπρός <b>ΣΤΑΘΜΟΣ 5 =</b> Ο μαθητής κάθετοι στην καρέκλα και τοποθετώντας τα πόδια του μέσα στο λάστιχο που είναι δεμένο στα πόδια της καρέκλας εκτελεί εκτάσεις τετρακέφαλων <b>ΣΤΑΘΜΟΣ 6 =</b> Άρσεις ώμων. Ξεκινάμε με τα βαράκια στο ύψος των αυτιών και με τους βραχίονες παράλληλους στο πάτωμα και στη συνέχεια πιέζουμε προς τα πάνω. <b>ΣΤΑΘΜΟΣ 7=</b> Δένουμε το λάστιχο ώστε να σχηματίσει κύκλο και τον τοποθετούμε στους αστραγάλους του μαθητή. Αυτός εκτελεί πλάγια απαγωγή χ5 – πρόσθια έκταση χ5 – οπίσθια έκταση χ5. <b>ΣΤΑΘΜΟΣ 8 =</b> Κάμψεις δικεφάλων κρατώντας μια ράβδο περασμένη από ένα λάστιχο το οποίο πατάει με το πόδι του ο ασκούμενος.</p>
<p>ΣΤΑΘΜΟΣ 7   ΣΤΑΘΜΟΣ 2   ΣΤΑΘΜΟΣ 6</p>  <p>ΣΤΑΘΜΟΣ 1   ΣΤΑΘΜΟΣ 4 (στην πλάτη της καρέκλας)</p>  <p>ΣΤΑΘΜΟΣ 5</p>	

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Αντίληψη της κίνησης στο χώρο</p> <p><b>ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ ΖΩΗ_ΑΕΜ: 0716139</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Αυτισμός – Παιδική σχιζοφρένεια</p> <p><b>Σχολείο:</b> Ε.Ε.Ε.Κ. ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θέσεις και μετακίνηση στο χώρο</li> <li>- Σωματικά σχήματα και πρωτότυπα σωματικά σχήματα</li> </ul>	<p><b>Περίληψη</b> Αντίληψη σωματικών σχημάτων, θέσεων και μετακίνησης στο χώρο.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Κλειστό– Ανοιχτό σχήμα, Γρήγορη-Αργή μετακίνηση</p>
<p><b>Υλικά :</b> μουσικά όργανα,</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας</b> Ο εκπαιδευτικός εξηγεί αναλυτικά τι είναι το κλειστό και το ανοιχτό σωματικό σχήμα</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης:</b> Πρώτα παρουσιάζεται το παιχνίδι από τους φοιτητές και έπειτα παίζουν οι φοιτητές</p> 	<p style="text-align: center;"><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><u>Σωματικά σχήματα:</u></p> <p>1) Τα παιδιά με την βοήθεια ενός φοιτητή μέσα σε 5 λεπτά προσπαθούν να σχηματίσουν τα γράμματα του ονόματός τους διαλέγοντας ένα σωματικό σχήμα ( κλειστό - ανοιχτό). Έπειτα παρουσιάζει ένα- ένα με την σειρά το όνομα του αφού πει ποιο σωματικό σχήμα διάλεξε.</p> <p>2) ΑΓΑΛΜΑΤΑΚΙΑ: Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο με την συνοδεία μουσικής. Μόλις η μουσική σταματήσει ο εκπαιδευτικός φωνάζει ένα σωματικό σχήμα και τα παιδιά μένουν ακίνητα σε μια πόζα στο σωματικό σχήμα που του είπε ο εκπαιδευτικός. Η πόζα να είναι διαφορετική κάθε φορά. Ο τελευταίος μαθητής που μένει ακίνητος αποχωρεί από το παιχνίδι.</p> <p><u>Θέσεις και μετακίνηση στο χώρο:</u></p> <p>1) Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο με την συνοδεία μουσικής. Κινούνται ανάλογα με τον ρυθμό που δίνει μουσική ( γρήγορα- αργά) αλλά και τις κατευθύνσεις και του τρόπου περπατήματος ( περπατώ στις μύτες προς τα αριστερά, πλάγια βήματα στα τέσσερα , κάνω κουτσό στατικά).</p> <p>2) Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα σε οριοθετημένο χώρο με την συνοδεία μουσικής. Καθώς κινούνται στο χώρο ο εκπαιδευτικός τους λέει να περπατήσουν παριστάνοντας κάτι κάθε φορά. Π.Χ. : σαν γίγαντες ( με βαρύ και αργό βηματισμό) σαν νεράιδες ( στις μύτες με ελαφρύ βηματισμό) σαν λαγοί ( με ελαφριά πηδηματάκια)</p> <p>3) Τα παιδιά κινούνται σε οριοθετημένο χώρο ακολουθώντας τις οδηγίες του εκπαιδευτικού που θα είναι να περπατάνε με ενωμένα γόνατα ή παλάμες ή κεφάλια ή πλάτες κτλ αλλά και με κλειστό ή ανοιχτό σωματικό σχήμα.</p>

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>  <b>Παιχνίδι γνωριμίας και Ισορροπίας</b>  <b>ΚΟΥΚΟΥΘΑΚΗ ΕΥΤΥΧΙΑ_ ΑΕΜ: 0716157</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση-Αυτισμός</b>  <b>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ Γυμνάσιο</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Γνωριμία μεταξύ μας</li> <li>-Ανάπτυξη ισορροπίας</li> </ul>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Γνωριμία μεταξύ μας και ασκήσεις, παιχνίδια ισορροπίας για την ανάπτυξη της</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Συγκεντρώσου, ηρέμησε, σταθερά, ισορροπία</p>
<p><b>Υλικά:</b> Σχοινί, στεφάνια, διάδρομος ισορροπίας, μπάλα, ράβδοι</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Οπτικοακουστικά</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης</b></p>  	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p>Προθέρμανση με ολιγόλεπτο τζόκινγκ και διατάσεις</p> <p><b><u>Παιχνίδι γνωριμίας</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Η μπάλα που καίει.          Τα παιδιά κάνουν ένα κύκλο και κάθονται κάτω σταυροπόδι. Έχουν μια μπάλα που καίει. Αυτός που κρατάει την μπάλα λέει το όνομα του και πρέπει να τη πετάξει γρήγορα σε κάποιον άλλο (αν η μπάλα πέσει κάτω τότε το παιδί σηκώνεται λέει το όνομα του και βγαίνει έξω) το ίδιο μπορεί να συνεχιστεί και με ζωάκια φαγητά</li> </ul> <p><b><u>Ασκήσεις-Παιχνίδια Ισορροπίας</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Τοποθετούμε στεφάνια το ένα μακριά από το άλλο. Με το παλαμάκι όλοι μπαίνουν στα στεφάνια και ισορροπούν με το ένα πόδι και ανοιχτά τα χέρια ( το σύνθημα μπορεί να το δίνει και το παιδί)</li> <li>2) Βάζουμε εμπόδια με ράβδους ή και με κώνους και πρέπει να τα περνάν με κουτσό και στο γυρισμό βάζουμε ένα σχοινί και πρέπει να γυρνάν είτε με τις μύτες είτε με τις φτέρνες ανάλογα με το παράγγελμα.</li> <li>3) Τοποθετούμε στο πάτωμα τουβλάκια συνεχόμενα ενωμένα και αμέσως μετά έχουμε έναν κώνο. Το παιδί περπατάει πάνω στα τουβλάκια κρατώντας ένα στεφάνι το οποίο το ρίχνουν στο κώνο (2-3 φορές η διαδρομή)</li> <li>4) Στον ίδιο διάδρομο τοποθετούμε εμπόδια και τα παιδιά πρέπει να τα περνάν από πάνω (ράβδοι).</li> <li>5) Έχουμε τοποθετημένα τουβλάκια και στεφάνια στο πάτωμα και ανάλογα με το παράγγελμα τα παιδιά ισορροπούν σε ένα από αυτά αρχικά με το δεξί πόδι και μετά με το αριστερό</li> <li>6) Στηριζόμαστε στα δυο χέρια και στις μύτες των ποδιών και κάθε φορά αφαιρούμε κάτι και προσπαθούμε να κρατήσουμε την ισορροπία.</li> </ol>

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>          Συντονισμός όρασης-ποδιού  <b>ΚΟΥΚΟΥΘΑΚΗ ΕΥΤΥΧΙΑ_ ΑΕΜ: 0716157</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική Υστέρηση  <b>Σχολείο:</b> Ε.Ε.Ε.Ε.Κ Τρικάλων</p>
<p><b>Σκοπός</b>          -Βασικές δεξιότητες ποδοσφαίρου.          -Προώθηση της μπάλας με ντρίπλα και πάσα με το εσωτερικό μέρος του ποδιού</p>	<p><b>Περίληψη</b>          Βελτίωση όρασης- ποδιού με σωστή προώθηση της μπάλας με ντρίπλα και σωστή πάσα με το εσωτερικό του ποδιού</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> συντονισμός, ομαδικότητα, εσωτερικό, μπάλα</p>
<p><b>Υλικά:</b> Κώνους, μπάλες  <b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Οπτικοακουστικά  <b>Παρουσίαση άσκησης</b></p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>1<sup>η</sup> ΑΣΚΗΣΗ:</b> Βάζουμε τα παιδιά να κάνουν ντρίπλα μέχρι το κώνο που έχουμε τοποθετήσει και στη συνέχεια να συνεχίσουν γύρω από το κώνο και να επιστρέψουν πίσω δίνοντας τη μπάλα στον επόμενο.</p> <p><b>2<sup>η</sup> ΑΣΚΗΣΗ:</b> Βάζουμε τα παιδιά ανά δύο απέναντι το ένα από το άλλο να κάνουν πάσες με το εσωτερικό του ποδιού.</p> <p><b>3<sup>η</sup> ΑΣΚΗΣΗ:</b> Τοποθετούμε κώνους σε σειρά σε απόσταση μεταξύ τους και λέμε τα παιδιά να κάνουν ντρίπλα ανάμεσα στους κώνους.</p> <p><b>4<sup>η</sup> ΑΣΚΗΣΗ:</b> Λέμε τα παιδιά κάνοντας πάσα στο φοιτητή που θα βρίσκεται απέναντι να περνάν τη μπάλα ανάμεσα από δύο κώνους χωρίς να τους ρίξουν.</p> <p><b>5<sup>η</sup> ΑΣΚΗΣΗ:</b> Τα παιδιά είναι σε ζευγάρια απέναντι το ένα από το άλλο κ ενδιάμεσα τοποθετούμε έναν κώνο τον οποίο πρέπει να τον στοχεύουν για να το ρίξουν</p>
<p></p> <p><b>Ντρίπλα ανάμεσα σε κώνους</b></p> <p></p> <p><b>Πάσα με το εσωτερικό του ποδιού</b></p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b>          Πάσες σε κύκλο με το εσωτερικό του ποδιού</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p>	

**Τίτλος διδακτικής ενότητας:**

Αντίληψη της κίνησης στο χώρο

**ΙΩΑΝΝΙΑΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑ \_ΑΕΜ: 0716030****Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση-Αυτισμός****Σχολείο: ΕΕΕΚ Τρικάλων****Σκοπός**

Να αντιληφθούν οι μαθητές τα επίπεδα στο χώρο και τις κατευθύνσεις τους σε αυτόν.

**Λέξεις κλειδιά:** επίπεδο, χαμηλό, μεσαίο, ψηλό, κατεύθυνση, δεξιά, αριστερά

**Υλικά:** οργανάκια μουσικής, στεφάνια, μπάλες, κώνους

**Μετάδοση πληροφορίας:** Δημιουργική μέθοδος

**Παρουσίαση άσκησης:**

Παρουσίαση: Κινητική σύνθεση με τη βοήθεια των φοιτητών

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες με έναν ή και δύο φοιτητές. Κάθε ομάδα φτιάχνει μια απλή σύνθεση με απλά βήματα και απλούς σχηματισμούς. Στους σχηματισμούς υπάρχουν τουλάχιστον δύο αλλαγές κατεύθυνσης. Μόλις οι ομάδες είναι έτοιμες, ετοιμάζουν η κάθε μια χωριστά τη σύνθεση που έκανε. Είναι σημαντικό με την άσκηση αυτή να μπορέσουν οι μαθητές να συνεργαστούν στα πλαίσια της ομάδας τους και να δημιουργήσουν μια απλή κινητική σύνθεση με απλά βήματα και σχηματισμούς με αλλαγές κατεύθυνσης.

**Πλάνο μαθήματος****Επίπεδα χώρου****Άσκηση 1 “μίμηση ζώων”**

Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα στο χώρο. Μόλις ακούσουν έναν συνεχόμενο ήχο (σαν να τρίβουμε κάτι) πέφτουν στο πάτωμα και μιμούνται το σύρσιμο των σκουληκιών στη γη. Όταν ακούσουν έναν αργό και σταθερό ήχο μιμούνται τον βάτραχο κάνοντας μικρά και χαμηλά αλματάκια. Όταν ακούσουν έναν γρήγορο ήχο, τότε μιμούνται τα πουλιά που πετούν ψηλά στον αέρα με τα μεγάλα τους φτερά.

**Άσκηση 2**

Κάθε μαθητής έχει από μια μπάλα και μετακινείται ελεύθερα στο χώρο, χτυπώντας την στο πάτωμα. Μόλις ακούσουν χτύπημα από το ντέφι κάθονται στην εδραία θέση και χτυπάνε την μπάλα. Με το που σταματήσει ο ήχος από το ντέφι συνεχίζουν να κινούνται ελεύθερα στο χώρο με τη μπάλα. Μόλις ακούσουν παλαμάκια μένουν ακίνητοι και χτυπάνε την μπάλα στατικά έχοντας λυγισμένα τα γόνατά τους σαν να πρόκειται να κάτσουν σε καρέκλα. Μόλις ακούσουν τα ξυλάκια να χτυπάνε πετάνε και πιάνουν την μπάλα ψηλά πάνω από το κεφάλι τους.

**Άσκηση 3**

Σε ζευγάρια με στεφάνια, με αργή κίνηση το μεταφέρουν από το ένα επίπεδο στο άλλο και με την παύση της μουσικής παίρνουν ένα σωματικό σχήμα κοντά ή μακριά από αυτό, πάνω ή κάτω από αυτό, μέσα ή έξω από αυτό ή ο ένας με το στεφάνι και ο άλλος χωρίς, ανάλογα με το παράγγελμα.


**Κατευθύνσεις****Άσκηση 1: “Αλλαγές κατεύθυνσης με εστιασμό του βλέμματος”**

Ζητάμε από τα παιδιά να εστιάσουν το βλέμμα τους σε κάποιο σημείο του χώρου και να περπατούν αργά προς αυτό. Η αλλαγή κατεύθυνσης θα ορίζεται από την αλλαγή εστιασμού του βλέμματος σε άλλο σημείο. Με αυτόν τον τρόπο θα πετύχουμε την ανάπτυξη της οπτικοκινητικής αντίληψης των μαθητών, καθώς και την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσής τους.

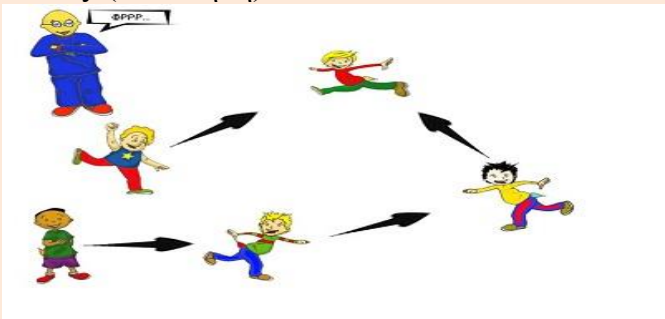
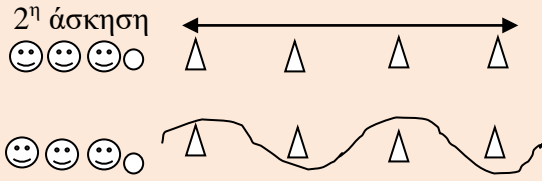
**Άσκηση 2: “Αλλαγές κατεύθυνσης με συγκεκριμένους ήχους”**

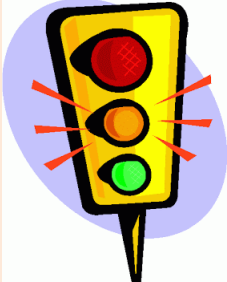


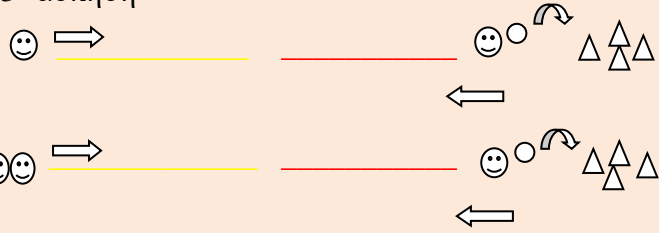
Εξηγούμε στα παιδιά ότι οι ήχοι από τα μουσικά οργανάκια θα ορίζουν τις αλλαγές της κατεύθυνσης. Το ταμπούρινο, για παράδειγμα, θα σημαίνει μετακίνηση προς τα εμπρός, τα πιατίνια μετακίνηση προς τα πίσω, ενώ το ντέφι θα σημαίνει πλάγια ή διαγώνια μετακίνηση. Έτσι θα στοχεύσουμε στην ακουστική αντίληψη των μαθητών, αλλά και στην ικανότητα συνδυασμού ακουστικού ερεθίσματος και κίνησης.



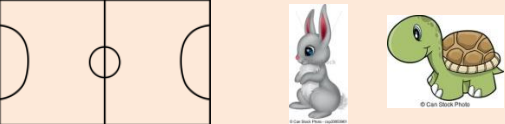



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Αντίληψη της κίνησης στο χρόνο και στη δυναμική της κίνησης</p>	<p><b>Αναπηρία:</b> ΝΟΗΤΙΚΉ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ-ΑΥΤΙΣΜΟΣ <b>Σχολείο:</b> ΕΕΕΚ Τρικάλων <b>ΙΩΑΝΝΙΔΗ ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΑ_ΑΕΜ: 0716030</b></p>
<p><b>Σκοπός</b> Εξάσκηση στην αντίληψη της κίνησης στο χρόνο και στη δυναμική της κίνησης.</p>	<p><b>Περίληψη</b> Δραστηριότητες με εναλλαγή επιταχυνόμενης-επιβραδυνόμενης και απαλής-δυνατής κίνησης. <b>Λέξεις κλειδιά:</b> Επιτάχυνση -επιβράδυνση, απαλή-δυνατή κίνηση</p>
<p><b>Υλικά:</b> Ντέφι, ταμπουρίνο, κώνοι, στεφάνια, μικρές μπάλες</p> 	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b> <b><u>Δραστηριότητα 1</u></b> Οριοθετούμε ένα χώρο με κώνους μέσα στον οποίο θα κινούνται οι μαθητές. Με ένα ντέφι δίνουμε ρυθμό (αργά γρήγορα) και ζητάμε από τους μαθητές: α) να κάνουν αργές ή γρήγορες κινήσεις με το σώμα τους στατικά β) να περπατάνε αργά, γρήγορα ή να τρέξουν πάντα μέσα στον οριοθετημένο χώρο γ) να κάνουν κουτσό στον αργό ρυθμό και στον γρήγορο να κάνουν στατικά ψηλά γόνατα δ) να γίνονται ζευγάρια στο αργό μέρος και να περπατούν με όμοια και ταυτόχρονα βήματα και στο γρήγορο να τρέχουν ελεύθερα στο χώρο το καθένα μόνο του ε) να περπατούν μόνο σε ευθείες στο αργό μέρος της μουσικής και να τρέχουν σε καμπύλες, με λίγο ανοικτά τα χέρια στο πλάι, στο γρήγορο <b><u>Δραστηριότητα 2:Μετακίνηση στο χώρο πάρα πολύ γρήγορα</u></b> Τα παιδιά στέκονται όρθια και αραιωμένα και παρατηρούν πολύ καλά το χώρο και τη θέση που βρίσκονται. Ο δάσκαλος μετράει 8 χρόνους με το ντέφι και τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο πολύ γρήγορα, αλλά στο 8 θα πρέπει να έχουν γυρίσει στη θέση τους. Η άσκηση επαναλαμβάνεται με το μέτρημα λιγότερων χρόνων κάθε φορά (μπορούμε να τοποθετήσουμε διάφορα εμπόδια στη διαδρομή) <b>Παραλλαγή:</b> Τα παιδιά προσπαθούν να αγγίξουν όσο το δυνατόν περισσότερα αντικείμενα τα οποία βρίσκονται στον χώρο πριν τελειώσει το μέτρημα του δασκάλου. <b><u>Δραστηριότητα 3: Το τρένο</u></b> Ο δάσκαλος ζητάει από τα παιδιά να αναπαραστήσουν ένα τρένο το οποίο στην αρχή βρίσκεται σταματημένο στο σταθμό. Το τρένο ξεκινά και μετακινείται αργά και σιγά - σιγά επιταχύνει μέχρι η μετακίνηση να φτάσει στο γρηγορότερο τέμπο χωρίς η ομάδα να χάσει την συνοχή και τον κινητικό της συντονισμό. Στη συνέχεια αρχίζουν να επιβραδύνουν μέχρι το τρένο να φτάσει στον επόμενο σταθμό οπότε σταματά για λίγο, παίρνει επιβάτες και ξεκινά ξανά. Ο δάσκαλος μπορεί να δίνει ρυθμό με κάποιο μουσικό όργανο. <b><u>Δραστηριότητα 4</u></b> Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα στο χώρο και κάνουν κινήσεις με το σώμα τους, σύμφωνα με το ρυθμό που τους δίνει (με παλαμάκια ή κάποιο μουσικό όργανο) ο καθηγητής. Όταν ο ρυθμός είναι γρήγορος πρέπει να κινούνται γρήγορα ή να κάνουν γρήγορες κινήσεις ενώ όταν είναι αργός να κινούνται αργά. Όταν η ένταση του ήχου είναι δυνατή οι κινήσεις τους θα πρέπει να έχουν ενέργεια και ένταση, ενώ όταν θα χαμηλώνει οι κινήσεις να γίνονται πιο απαλές και ανάλαφρες. <b><u>Δραστηριότητα 5</u></b> Ο καθηγητής ζητά από τους μαθητές να μιμηθούν κινήσεις διάφορων ζώων, του ελέφαντα, του αλόγου, της χελώνας του καγκουρό, της πεταλούδας, των πουλιών και άλλων. <b><u>Δραστηριότητα 6</u></b> Ο καθηγητής βάζει μουσική και όταν αυτή είναι χαλαρή τα παιδιά παριστάνουν ταλαντούχες μπαλαρίνες, ενώ όταν είναι δυνατή μεταφέρονται στο ρινγκ και παριστάνουν μποξέρ.</p>

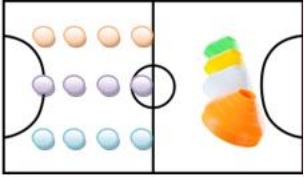


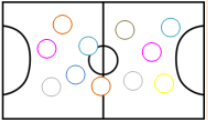


<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>          Αντίληψη της κίνησης στο χώρο και στο χρόνο  <b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΑΛΛΙΑ_ΑΕΜ: 716177</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση-Αυτισμός</b>   <b>Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b></p>
<p><b>Σκοπός</b>          Να εξασκηθούν ικανοποιητικά στην επιδεξιότητα εναλλαγής κινήσεων σε ευθείες και καμπύλες</p>	<p><b>Περίληψη</b>          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 χώρο και στο χρόνο.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> ευθείες-καμπύλες , ταυτόχρονη-διαδοχική κίνηση</p>
<p><b>Υλικά κώνους, μπάλες, μαντήλια-κορδέλες</b>  <b>Μετάδοση πληροφορίας</b> Επίδειξη της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση όταν απαιτείται  <b>Παρουσίαση άσκησης</b> Ολική</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>1<sup>η</sup> άσκηση</b>          Εφαρμόζεται το παιχνίδι «Ουρίτσες» σε οροθετημένο χώρο 15X15 μ. με κώνους, 2 έως 4 φορές. Κάθε παιδί τοποθετεί μια κορδέλα στο πίσω μέρος της φόρμας του, τα παιδιά αραιώνουν στον οροθετημένο χώρο και με το σφύριγμα προσπαθούν να πάρουν όσες περισσότερες ουρίτσες (κορδέλες) μπορούν από τους συμμαθητές τους και ταυτόχρονα να μη χάσουν τη δική τους. Νικητές αναδεικνύονται όσοι με τέλος του παιχνιδιού (σφύριγμα) έχουν μαζέψει τις περισσότερες ουρίτσες και όσοι δεν έχουν χάσει τη δική τους. Ανάμεσα στις επαναλήψεις του παιχνιδιού δίνονται οδηγίες για το στόχο του παιχνιδιού, πως κινούνται γρήγορα γι' να αρπάξουν την ουρίτσα άλλου και πως αποφεύγουν τους άλλους. Ενθαρρύνεται η προσπάθεια σε όλα τα παιδιά.</p> <p><b>2<sup>η</sup> άσκηση</b>          Εφαρμόζονται δύο παιγνιώδεις δραστηριότητες υπό μορφή σκυταλοδρομίας (με μεταφορά μπάλας), με δύο ομάδες, την πρώτη φορά με κίνηση και επιστροφή σε ευθεία μέχρι τον απέναντι κώνο και τη δεύτερη φορά με κίνηση «σλάλομ» ανάμεσα από κώνους. Σε όλη τη διάρκεια επισημαίνονται η τήρηση των κανόνων κίνησης επιστροφής, θέσης αναμονής &amp; ετοιμότητα, η συνεργασία και ο στόχος της ομάδας.</p>
<p>Ελεύθερη κίνηση στον οροθετημένο χώρο: κάθε παιδί κινείται γρήγορα σε ευθεία για ν' αρπάξει την ουρίτσα άλλου και σε καμπύλες για ν' αποφύγει τους άλλους. (1<sup>η</sup> άσκηση)</p>  <p><b>2<sup>η</sup> άσκηση</b></p> 	<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p> <p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p>




<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b></p> <p>Αντίληψη κίνησης στο χρόνο και στη δυναμική της κίνησης (επιτάχυνση-επιβράδυνση), (απαλά -δυνατά)</p> <p><b>ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΑΛΛΙΑ _ ΑΕΜ: 0716177</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση_ Αυτισμός</b></p> <p><b>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των μαθητών ως προς τον χρόνο και τη δύναμη της κίνησης</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>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.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> σχέση κίνησης-χρόνου, αργά- γρήγορα, απαλά -δυνατά</p>
<p><b>Υλικά μπάλες, κορδέλες, κώνους, στεφάνια μικρά</b></p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας</b> Επίδειξη της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση όταν απαιτείται.</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης</b> Ολική και όποτε χρειάζεται χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>1<sup>η</sup> άσκηση</b> 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 σηματοδότη εκπαιδευτικού, όπου με το πράσινο επιταχύνουν, με το πορτοκαλί επιβραδύνουν και με το κόκκινο σταματούν.</p> <p><b>2<sup>η</sup> άσκηση</b> 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.</p> <p><b>3<sup>η</sup> άσκηση</b> Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες ο πρώτος κάθε ομάδας περπατάει 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 το παιδί προσπαθεί να πετύχει με τη μπάλα τους κώνους και να τους ρίξει. Δοκιμάζει με μικρή και μεγάλη μπάλα (απαλά- δυνατά). Επιστρέφει στην ομάδα του και συνεχίζει ο επόμενος κτλ.</p> <p><b>4<sup>η</sup> άσκηση</b> Παιχνίδι λαγοί-χελώνες</p> <p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>Μπορώ να τροποποιήσω τις ασκήσεις, λέγοντας στα παιδιά να κάνουμε τις ασκήσεις με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά.</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>1<sup>η</sup> άσκηση</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>2<sup>η</sup> άσκηση (με μπάλα)</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>3<sup>η</sup> άσκηση</p>  </div>	


<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Συντονισμός όρασης – ποδιού.</p> <p><b>ΤΤΟΦΑ ΑΝΤΡΗ_ ΑΕΜ: 0716173</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Αυτισμός, νοητική υστέρηση</p> <p><b>Σχολείο:</b> Ε.Ε.Ε.Ε.Κ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>-Προώθηση με ντρίπλα και πάσα με το εσωτερικό μπάλας ποδοσφαίρου.</p> <p>-Βελτίωση και σταθερότητα του σουτ σε κινούμενο συμπαίκτη και σε εστία.</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Συντονισμός όρασης – ποδιού με ασκήσεις και παιδαγωγικά παιχνίδια.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> πάσα, ντρίπλα, σουτ.</p>
<p><b>Υλικά:</b> Κώνους, μπάλες, κορόνες.</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Λεκτικά, οπτικά και κιναισθητικά όπου χρειάζεται.</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης:</b> Ολική και αν χρειαστεί χωρίζουμε την άσκηση σε μικρότερα μέρη.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>1<sup>η</sup> Άσκηση:</b> Οι μαθητές τρέχουν στο χώρο που ορίσαμε κάνοντας ντρίπλα.</p> <p><b>2<sup>η</sup> Άσκηση:</b> Οι μαθητές σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλο ανταλλάσσουν πάσες.</p> <p><b>3<sup>η</sup> Άσκηση:</b> Οι μαθητές σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλο κάνουν ντρίπλα μέχρι τον κώνο και στη συνέχεια πάσα στο ζευγάρι τους.</p> <p><b>4<sup>η</sup> Άσκηση:</b> Οι μαθητές από μακρινή απόσταση κάνουν σουτ με στόχο να μπει η μπάλα στο τέρμα.</p> <p><b>5<sup>η</sup> Άσκηση:</b> Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες εκτελούν ντρίπλα ανάμεσα από κώνους και στην συνέχεια προσπαθούν να πετύχουν τις κορόνες.</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>1<sup>η</sup> Άσκηση:</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>2<sup>η</sup> Άσκηση:</b></p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>4<sup>η</sup> Άσκηση:</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>5<sup>η</sup> Άσκηση:</b></p> </div> </div>	

<p><b>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας:</b></p> <p>Αντίληψη της κίνησης στο χρόνο και στη δυναμική της κίνησης.</p> <p><b>ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΕΛΕΝΗ_ΑΕΜ: 716172</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση + αυτισμός</b></p> <p><b>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Επιτάχυνση-επιβράδυνση</li> <li>▪ Απαλή και δυνατή κίνηση</li> </ul>	<p><b>Περίληψη</b></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><b>Λέξεις κλειδιά:</b> επιβράδυνση, επιτάχυνση, κινητικές δεξιότητες, απαλή κίνηση, δυνατή κίνηση.</p>
<p><b>Υλικά :</b> μαρακα με ρακέτα ,κάρτες με ζώα, στεφάνια σακουλάκια φαγητού. <b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> δημιουργική, μιμητική ή συνδυασμός.</p> <p><b>παρουσίαση άσκησης:</b> ολοκληρωμένη ή τμηματικά.</p> <p><b>ΜΟΒ:Α</b></p> <p><b>ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ:Β</b></p>    	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><u>Παιδαγωγικό παιχνίδι:</u></p> <p>«το νησί των ναυαγών». Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε δυο-τρεις ομάδες οι οποίες περιφέρονται σε όλο το χώρο. Στο πάτωμα έχει στεφάνια ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων. Με την εντολή του εκπαιδευτικού τα παιδιά προσπαθούν να χωρέσουν όλα στα στεφάνια τους και να κρατηθούν για 10''.</p> <p><b>κύριο μέρος:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Τα παιδιά στο χώρο διασκορπισμένα περπατούν και η δασκάλα κρατεί δυο κάρτες με ζώα τα οποία υποδηλώνουν αν θα επιταχύνουν ή θα επιβραδύνουν (λαγός- χελώνα)</li> <li>2. Χωρίζουμε το χώρο στη μέση με δυο γραμμές α και β. Τα παιδιά της γραμμής α τρέχουν προς τη γραμμή β, ενώ τα παιδιά της β περπατούν προς την α.</li> <li>3. Τα παιδιά εκτελούν επιτόπια αγαλματάκια και με το χτύπημα κάνουν ψηλό άλμα λυγίζοντας κατά την προσγείωση τα γόνατά τους.</li> <li>4. Τα παιδιά αραιωμένα μπροστά στον εκπαιδευτικό κάνουν επικύψεις. (λύγισμα και τέντωμα σπονδυλικής στήλης.)</li> <li>5. Ανάλογα με το ρυθμό που χτυπά ο εκπαιδευτικός τη μαρακα τα παιδιά περπατούν ή τρέχουν.</li> <li>6. Ανάλογα με το ρυθμό της μουσικής τα παιδιά παριστάνουν το δέντρο που έχει πολύ αέρα (δυνατή) 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.</li> </ol>

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Αντίληψη της κίνησης στο χώρο και στο χρόνο</p> <p><b>ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΕΛΕΝΗ_ΑΕΜ: 716172</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική Υστέρηση Αυτισμός</p> <p><b>Σχολείο: ΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ευθείες και καμπύλες στο χώρο (με και χωρίς όργανα)</li> <li>▪ Ταυτόχρονη-διαδοχική κίνηση</li> </ul>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Τα παιδιά προσπαθούν να προσανατολιστούν σωστά στο χώρο και να δημιουργήσουν διάφορα σχήματα είτε με το σώμα τους είτε με διάφορα αντικείμενα</p>
<p><b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Από φοιτητή</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης:</b> από φοιτητή με τη βοήθεια κάποιου μαθητή ή άλλου φοιτητή</p>	<p><b>Λέξεις κλειδιά:</b></p> <p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><u>Προθέρμανση:</u> τρέχουν στον οριοθετημένο χώρο με το ρυθμό της μαρακας και μόλις σταματήσει ο ήχος πρέπει να μείνουν ακίνητοι (αγαλαματάκια)</p>
<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p>    	<p><u>Κύριο μέρος:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σε ομάδες των 2-3 ατόμων βάζουν τους κώνους σε σχηματισμούς ανάλογα με την εντολή του εκπαιδευτικού. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Κύκλος</li> <li>▪ Τετράγωνο</li> <li>▪ Τρίγωνο</li> <li>▪ Ευθεία γραμμή</li> <li>▪ Αριθμός 1</li> </ul> </li> <li>2. Όλοι μαζί τώρα σχηματίζουν σχήματα αυτή τη φορά με το σώμα τους <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Κύκλο</li> <li>▪ Τετράγωνο</li> <li>▪ Τρίγωνο</li> <li>▪ Ευθεία γραμμή</li> <li>▪ Διαγώνια γράμμα</li> </ul> </li> <li>3. Όλοι οι μαθητές κρατάνε από μια ράβδο και δημιουργούν σχηματισμούς αλλάζοντας επίπεδα. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Κύκλο- ψηλό επίπεδο</li> <li>▪ Τετράγωνο- χαμηλό επίπεδο</li> <li>▪ Ζικ ζακ- ψηλό επίπεδο</li> <li>▪ Τρίγωνο- μεσαίο επίπεδο</li> </ul> </li> <li>4. Σε ένα κύκλο κρατώντας τις ράβδους με το σήμα του καθηγητή δημιουργούμε ένα κύμα. Μετά γίνεται σε γραμμή.</li> <li>5. Σε ζευγάρια κρατώντας είτε λάστιχα είτε μαντήλια μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο αλλάζοντας επίπεδα ανάλογα με τις οδηγίες του καθηγητή. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ψηλό επίπεδο</li> <li>▪ Μεσαίο επίπεδο</li> <li>▪ Χαμηλό επίπεδο</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p>



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Αντίληψη της κίνησης στον χώρο <b>ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ_ΑΕΜ: 716144</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση- Αυτισμός</b> <b>Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Κ Τρικάλων</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επίπεδα χώρου(ψηλό-μεσαίο-χαμηλό)</li> <li>• Κατευθύνσεις στον χώρο</li> </ul>	<p><b>Περίληψη</b> Στο σημερινό μάθημα, οι μαθητές θα εξοικειωθούν με τα επίπεδα του χώρου και τις κατευθύνσεις, μέσα από τις διάφορες δραστηριότητες.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> αριστερά-δεξιά, πάνω-κάτω, μπρος-πίσω, πλάγια βήματα, χαμηλό, μεσαίο ,ψηλό, πάμε, συνεχίστε έτσι, μπράβο.</p>
<p><b>Υλικά:</b> ντέφι, ταμπουρίνο, κορδέλα, τουβλάκια, στεφάνια, μεταλλόφωνο, μαντήλια, μπάλες <b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> οπτικοακουστικά και κιναισθητικά <b>Παρουσίαση άσκησης:</b> ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει αναλυτικά την κάθε άσκηση ξεχωριστά και εάν παρατηρήσει δυσκολία από έναν μαθητή, την εκτελεί ξανά, ώστε να γίνει κατανοητή.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b> <b>Παιδαγωγικό παιχνίδι: οι επικίνδυνοι αστακοί</b> Ο εκπαιδευτικός ορίζει ένα χώρο για να παίξουν τα παιδιά. Ένα παιδί ξεκινά να κυνηγά τα υπόλοιπα. Μόλις πιάσει ένα παιδί, γίνονται και οι δύο <b>επικίνδυνοι αστακοί</b>, και συνεχίζουν προσπαθώντας να πιάσουν τα άλλα παιδιά. Όποιον πιάνουν, γίνεται και αυτός επικίνδυνος αστακός. Το κυνηγητό τελειώνει όταν ένα παιδί δεν γίνει επικίνδυνος αστακός.</p>
  	<p><b>Άσκηση 1<sup>η</sup></b> : τα παιδιά σχηματίζουν δυο γραμμές, η μια πίσω από την άλλη, με μέτωπο προς τον εκπαιδευτικό. Με το ένα παλαμάκι του εκπαιδευτικού, τα παιδιά μετακινούνται μπροστά με ελαφρά πηδηματάκια, με τα δυο παλαμάκι μετακινούνται προς τα πίσω με χαλαρό τρεξιματάκι, με το χτύπημα του ταμπουρίνου κάνουν πλάγια βήματα προς τα αριστερά και με το χτύπημα του ντεφιού πλάγια βήματα δεξιά.</p> <p><b>Άσκηση 2<sup>η</sup></b> : τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες. Ο πρώτος από κάθε ομάδα έχει μια μπάλα. Τοποθετείται ένας κώνος σε απόσταση 7 μέτρων από τις ομάδες και δυο στεφάνια αντίστοιχα σε κάθε ομάδα, σε απόσταση 2 μέτρων από τον κώνο. Ξεκινούν με σπρίντ μέχρι τον κώνο, έπειτα γυρίζουν γύρω-γύρω από τον κώνο αριστερά ή δεξιά και αφήνουν την μπάλα στο αριστερό ή στο δεξί στεφάνι, με εντολή του εκπαιδευτικού. Ο επόμενος μαθητής κάνει σπρίντ μέχρι τα στεφάνια, παίρνει την μπάλα, περιστρέφεται γύρω από τον κώνο και τοποθετεί την μπάλα ξανά στα στεφάνια.</p> <p><b>Άσκηση 3<sup>η</sup></b> : οι μαθητές σχηματίζουν έναν κύκλο. Ξεκινούν και τρέχουν προς την δεξιά πλευρά. Με το χτύπημα του ντεφιού, τρέχουν προς την αριστερά πλευρά και με το μεταλλόφωνο ξανά προς την δεξιά πλευρά. Με το χτύπημα του ταμπουρίνου, εκτελούν πηδηματάκια προς τα πάνω και με το παλαμάκι κάνουν τα βατραχάκια.</p> <p><b>Άσκηση 4<sup>η</sup></b> : τοποθετούνται στεφάνια στο καθορισμένο χώρο. Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα σε αυτό τον χώρο και με το χτύπημα του ντεφιού, μπαίνουν μέσα στο στεφάνι και κάθονται στο επίπεδο που τους έχει ορίσει ο εκπαιδευτικός: <b>ψηλό επίπεδο:</b> ακίνητοι με τα χέρια ψηλά <b>Μεσαίο επίπεδο:</b> γίνονται όσοι πιο μικροί μπορούν με τα χέρια ανοιχτά στο πλάι. <b>Χαμηλό επίπεδο:</b> κάθονται οκλαδόν</p> <p><b>Άσκηση 5<sup>η</sup></b> : τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στον χώρο. Με το χτύπημα του ταμπουρίνου, ακουμπάνε ένα μέρος του σώματος ενός συμμαθητή τους(π.χ. την μύτη) σε ένα από τα 3 επίπεδα. Το μέρος του σώματος και το επίπεδο καθορίζονται από τον εκπαιδευτικό.</p> <p><b>Άσκηση 6<sup>η</sup></b> : Τα παιδιά σχηματίζουν δυάδες, πιάνοντας ο ένας το χέρι του άλλου. Η κάθε ομάδα είναι πίσω από την άλλη. Ξεκινούν με χαλαρό τρεξιματάκι μέχρι το πρώτο εμπόδιο( τουβλάκια) όπου θα περάσουν από πάνω, για να καταλάβουν το ψηλό επίπεδο, έπειτα θα περάσουν κάτω από μια κορδέλα, για να αντιληφθούν το μεσαίο επίπεδο και τέλος θα μπουν μέσα στα στεφάνια και θα κάτσουν στα γόνατα για να καταλάβουν το χαμηλό επίπεδο.</p>

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Εκκινήσεις από διαφορετικές αφετηρίες με έμφαση στο χρόνο αντίδρασης <b>ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ_ ΑΕΜ: 0716144</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική Υστέρηση <b>Σχολείο:</b> Ε.Ε.Ε.Κ Τρικάλων</p>
<p><b>Σκοπός</b> το παιδί να μάθει να κάνει εκκινήσεις από διαφορετικές αφετηρίες</p>	<p><b>Περίληψη</b> ο σκοπός αυτού του μαθήματος είναι να εξοικειωθούν οι μαθητές με τις διαφορετικές αφετηρίες και να μάθουν να τις ξεχωρίζουν</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> πάμε, λάβετε θέσεις, έτοιμοι, εκκίνηση εδραία θέση, ύπτια θέση, πρηνή θέση</p>
<p><b>Υλικά:</b> κορδέλα, κώνοι, σχοινάκι ή σπάγκο, στεφάνια, ντέφι, τουβλάκια</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> οπτικοακουστικά και κιναισθητικά</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης:</b> παρουσιάζουμε και εξηγούμε λεπτομερώς την άσκηση στα παιδιά και όπου παρατηρήσουμε δυσκολία κατανόησης ή εκτέλεσης την ξαναεκτελούμε τμήμα-τμήμα, ώστε να γίνει κατανοητή από όλα τα παιδιά</p>    	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b> <b>Προθέρμανση</b> <b>Παιδαγωγικό παιχνίδι συνεργασίας:</b> Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στον χώρο. Καθώς τρέχουν, ο Κ.Ε.Φ.Α. φωνάζει χέρι με χέρι. Τότε τα παιδιά πρέπει να τρέξουν, να βρουν ένα άλλο παιδί και να ενώσουν τα χέρια τους. Το παιχνίδι συνεχίζεται αλλάζοντας τις εντολές σε αντί - αντί, ώμο-ώμο, πλάτη - πλάτη, γόνατο - γόνατο, φτέρνα-φτέρνα».</p> <p><b>Άσκηση 1η :</b> τα παιδιά τοποθετούνται το ένα δίπλα στο άλλο, πίσω από την γραμμή εκκίνησης (κορδέλα). Σε κάθε προσπάθειά τους, ο εκπαιδευτικός δίνει εντολή το πως θα ξεκινήσουν κάθε φορά, δηλαδή από 4 διαφορετικές θέσεις: εδραία θέση με μέτωπο προς την διαδρομή, εδραία θέση με πλάτη προς την διαδρομή, ύπτια θέση και πρηνή θέση. Η απόσταση που θα τρέξουν τα παιδιά είναι περίπου 7 μέτρα. Με τα παλαμάκια του Κ.Ε.Φ.Α., οι μαθητές ξεκινούν και τρέχουν μέχρι το στεφάνι, πηδούν μέσα σε αυτό και με τα δύο πόδια, έπειτα το σηκώνουν, κρατώντας το περίπου κοντά στους γοφούς τους, συνεχίζουν το τρέξιμο και όταν σταματήσουν, προσπαθούν να ρίξουν το στεφάνι μέσα στον κώνο. Αφού το ρίξουν, τρέχουν γύρω από τον κώνο δύο φορές και γυρίσουν πίσω στην θέση τους με χαλαρό τρεξιμάκι.</p> <p><b>Άσκηση 2η:</b> τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ισάριθμες ομάδες. Έχουμε ορίσει μια απόσταση 6-7 μέτρα, την οποία θα διανύσουν οι μαθητές. Οι πρώτοι από κάθε ομάδα είναι σε πρηνή θέση. Με το ηχητικό ερέθισμα του Κ.Ε.Φ.Α, σηκώνονται όσο πιο γρήγορα μπορούν και ξεκινούν να τρέχουν, πηδούν μέσα στα 4 στεφάνια με τα δυο πόδια, που είναι τοποθετημένα ζιγκ-ζαγκ και περνούν προσεχτικά κάτω από το σκοινί. Αφού περάσουν το σκοινί, τρέχουν μέχρι τον κώνο, παίρνουν την μπάλα που είναι τοποθετημένη πάνω του, περνούν γύρω από αυτόν και έπειτα τρέχουν πίσω. Όταν φτάσουν στο τέλος της διαδρομής, δίνουν την μπάλα στον επόμενο, ο οποίος σηκώνεται από την καθιστή θέση, μόλις πάρει την μπάλα. (Ο μαθητής που θα γυρίσει χωρίς την μπάλα στην δική του σειρά, για να ξεκινήσει ο επόμενος, πρέπει να τον ακουμπήσει απαλά στον ώμο.)</p> <p><b>Άσκηση 3η :</b> οι μαθητές χωρίζονται σε δυάδες των δυο</p>

	<p>ομάδων. Είναι σε εδραία θέση, ο ένας μπρος και ο άλλος πίσω, κρατώντας με τα χέρια τους ένα στεφάνι στο ύψος περίπου της μέσης. Με το &lt;πάμε&gt; του εκπαιδευτικού σηκώνονται και αρχίζουν να τρέχουν προσεκτικά κρατώντας σφικτά το στεφάνι και περνούν πάνω από το σχοινί. Στο τέλος της διαδρομής, ο μπροστινός εκτελεί ένα σουτ ανάμεσα στους κώνους, χωρίς να αφήσει το στεφάνι. Αφού εκτελέσει το σουτ, τρέχουν πάλι πίσω με χαλαρό ρυθμό.</p> <p><b>Άσκηση 4η:</b> χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες, αλλά αυτή την φορά βρίσκονται σε ύπτια θέση πίσω από την γραμμή εκκίνησης (κορδέλα). Με το χτύπημα του ντεφιού από τον εκπαιδευτικό, σηκώνονται και τρέχουν μέχρι τα τουβλάκια, τα περνούν προσεκτικά, κάνοντας ισορροπία. Έπειτα, περπατούν μέσα στα στεφάνια που έχουν τοποθετηθεί σε σχήμα κύκλου και στο τέλος παίρνουν έναν κώνο, με μια μπάλα πάνω σε αυτόν και γυρίζουν στην θέση τους, προσπαθώντας να κρατήσουν την μπάλα στον κώνο.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p><b>Παραλλαγή της άσκησης 1:</b> με τα παλαμάκια οι μαθητές χοροπηδούν μέχρι το στεφάνι, μπαίνουν μέσα σε αυτό με το ένα πόδι, το σηκώνουν και έπειτα τρέχουν με το στεφάνι γύρω από τον κώνο 2 φορές και επιστρέφουν στην αρχική τους θέση.</p> <p><b>Παραλλαγή της άσκησης 4:</b> αντί για ύπτια θέση, τα παιδιά να τοποθετηθούν σε τετραπλή στήριξη- κλασική εκκίνηση (&lt;λάβετε θέσεις&gt;) και ξεκινούν με την εντολή του εκπαιδευτικού &lt; Πάμε&gt;.</p>

**Τίτλος διδακτικής ενότητας:**

Ψυχοκινητική Αγωγή

**ΚΑΛΛΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ\_ΑΕΜ: 716141**

**Αναπηρία: Νοητική υστέρηση-Αυτισμός**

**Σχολείο: ΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ**

### Σκοπός

Αντίληψη της κίνησης στο χώρο.

### Περίληψη

Τα παιδιά να μάθουν τα επίπεδα χώρου και τις κατευθύνσεις.

**Λέξεις κλειδιά:**

Υλικά μαντήλι, στεφάνια, κώνους

Μετάδοση πληροφορίας

Παρουσίαση άσκησης



### Πλάνο μαθήματος

Περπάτημα στα 3 επίπεδα: ο καθηγητής καθορίζει κάθε φορά σε ποιο επίπεδο θα περπατήσουν. 1) στα δάχτυλα των ποδιών και τα χέρια στην ανάταση. 2) στις φτέρνες και τα χέρια να ακουμπούν σχεδόν το πάτωμα. 3) στις πατούσες με τα χέρια στο πλάι.

Σε ζευγάρια ο καθηγητής τους δίνει από ένα μαντήλι και τους λέει σε ποιο επίπεδο θέλει να βρίσκονται κάθε φορά αφού πρώτα τους έχει εξηγήσει τα επίπεδα.

Ο καθηγητής έχει βάλει μουσική και τα παιδιά μετακινούνται στον χώρο. Όταν η μουσική σταματήσει το κάθε ζευγάρι θα πρέπει να φτιάξει κάτι με το μαντήλι στο κάθε επίπεδο.



Αλλαγές κατευθύνσεων: οι διαφορετικοί ήχοι από μουσικά όργανα σημαίνουν αλλαγή στον τρόπο και την κατεύθυνση μετακίνησης τους: 1) με τύμπανο τρέξιμο προς τα εμπρός, 2) με ξυλάκια αργό περπάτημα προς τα πίσω, 3) με ντέφι αναπηδήσεις επί τόπου με τα δυο πόδια, 4) με παλαμάκια πλάι βήματα πότε δεξιά και πότε αριστερά.

Παιχνίδι αλυσίδα: κυνηγά ένας και όταν πιάνει κάποιον γίνονται δυο και κυνηγούν μαζί αλλά δεν πρέπει να σπάσει η αλυσίδα, το παιχνίδι τελειώνει μέχρι να πιάσουν και τον τελευταίο παίκτη.


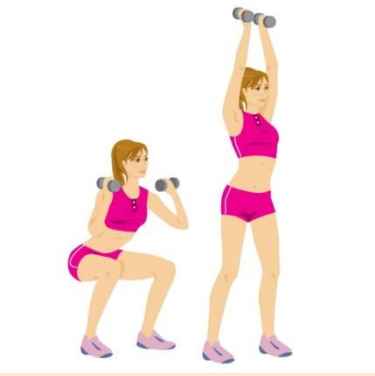


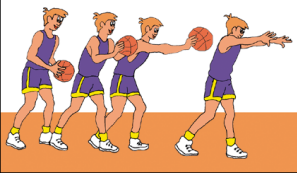

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>  <b>Ψυχοκινητική Αγωγή</b>  <b>ΚΑΛΛΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ_ΑΕΜ: 716141</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση-Αυτισμός</b>  <b>Σχολείο: ΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b></p>
<p><b>Σκοπός</b>          Αντίληψη της κίνησης στο χώρο.</p>	<p><b>Περίληψη</b>          Θέσεις και μετακίνηση στο χώρο .σωματικά σχήματα και πρωτότυπα σωματικά σχήματα.</p>
<p><b>Υλικά μπάλες, στεφάνια, κόνους</b>  <b>Μετάδοση πληροφορίας</b>  <b>Παρουσίαση άσκησης</b></p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b>  <b>Περπάτημα στα 3 επίπεδα χώρου.</b>  <b>Τα παιδιά ανάλογα με τις κινήσεις που δίνε ο καθηγητής περπατάνε 1) με τα χέρια ψηλά και στις μύτες των ποδιών 2) να περιπατάνε με τα χέρια να ακουμπάνε τα γόνατα και 3) μπουσουλώντας.</b></p>
 	<p>Σε τριάδες τα παιδιά με τα στεφάνια ή με μπάλες να σχηματίζουν σχήματα σε ψηλό, χαμηλό και μεσαίο ανάλογα με αυτό που τους δείχνουμε.</p> <p>Τα παιδιά πιάνουν ένα μαντήλι από τις 4 γωνίες και κάνουν κινήσεις διάφορες, στα τρία επίπεδα.</p> <p>Δυο παιδιά πιάνουν το μαντήλι από τις άκρες και τα αλλά δυο παιδιά περνούν κάτω από το μαντήλι κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο, είτε με ψηλά χέρια και στις μύτες των ποδιών είτε σχεδόν μπουσουλώντας είτε με ανάσκελα.</p> <p><b>Αλλαγές κατευθύνσεις</b>  <b>Τρέξιμο με διάφορα μουσικά όργανα.</b>  <b>Με το τύμπανο τα παιδιά τρέχουν μπροστά</b>  <b>Με κουδουνάκια τα παιδιά κάνουν πίσω τρέξιμο</b>  <b>Χτυπώντας τις μαράκες τα παιδιά κάνουν μικρά άλματα επιτόπου ή με μετακίνηση.</b></p> <p>Τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο με τρέξιμο. Με το παράγγελμα το καθηγητή τα παιδιά θα σταματήσουν ανάλογα στο επίπεδο που τους είτε ο καθηγητής.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p>

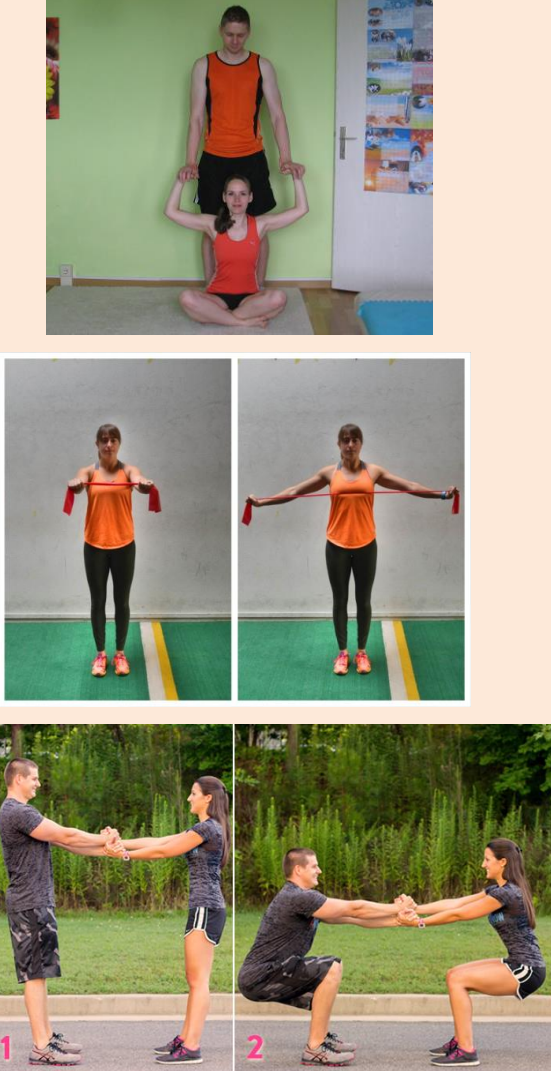


<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Εκκινήσεις <b>ΚΟΣΒΥΡΑ ΙΣΙΔΩΡΑ_ΑΕΜ: 716043</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση <b>Σχολείο:</b> Γυμνάσιο</p>
<p><b>Σκοπός</b> Σκοπός του σημερινού μαθήματος είναι η εκμάθηση εκκινήσεων και η συνεργασία μέσα από ένα παιδαγωγικό παιχνίδι.</p>	<p><b>Περίληψη</b> <b>Λέξεις κλειδιά :</b>Έτοιμοι, σταθερά, πάμε</p>
<p><b>Υλικά</b> Κορδέλες ,κώνοι ,σφυρίχτρα <b>Μετάδοση πληροφορίας</b> <b>Παρουσίαση άσκησης</b></p>  	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b> <u>Άσκηση 1:</u> Ζέσταμα και λίγες δρομικές <u>Άσκηση 2 :</u>Με το ακουστικό ερέθισμα οι μαθητές κάνουν εκκίνηση από όρθια θέση, μεσαία στάση , εδραία θέση , με γυρισμένη την πλάτη στην αφετηρία , σε πρηνή θέση και σε ύπτια θέση. <u>Άσκηση 3:</u>Επίδειξη της σωστής εκκίνησης και επανάληψη από τους μαθητές. <u>Άσκηση 4:</u> Σε 2 ομάδες οι μαθητές ξεκινάνε με όποιον τρόπο εκκίνησης θέλουν τρέχουν για κάποια απόσταση , παίρνουν την μπάλα και προσπαθούν να την βάλουν στο στεφάνι. <b><u>Παιδαγωγικό παιχνίδι</u></b> :Σε 2 ομάδες οι μαθητές κάνουν δύο γραμμές ο ένας πίσω από τον άλλον, ανοίγουν όλοι τα πόδια και προσπαθούν περάσουν την μπάλα κάτω από τα πόδια όλων των παιδιών. Ο πρώτος πάει στο τέλος και η ομάδα που θα επαναφέρει τον πρώτο στην αρχή κερδίζει. <b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b> Η άσκηση 2 επαναλαμβάνεται αλλά αυτήν την φορά με οπτικό ερέθισμα.</p>



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Επίπεδα χώρου και κατευθύνσεις <b>ΚΟΣΒΥΡΑ ΙΣΙΔΩΡΑ_ΑΕΜ: 716043</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση <b>Σχολείο:</b> Γυμνάσιο</p>
<p><b>Σκοπός</b> Σκοπός είναι να μάθουν οι μαθητές να ξεχωρίζουν όλες τις κατευθύνσεις καθώς και τα επίπεδα με γρήγορες εναλλαγές.</p>	<p><b>Περίληψη</b> <b>Λέξεις κλειδιά :</b></p>
<p><b>Υλικά</b> στεφάνια ,κορδέλες, χαρτόνια, μουσικά όργανα, μαντήλια. <b>Μετάδοση πληροφορίας</b> <b>Παρουσίαση άσκησης</b></p> 	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b> <u>1<sup>η</sup> άσκηση :</u> Χρησιμοποιούμε 2 διαφορετικούς ήχους , ο ένας υποδηλώνει το δεξιά και ο άλλος το αριστερά. Οι μαθητές πρέπει να κινούνται ανάλογα με τον ήχο. Στην συνέχεια οι ήχοι αυτοί υποδηλώνουν το μπροστά πίσω. <u>2<sup>η</sup> άσκηση :</u> Χωρίζουμε τους μαθητές σε 3 ομάδες, στην μια ομάδα υπάρχουν στεφάνια , στην άλλη κορδέλες και στην Τρίτη χρωματιστά χαρτόνια. Οι μαθητές με κλειστά μάτια κατηγοούνται από τον συνοδό τους με τις οδηγίες δεξιά, αριστερά, μπροστά και πίσω. <u>3<sup>η</sup> άσκηση:</u> Οι μαθητές σε ζευγάρια με τον συνοδό τους κρατάνε από τις άκρες ένα μαντήλι. Με το ντέφι περπατάνε στις μύτες με τα χέρια τεντωμένα (ψηλό επίπεδο) με τις μαράκες στο μεσαίο και με τα κουδουνάκια στο χαμηλό.</p>
	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b> Στην πρώτη άσκηση μπορούμε να συνδυάσουμε και τις 4 οδηγίες με διαφορετικούς ήχους.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b> <b>Παιδαγωγικό παιχνίδι:</b> Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες, κρατιούνται από ένα στεφάνι με τον συνοδό τους και σε χαμηλό επίπεδο τρέχουν για λίγα μέτρα, μετά περνάνε ανάμεσα από κώνους με μεσαίο και στην συνέχεια κάνουν αλματάκια μέσα σε στεφάνια σε ψηλό επίπεδο.</p>	



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Φυσικές ικανότητες <b>ΧΟΡΕΒΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ_ΑΕΜ: 0716087</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση <b>Σχολείο:</b> Γυμνάσιο</p>
<p><b>Σκοπός</b> Σκοπός μας είναι μέσα από τις ασκήσεις με διάφορα μέσα τα παιδιά να βελτιώσουν τη δύναμη , την ευλυγισία και την ευκινησία.</p>	<p><b>Περίληψη</b> Με τις ασκήσεις αυτές θέλουμε να βελτιώσουμε τις φυσικές ικανότητες των παιδιών</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Πάμε , δυνατά, σταθερά</p>
<p><b>Υλικά</b> Βαράκια <b>Μετάδοση πληροφορίας</b> Το δείχνουμε για να το κατανοήσουν</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>1 Άσκηση</b> Αρχικά κάνουμε μια προθέρμανση , τρέχουμε 2-3 γύρους για ζέσταμα. Στη συνέχεια θα ακολουθήσουν κάποιες δυναμικές και στατικές διατάσεις που αφορούν πόδια, χέρια και γενικά όλο τον κορμό με σκοπό τη βελτίωση της ευλυγισίας και της ευκινησίας</p> <p><b>2 Άσκηση</b> Δίνουμε στα παιδιά βαράκια 1,5κ. Θα κάνουμε ασκήσεις που θα αφορούν τα χέρια ( δικέφαλα, τρικέφαλα, ώμους) και συνδυαστικά με διάφορες προβολές ποδιών και κάποια καθίσματα.</p>
 	<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p> <p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p>


<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>          Συντονισμός όρασης- ποδιού  <b>ΧΟΡΕΒΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ_ΑΕΜ: 0716087</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση  <b>Σχολείο:</b> Γυμνάσιο</p>
<p><b>Σκοπός</b>          Βελτίωση της όρασης και του ποδιού. Ταυτόχρονα να καλλιεργήσουμε τη συνεργασία και την ομαδικότητα.</p>	<p><b>Περίληψη</b>          Μέσα από τις ασκήσεις συντονισμού όρασης και ποδιού να βελτιώσουν τη στάση τους το στόχο και την ακρίβεια</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> σταθερότητα, στόχο ισορροπία</p>
<p><b>Υλικά</b> Μπάλα, Εστία από κόνους  <b>Μετάδοση πληροφορίας</b> Αρχική επίδειξη της άσκησης</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>1) Άσκηση</b>          N είναι ο ένας απέναντι από τον άλλον και να ανταλλάξουν πάσες μεταξύ τους</p> <p><b>2) Άσκηση</b>          Φτιάχνουμε μία εστία από κόνους αρχικά. Στη συνέχεια ν είναι ο ένας απέναντι από τον άλλον και να ανταλλάξουν πάσες και να σουτάρουν.</p>
 	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b>          Αρχικά να είναι σε χαλαρό ρυθμό και μετά σε πιο έντονο ρυθμό.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p>	



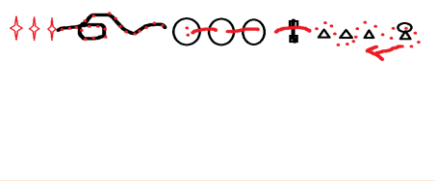
<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Φυσικές ικανότητες</p> <p><b>ΧΟΥΣΙΑΔΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ_ΑΕΜ: 0716054</b> <b>ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΛΑΚΙΑΣ_ΑΕΜ: 0716180</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση</p> <p><b>Σχολείο:</b> Γυμνάσιο</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Σκοπός μας είναι οι μαθητές να βελτιώσουν την δύναμη την ευκινησία και την ευλυγισία</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Σε αυτό το μάθημα έχουμε σκοπό μέσο κάποιων ασκήσεων και την χρήση εξοπλισμού όπως οι αλτήρες τα βαράκια και οι κώνοι, να βελτιώσουμε την δύναμη και της ευλυγισία των μαθητών μας</p>
<p><b>Υλικά:</b> αλτήρες, λάστιχα, κώνοι</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p>
	<p><b>Προθέρμανση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ξεκινάμε με ένα χαλαρό τρέξιμο με σκοπό εικάσει η προθέρμανση και να μην έχουμε τραυματισμούς στην συνέχεια. Μέσω των δυναμικών διατάσεων και κάποιων δρομικών ασκήσεων να βελτιώσουμε την ευλογίσει και την ευκινησία</li> <li>2. Εκτελούμε περιφορές τον χεριών (μπροστά και πίσω και στην συνέχεια με αναπήδηση)</li> <li>3. Έπειτα προσπαθούμε να φτάσουμε εναλλάξ τις μύτες των ποδιών για να τεντώσουμε τους δικέφαλους μύες των ποδιών και στην συνέχεια κρατώντας τον αστράγαλο μας τεντώνουμε τον τετρακέφαλο μυ.</li> <li>4. Καθόμαστε στο πάτωμα ενώνουμε τα ποδιά και κάνουμε την διάταση πεταλούδα εκτελώντας την δυναμικά με ελαφριές κινήσεις πάνω και κάτω</li> <li>5. Στην συνέχεια κάνουμε μια τελευταία διάταση για τον γαστροκνήμιο και ξεκινάμε το κύριο μέρος με τις ασκήσεις βελτίωσης της δύναμης</li> </ol> <p><b>Πρόγραμμα δύναμης</b></p> <p>Σε ζευγάρια (κατά προτίμηση φοιτητές με μαθητές) πιανόμαστε χέρι και εκτελούμε καθίσματα για 10 επαναλήψεις, 10 πιέσεις ώμων, 10 ανοίγματα με τα λάστιχα στο ύψος των ωμών όλο αυτό το εκτελούμε 3- 4 φορές</p> <p>Στην συνέχεια πιάνουμε τα λάστιχα ανά ζευγάρι και εκτελούμε κάποιες ασκήσεις ενδυνάμωσης. Κάμψεις δικέφαλων εκτρώσεις τρικέφαλων και πλάγιες εκτάσεις ώμων</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p>



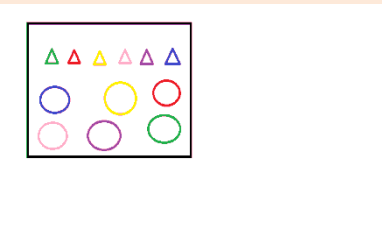


<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>  Συντονισμός όρασης- ποδιού  <b>ΧΟΥΣΙΑΔΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ_ΑΕΜ: 0716054</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση  <b>Σχολείο:</b> Γυμνάσιο</p>
<p><b>Σκοπός</b>  Γνωριμία  Ισορροπία</p>	<p><b>Περίληψη</b>  <b>Λέξεις κλειδιά:</b></p>
<p><b>Υλικά</b> Μπάλες, σκυτάλες  <b>Μετάδοση πληροφορίας:</b>  <b>Παρουσίαση άσκησης:</b></p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b>  <u>Βόμβα</u>  Ο Α κρατάει μια βόμβα και για να γλιτώσει πρέπει να πει το όνομα κάποιου άλλου Β και να του δώσει την βόμβα το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να σκάσει η βόμβα δηλαδή να μην θυμάται κάποιο όνομα το άτομο που έχει την βόμβα.</p>
	<p>  <u>Σκυτάλη ισορροπίας</u>  Χωριζόμαστε σε 2 ομάδες και κάνουμε αγώνες σκυτάλης με μια μικρή διάφορα. θα πρέπει να κινούμαστε πάνω σε μια ευθεία κρατώντας την ισορροπία μας. αν κάποιος βιαστεί λίγο παραπάνω και ξεφύγει από αυτήν την γραμμή ξαναγυρνάει στην αρχική θέση και κάνει την διαδρομή από τη αρχή</p> <p></p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p>



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Φυσικές Ικανότητες <b>ΣΤΑΘΑ ΜΑΡΙΑ_ΑΕΜ: 716098</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Αυτισμός, παιδική σχιζοφρένια</b> <b>Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Κ</b></p>
<p><b>Σκοπός</b> Βελτίωση δύναμης με λάστιχα ή βαράκια</p>	<p><b>Περίληψη</b> Ο μαθητής θα βελτιώσει την δύναμη στα χέρια και στα πόδια με ποικιλία ασκήσεων με την βοήθεια λάστιχων και με βαράκια. <b>Λέξεις κλειδιά: πάμε ,πάνω ,κάτω</b></p>
<p><b>Υλικά</b> Λάστιχα, βαράκια <b>Μετάδοση πληροφορίας</b> Στην αρχή θα δείχνω πάντα εγώ την άσκηση όσες φορές χρειαστεί. <b>Παρουσίαση άσκησης</b> Απλή επίδειξη της άσκησης και αν υπάρξει κάποια δυσκολία από τους μαθητές απλοποιώ την άσκηση</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b> Ασκήσεις με βαράκια. 1) <u>Άσκηση δικεφάλου.</u> Α)Ο μαθητής βρίσκεται σε όρθια θέση έχοντας τα πόδια παράλληλα σε προέκταση με τους ώμους .Στην συνέχεια φέρνει το ένα χέρι προς το στήθος. Αυτή η άσκηση θα γίνεται εναλλάξ πρώτα το αριστερό και μετά δεξιό. <u>Άσκηση τρικέφαλου</u> Β)Ο μαθητής σε όρθια θέση έχοντας τεντωμένο το χέρι προς τα πάνω κάνει άσκηση τρικέφαλου. Πρώτα το δεξί και μετά το αριστερό.</p>
<p>1)  β)</p> <p>3) </p>	<p>2) <u>Κάθισμα με αλτήρα.</u> Έχοντας στο ένα χέρι το βαράκι κάνει κάθισμα με τα πόδια παράλληλα μεταξύ τους. 3) <u>Εκτάσεις ώμων με λάστιχο</u> Ο μαθητής περνάει το λάστιχο κάτω από τα πόδια του και κρατά τις λαβές με τα χέρια τεντωμένα δίπλα στη λεκάνη. Εκπνέοντας και κρατώντας ακίνητο τον κορμό του, ανεβάζει τα δύο χέρια ταυτόχρονα μέχρι το ύψος των ώμων και επανέρχεται αργά στην αρχική θέση.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p>	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p>




<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Φυσικές Ικανότητες <b>ΣΑΜΟΥΡΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ_ΑΕΜ: 716047</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση-Αυτισμός</b> <b>Σχολείο: Ε.Ε.ΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βελτίωση δύναμης με λάστιχα ή βαράκια</li> <li>2. Βελτίωση ευλυγισίας ή ευκινησίας</li> </ol>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Οι μαθητές αναπτύσσουν τις φυσικές ικανότητες και βελτιώνουν την στάση σώματος μέσα από ασκήσεις ενδυνάμωσης και ευλυγισίας</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> ευλυγισία, ανοίγω, κλείνω, δύναμη, δυνατά</p>
<p><b>Υλικά:</b> μπάλα 2kg, στρωματάκια για κοιλιακούς, ράβδους, βαράκια, λάστιχα</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας</b></p> <p>Αρχικά λέω την άσκηση προφορικά. Στην συνέχεια δείχνω την άσκηση και τέλος κάνω την άσκηση μαζί με τα παιδιά.</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης</b></p> <p>Παρουσιάζω ολόκληρη την άσκηση και σε περίπτωση που δυσκολεύονται στην εκτέλεση της την παρουσιάζω σε μέρη</p>	<p><b>Πλάνο</b></p> <p><b>Άσκηση 1 (Προθέρμανση)</b> Χωρίζονται οι μαθητές σε δυο ομάδες. Τρέχουν με μια μπάλα 2kg (όποιος δεν μπορεί παίρνει πιο ελαφριά μπάλα) μέχρι το στεφάνι. Εκεί μπαίνουν μέσα και το περνάνε από πάνω. Παίρνουν την μπάλα και την δίνουν στον επόμενο.</p> <p><b>Άσκηση 2</b> Τα παιδιά τρέχουν στο χώρο και με το παλαμάκι κάνουν κάποιες ασκήσεις ευλυγισίας που θα τους έχω πει από πριν.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πόδια ανοιχτά σε γωνία 90 μοίρες και προσπαθούν να φτάσουν με τις παλάμες τα δάχτυλα των ποδιών τους.</li> <li>2. Σε όρθια θέση προσπαθούν σκύβοντας με ίσια πλάτη να φτάσουν τα πόδια τους.</li> <li>3. Κάθονται στο πάτωμα οκλαδόν με ίσια πλάτη (η λεγόμενη πεταλούδα)</li> <li>4. Πόδια ανοιχτά σε όρθια θέση και δίπλωση προς τα πόδια( με ίσια πλάτη).</li> </ol> <p><b>Άσκηση 3</b> Τα μισά παιδιά κάνουν δικέφαλο με τα βαράκια και τα υπόλοιπα κάνουν απλούς κοιλιακούς στα στρώματα (με το παλαμάκι αλλάζουν θέση).</p> <p><b>Άσκηση 4</b> Τα μισά παιδιά κάνουν ασκήσεις με βαράκια για τους ώμους και τα υπόλοιπα κάνουν ραχιαίους με ράβδους.</p> <p><b>Άσκηση 5</b> Τα μισά παιδιά κάνουν ασκήσεις με λάστιχο για τα χέρια και τα υπόλοιπα κάνουν καθίσματα</p> <p><b>Άσκηση 6 (Παιδαγωγικό Παιχνίδι)</b> Οι μαθητές χωρίζονται σε δυο ομάδες και πιάνονται χέρι χέρι. Η κάθε ομάδα πρέπει να περάσει από το στεφάνι που θα κρατάνε οι φοιτητές για την κάθε ομάδα.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p> <p>Στο τέλος του μαθήματος ρωτάω τους μαθητές να μας πουν τι διδάχθηκαν, ποια δραστηριότητα τους άρεσε και αν έχουν τυχόν απορίες.</p> 	




<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Αντίληψη των βασικών μορφών κίνησης <b>ΓΚΑΡΑΓΚΑΝΗ ΝΙΚΗ_ΑΕΜ: 0716013</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> αυτισμός, Ν.Υ, σύνδρομο down <b>Σχολείο:</b> ΕΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p><b>Σκοπός</b> Βασικές μορφές μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, αναπηδήσεις, άλματα, στροφές)</p>	<p><b>Περίληψη</b> <b>Λέξεις κλειδιά:</b> «άκου», «κοίτα», «μπράβο», «συνέχισε»</p>
<p><b>Υλικά</b> μπάλες, στεφάνια, ράβδους, τουβλάκια, κορδέλες, κώνους <b>Μετάδοση πληροφορίας</b> προφορικά ή με μίμηση <b>Παρουσίαση άσκησης</b> από τον καθηγητή</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b> Άσκηση 1<sup>η</sup>: Ξεκινάμε με δραστηριότητες που έχουν την μορφή διατάσεων. Είτε σε όρθια είτε σε καθιστή θέση διατείνουμε χέρια, πόδια και κορμό. Άσκηση 2<sup>η</sup>: Χωρίζουμε σε 2 ομάδες. Βάζουμε στο έδαφος στεφάνια με μικρά κενά μεταξύ τους. Οι μαθητές ένας-ένας περνάνε τα στεφάνια αρχικά εναλλάξ πόδια, τρέχοντας εναλλάξ τα πόδια, αλματάκια, αλματάκια με ψηλά τα γόνατα. Άσκηση 3<sup>η</sup>: Τοποθετούμε τα παιδιά σε ένα κύκλο, το ένα πίσω από το άλλο εκτελούν τροχάδην χαλαρό ακούγοντας τα παλαμάκια που χτυπάμε εμείς, ενώ όταν αλλάζουμε το χτύπημα σε χτύπημα από ντέφι, τα παιδιά περπατάνε και όταν δεν αναπαράγουμε κανέναν ήχο τα παιδιά κάνουν τοπικές αναπηδήσεις. Άσκηση 4<sup>η</sup>: Χωρίζουμε σε 2 ομάδες, μπαίνουν σε σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον, οι 2 πρώτοι από κάθε ομάδα κρατάνε μία μπάλα. Σχηματίζουμε στο έδαφος έναν ανώμαλο δρόμο με κορδέλες όπου το παιδί πρέπει να περπατήσει ισορροπώντας. Στο τέλος του «δρόμου» τοποθετούμε 3 στεφάνια με μικρό κενό ανάμεσά τους, στο 1<sup>ο</sup> στεφάνι πρέπει να πηδήξει με τα 2 πόδια και στα επόμενα 2 να εκτελέσει αλματάκι χωρίς να πατήσει στο κενό. Έπειτα τοποθετούμε 2 τουβλάκια με ράβδο ώστε να τρέξουν μέχρι εκεί και να εκτελέσουν άλμα πάνω από τη ράβδο. Και τέλος τρέχουν ζιγκ ζαγκ ανάμεσα από τους κώνους, κάνουν στροφή γύρω από τον τελευταίο τοποθετούν τη μπάλα στο κώνο και πάνε στη θέση τους με χαλαρό τροχάδην.</p>
<p>2) </p> <p>3) </p> <p>4) </p>	<p><b>Επιπλέον εργασίες</b> Προτείνουμε στον μαθητή να ανακαλύψει νέους τρόπους παραλλαγής μιας άσκησης.</p> <p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b> Παραλλαγή των ασκήσεων που έχουν ήδη διδαχθεί</p>

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Αντίληψη της κίνησης στο χρόνο και στη δυναμική της κίνησης.</p> <p><b>ΓΚΑΡΑΓΚΑΝΗ ΝΙΚΗ ΑΕΜ: 0716013</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση ,αυτισμός.</p> <p><b>Σχολείο:</b> Ε.Ε.Ε.Κ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>Να μάθει το παιδί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Την επιβράδυνση-επιτάχυνση</li> <li>• Απαλή και δυνατή κίνηση</li> </ul>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Σε αυτό το μάθημα τα παιδιά θα μάθουν να διαχωρίζουν την επιβράδυνση και την επιτάχυνση και να ξεχωρίζουν την απαλή από τη δυνατή κίνηση</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> «τρέχω», «σταματώ», «γρήγορα», «αργά», «απαλή κίνηση», «δυνατή κίνηση»</p>
<p><b>Υλικά</b> κάρτες με ζώα, Κώνοι, στεφάνια, μουσικά όργανα, κορδέλες, στεφάνια, μπάλες</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> δημιουργική, μιμητική ή συνδυασμός.</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης:</b> ολοκληρωμένη ή τμηματικά.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>2. Τοποθετούμε τα παιδιά σε έναν κύκλο, το ένα πίσω από το άλλο και εκτελούν τροχάδη 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.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. 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.</li> </ol>
  	<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p> <p>Έπειτα από κάθε άσκηση θα επιβραβεύουμε τους μαθητές με χειροκρότημα</p> <p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b></p> <p>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.</p>





<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Βελτίωση ευλυγισίας και ευκινησίας <b>ΣΚΑΦΙΑΔΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ_ ΑΕΜ: 0715223</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Νοητική υστέρηση _Αυτισμός <b>Σχολείο:</b> Ε.Ε.Ε.Κ. Τρικάλων</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>-ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ -ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΡΓΙΑΣΙΑΣ</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Να καταφέρω με τις ασκήσεις του προγράμματος να μάθουν τα παιδιά πόσο σημαντικό κομμάτι της φυσικής κατάστασης είναι η ευκαμψία.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> Ευλυγισία, Διατάσεις, Συνεργασία, Παιχνίδι</p>
<p><b>Υλικά :</b> Μπάλες, Στεφάνια, Κώνοι <b>Μετάδοση πληροφορίας :</b> οπτικά ,ακουστικά</p> 	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 1:</b> Ξεκινάμε με διάφορες διατάσεις του σώματος και παράλληλα εξηγούμε στους μαθητές την σημαντικότητα της ευκαμψίας. Κάνουμε διατάσεις για χέρια, πόδια και μέση.</p> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 2:</b> Οι μαθητές από καθιστή θέση κρατώντας μια μπάλα προσπαθούν να σηκωθούν χωρίς την βοήθεια των χεριών τους. Όταν σηκωθούν σηκώνουν την μπάλα πάνω από το κεφάλι τους και κάνουν ανάταση του ενός ποδιού. Το κρατάνε ψηλά για 2 δευτέρα και μετά αφού το κατεβάσουν σηκώνουν το άλλο πόδι. Στο τέλος κάθονται κάτω όπως ξεκίνησαν την άσκηση .</p>
	<p><b>ΑΣΚΗΣΗ 3:</b> Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες και τα βάζουμε το ένα πίσω από το άλλο. Η κάθε ομάδα έχει από μία μπάλα. Ο Σκοπός είναι να μεταφέρουν την μπάλα από μπροστά προς τα πίσω και από πίσω προς τα μπρος όσες φορές περισσότερο γίνεται. Η μεταφορά της μπάλας γίνεται πρώτα από κάτω από τα πόδια και έρχεται ξανά μπροστά από τα πλάγια.</p> <p><b>ΑΣΚΗΣΗ 4:</b> Πάλι σε δύο ομάδες, Περνάμε στο πρώτο παιδί τρία στεφάνια πάνω από το κεφάλι του όπου τα ισορροπεί με τα χέρια του. Τοποθετούμε έναν κώνο μακριά . Ο πρώτος κάθε ομάδας πρέπει να τρέξει με τα στεφάνια να περάσει τον κώνο, να γυρίσει πίσω και να βάλει τα στεφάνια στο επόμενο παιδί. Με την σειρά του το επόμενο παιδί επαναλαμβάνει την άσκηση.</p>

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>          Ψυχοκινητική Αγωγή :          Θέσεις και μετακινήσεις στον χώρο.          Σωματικά σχήματα κλειστό-ανοιχτό</p> <p><b>ΣΚΑΦΙΔΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ_ ΑΕΜ: 0715223</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση_ Αυτισμός</b></p> <p><b>Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Κ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b></p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>1.Ανάπτυξη της ψυχοκινητικής αγωγής          2.Κατανόηση του προσωπικού χώρου          3.Κατανόηση των επιπέδων</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b> λέξεις για εμφύχωση και επιβράβευση έτσι ώστε τα παιδιά να αισθάνονται ικανά ,ότι μπορούν να τα καταφέρουν.</p>
<p><b>Υλικά :</b> Μικρά μουσικά όργανα εμπόδια, σκοινάκι, στεφάνια</p> <p><b>Μετάδοση πληροφορίας :</b> οπτικά ,ακουστικά, μουσική.</p> <p><b>Παρουσίαση άσκησης :</b> από τον εκπαιδευτικό ή από κάποιο παιδί.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>Προθέρμανση :</b> Τοποθετούμε τα παιδιά σε μία ευθεία με τον εκπαιδευτικό να στέκεται απέναντι τους .Σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού τα παιδιά εκτελούν βήματα δεξιά-αριστερά-μπροστά-πίσω, στατικό τρέξιμο και αλματάκια, πλάγια βήματα προς όλες τις κατευθύνσεις, κουτσό κ.α .Αρχικά τα παιδιά παίρνουν τις οδηγίες οπτικά και ακουστικά ,στην συνέχεια μόνο ακουστικά.</p> <p><b>Άσκηση 1:</b> Ζητάμε από τα παιδιά να μετακινηθούν στο χώρο με περπάτημα .Σταματούν και ξεκινούν με την συνοδεία της μουσικής.</p> <p><b>Άσκηση 2:</b> Μετακίνηση με τρέξιμο. Κάθε φορά που η μουσική σταματά κάθονται στο έδαφος με διαφορετικό τρόπο .</p> <p><b>Άσκηση 3:</b>Με διαφορετικά ακουστικά ερεθίσματα καθορίζουμε τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά θα κινούνται στον χώρο, είτε περπατώντας είτε τρέχοντας είτε με αλματάκια.</p> <p><b>Άσκηση 4:</b> Μετακίνηση με διάφορους τρόπους .Κάθε φορά που η μουσική σταματά οι μαθητές παραμένουν ακίνητοι σε μία διαφορετική στάση σε κλειστό ή ανοιχτό επίπεδο (με ανοιχτά ή κλειστά πόδια ,με λυγισμένο κορμό ,στα γόνατα κ.α. ). Περνάω από όλα τα παιδιά και κάνω πως τους τραβάω φωτογραφία.</p> <p><b>Άσκηση 5:</b> Φτιάχνουμε έναν στίβο με τρία εμπόδια. Το πρώτο εμπόδιο είναι ένα μικρό εμπόδιο όπου τα παιδιά το περνάνε από πάνω. Το δεύτερο είναι ένα σκοινάκι όπου τα παιδιά το περνάνε με λυγισμένη την πλάτη προς τα πίσω. Το τρίτο είναι ένα στεφανάκι που το κρατάμε εμείς όρθιο στο έδαφος, τα παιδιά πρέπει να περάσουν γονατιστά από μέσα. Σκοπός άσκησης η κατανόηση των επιπέδων.</p>
  	



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Αντίληψη της κίνησης στο χώρο</p> <p><b>ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ_ΑΕΜ: 0716196</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Αυτισμός, Νοητική υστέρηση</p> <p><b>Σχολείο:</b> ΕΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p><b>Σκοπός</b></p> <p>-Θέσεις και μετακίνηση στο χώρο</p> <p>-Σωματικά σχήματα και πρωτότυπα σωματικά σχήματα</p>	<p><b>Περίληψη</b></p> <p>Ασκήσεις για βελτίωση της αντιληπτικής ικανότητας μέσα από σωματικά σχήματα και μετακίνηση στο χώρο.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά</b></p>
<p><b>Υλικά:</b> Μουσικά όργανα, <b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Λεκτική μετάδοση, επίδειξη της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση όποτε είναι απαραίτητο.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ:</b> <b>ΑΣΚΗΣΗ 1:</b> 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. <b>ΑΣΚΗΣΗ 2:</b> Χτυπώντας το ντέφι τότε αργά και τότε γρήγορα τα παιδιά μαθαίνουν να πηγαίνουν πιο γρήγορα ή πιο αργά προς όλες τις κατευθύνσεις και με οποιοδήποτε τρόπο μετακίνησης (μουσούλημα , στα γόνατα ,σύρσιμο κ.α). <b>ΑΣΚΗΣΗ 3:</b> 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><b>ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΤΥΠΑ Σ.Χ.</b> <b>ΑΣΚΗΣΗ 1:</b> Ελεύθερο τρέξιμο στο χώρο. Με το σύνθημα του καθηγητή σταματούν, δημιουργούν ένα σωματικό σχήμα και μένουν ακίνητα. Σε κάθε σταμάτημα, τα προτρέπει να δημιουργούν ένα νέο και διαφορετικό από τα προηγούμενα σωματικό σχήμα. Στη συνέχεια σε κάθε σταμάτημα ζητείται από τα παιδιά να δημιουργήσουν ένα κλειστό σχήμα και μετά ένα ανοικτό σχήμα. <b>ΑΣΚΗΣΗ 2:</b> Τα παιδιά είναι αραιωμένα στο χώρο. Ο εκπαιδευτικός τους ζητά να δημιουργήσουν πρωτότυπα σωματικά σχήματα ενώνοντας κάποια μέλη του σώματος τους τα οποία ορίζει ο ίδιος, όπως παλάμες, πατούσες, αγκώνες, γόνατα ή κεφάλι - γόνατο. Στη συνέχεια τα παιδιά μετακινούνται ελεύθερα στο χώρο και με το σταμάτημα της μουσικής δημιουργούν ένα πρωτότυπο σωματικό σχήμα και μένουν ακίνητα μέχρι να ξαναρχίσει η μουσική.</p>
  	



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b> Αντίληψη της κίνησης στο χρόνο και στη δυναμική της κίνησης <b>ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ_ΑΕΜ:0716196</b></p>	<p><b>Αναπηρία:</b> Αυτισμός, νοητική υστέρηση, σχιζοφρένεια <b>Σχολείο:</b> ΕΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p><b>Σκοπός</b>  -Επιτάχυνση- επιβράδυνση -Απαλή και δυνατή κίνηση</p>	<p><b>Περίληψη</b>  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.  <b>Λέξεις κλειδιά:</b> Επιτάχυνση, επιβράδυνση, απαλή-δυνατή κίνηση</p>
<p><b>Υλικά:</b> μουσικά όργανα, κώνους, στεφάνια <b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Λεκτική μετάδοση, επίδειξη της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση όποτε είναι απαραίτητο.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b> <b>ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ – ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗ:</b> <b>ΑΣΚΗΣΗ 1:</b> Τα παιδιά είναι διασκορπισμένα στο χώρο, ανάλογα με τον ρυθμό που θα δίνει ο δάσκαλος τα παιδιά πρέπει να τρέχουν με την αντίστοιχη ταχύτητα. Ζητά από τα παιδιά να μετακινηθούν στο χώρο, στο αργό μέρος με κουτσό και στο γρήγορο με πλάγια βήματα. <b>ΑΣΚΗΣΗ 2:</b> Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα έχει μπροστά της έναν κώνο και στην προέκταση αυτών των δύο υπάρχει άλλος ένας κώνος. Με το ‘πάμε’ του καθηγητή ξεκινάνε οι δύο πρώτοι. Στόχος είναι να φτάσουν στον απέναντι κώνο πρώτη. Όμως με κάθε παλαμάκι αλλάζουν και την κατεύθυνση (δηλαδή άμα πηγαίνουν μπροστά με το παλαμάκι κάνουν πίσω βήματα και το αντίστροφο). -Όταν μετακινούνται προς τα μπροστά κάνουν γρήγορα άλματα (επιτάχυνση). -Όταν μετακινούνται προς τα πίσω κάνουν όσο πιο αργά μπορούν πίσω βήματα (επιβράδυνση).  <b>ΑΠΑΛΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΗ ΚΙΝΗΣΗ:</b> <b>ΑΣΚΗΣΗ 3:</b> Τα παιδιά είναι διασκορπισμένα στο χώρο, ανάλογα με τον ήχο (απαλός- δυνατός) που δίνεται από τον δάσκαλο τα παιδιά περπατάνε (ή τρέχουν) αντίστοιχα, με απαλές ή δυνατές κινήσεις.</p>
	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες</b>  Άσκηση 2, μπορούμε να τοποθετήσουμε στεφάνια ανάμεσα στους δύο κώνους, όπου κάθε στεφάνι θα αντιπροσωπεύει ένα άλμα προς τα μπροστά ή ένα βήμα προς τα πίσω)</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p>	

<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>  Επίπεδα χώρου (ψηλό-μεσαίο-χαμηλό)  Κατευθύνσεις  <b>ΑΡΑΜΠΙΑΤΖΗΣ ΠΑΥΛΟΣ _ Α.Ε.Μ : 0716060</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</b>  <b>Σχολείο: ΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b></p>
<p><b>Σκοπός</b>  Βελτίωση της ικανότητας αντίληψης των επιπέδων χώρου (ψηλό – μεσαίο- χαμηλό) και των κατευθύνσεων από το παιδί .  Βελτίωση του ακουστικού συγχρονισμού .</p>	<p><b>Περίληψη</b>  Οι μαθητές να αρχίσουν να αντιλαμβάνονται τα επίπεδα του χώρου και τις κατευθύνσεις μέσα από παιδαγωγικά παιχνίδια.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b>  Επίπεδα χώρου, κατευθύνσεις , συγχρονισμός.</p>
<p><b>Υλικά :</b> Στεφάνια , ράβδους, ντέφι , κώνους .  <b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Αρχικά επίδειξη της κάθε άσκησης ,και κιναισθητική καθοδήγηση όπου είναι απαραίτητο.  <b>Παρουσίαση άσκησης:</b> Ολική και όποτε χρειαστεί χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b></p> <p><b>1<sup>η</sup> Άσκηση :</b> Τοποθετούμε τα όρια του χώρου με κώνους, τα παιδιά κινούνται προς οποιαδήποτε κατεύθυνση με (τρέξιμο , πλάγια βήματα, αργό περπάτημα) , παράλληλα χτυπά το ντέφι με ένα ρυθμό , μόλις σταματήσω τα παιδιά πρέπει να μείνουν ακίνητα σε ένα επίπεδο ( ψηλό-μεσαίο-χαμηλό) . Το παιχνίδι συνεχίζεται και αλλάζουν επίπεδο κάθε φορά από το προηγούμενο.</p>
 	<p><b>2<sup>η</sup> Άσκηση:</b> 4 Βοηθοί κρατάνε ένα μεγάλο σεντόνι τετωμένο . Με το σύνθημά μου ανεβάζουν το σεντόνι σε υψηλό , χαμηλό και μεσαίο επίπεδο. Τα παιδιά βρίσκονται σε μια σειρά και περνούν κάτω από το σεντόνι ακουμπώντας το με τα δάχτυλά τους στο εκάστοτε επίπεδο.</p> <p><b>3<sup>η</sup> Άσκηση :</b> Σε ζευγάρια τα παιδιά μέσα σε ένα οριοθετημένο χώρο , ο ένας πίσω από τον άλλον. Ο πρώτος είναι ο οδηγός και κινείται προς οποιαδήποτε κατεύθυνση μέσα στον χώρο. Μόλις συναντήσει κάποιο εμπόδιο ή χτυπήσει στην πλάτη του το ζευγάρι του τότε ο πίσω γίνεται οδηγός .</p> <p><b>4<sup>η</sup> Άσκηση :</b> Σε οριοθετημένο χώρο βρίσκονται τα παιδιά και κοιτάνε προς τα εμένα . Με συνθήματα μου αλλάζουν κατευθύνσεις και ρυθμό στην κίνησή τους (αριστερά, δεξιά , γρήγορα ,αργά).</p>



<p><b>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</b>          Ισορροπία  <b>ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ ΠΑΥΛΟΣ_ Α.Ε.Μ : 0716060</b></p>	<p><b>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση</b>  <b>Σχολείο: ΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b></p>
<p><b>Σκοπός</b>          Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας, με ταυτόχρονη διατήρηση . Εκμάθηση ισορροπίας χωρίς βοήθεια .Τέλος, μέσω της επιπλέον συνεργασίας , βελτίωση της μνήμης.</p>	<p><b>Περίληψη</b>          Οι μαθητές να αποκτήσουν αίσθηση της ορθής στάσης του σώματος κατά την στάση και κίνησή τους , μέσα από ασκήσεις στατικής δυναμικής ισορροπίας και συνεργασίας.</p> <p><b>Λέξεις κλειδιά:</b>          Ισορροπία, ομαδικότητα .</p>
<p><b>Υλικά :</b> Στεφάνια, κορδέλες.  <b>Μετάδοση πληροφορίας:</b> Επίδειξη της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση, όποτε είναι απαραίτητο.  <b>Παρουσίαση άσκησης :</b> Ολική και όποτε χρειαστεί , χωρισμό της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.</p>	<p><b>Πλάνο μαθήματος</b>          1<sup>η</sup> Άσκηση : Διασκορπίζω στο χώρο την κορδέλα ώστε τα παιδιά να περπατάνε πάνω για ισορροπία . Βάζω τα στεφάνια ώστε το κάθε παιδί να αναπηδάει μέσα – έξω από το κάθε στεφάνι.          2<sup>η</sup> Άσκηση : Ζητώ από τα παιδιά να στηριχτούν στις μύτες των ποδιών τους με τα χέρια στην ανάταση , χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους. Ύστερα, καθώς θα χτυπώ σε έναν ρυθμό , όταν σταματήσω να χτυπώ τα παιδιά πρέπει να στηριχτούν στις μύτες των ποδιών.</p>
 	<p><b>Εναλλακτικές δραστηριότητες :</b>          Τροποποιώ τις ασκήσεις . έτσι ώστε οι μαθητές να εκτελούν τις ασκήσεις και με διαφορετικούς τρόπους.</p>
<p><b>Επιπλέον εργασίες</b></p>	

