

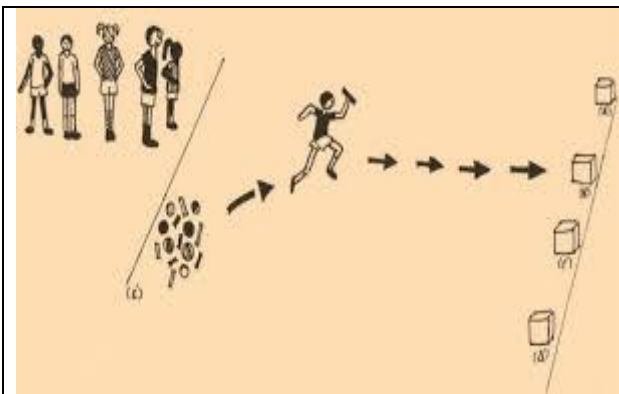
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού

Πλάνα Μαθημάτων Φοιτητών 3^{ου} Έτους Και
Μεταπτυχιακών Φοιτητών
Ψυχολογίας της Άσκησης
Πρακτική Άσκηση Στο 1^ο Ειδικό Δημοτικό
Σχολείο
Και 1^ο Ε.Ε.ΕΚ. Τρικάλων

Ειδικότητα: Ειδική Φυσική Αγωγή
Διδάσκοντες:
Κοκαρίδας Δημήτρης, Μαγγουρίτσα Γεωργία
Ακαδημαϊκό Έτος: 2019 – 2020

Πλάνο μαθήματος
(ΓΚΟΓΚΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ, ΜΑΜΟΥΛΙΔΗΣ ΒΙΚΤΩΡ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ,
ΠΑΤΕΤΣΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ)

<p style="text-align: center;">Τίτλος διδακτικής ενότητας:</p> <p style="text-align: center;">Βελτίωση κινητικών προτύπων και νευρομυϊκού συντονισμού μέσω παιγνιδιών δραστηριοτήτων.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση - εκπαιδευσιμο παιδί</p> <p>Σχολείο: Γενικό Γυμνάσιο Νεάπολης</p>
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <p>Βελτίωση κινητικών προτύπων κύκλου βάρδισης-τρεξίματος. Με ταυτόχρονη βελτίωση των ικανοτήτων ισορροπίας και συντονισμού ματιού-ποδιού.</p>	<p style="text-align: center;">Περίληψη</p> <p>Κατανόηση του ορθού τρόπου κύκλου βάρδισης-τρεξίματος, της ικανότητάς τους να ισορροπούν, καθώς επίσης και την ενίσχυση του συντονισμού ματιού-ποδιού από τους μαθητές.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: τρέχω, πηδάω, αντίθετο χέρι-αντίθετο πόδι, δεξι-αριστερό πόδι, πηδάω με τα δύο πόδια στον αέρα, μένω ακίνητος, φτέρνα-δάχτυλα.</p>
<p>Υλικά: Κώνοι, μπάλες ποδοσφαίρου, τραμπολίνο, σκάλα συναρμογής, εμπόδια 15 cm, λευκή ταινία, στεφάνια, medicine ball 2kg, πετρούλες επίπεδες(τζαμάκια), αερόμπαλα, σχοινιά, κιμωλία, 3 σχοινιά</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Λεκτική καθοδήγηση και κιναισθητική καθοδήγηση, εφόσον απαιτείται. Μίμηση κινήσεων.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης Αρχικά τμηματικά με επίδειξη από τον ΚΦΑ και στην συνέχεια ολοκληρωμένη επίδειξη της άσκησης.</p>	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 1η</u> Τοποθετούμε 4 κώνους σε μια ευθεία 8m, έπειτα ένα τραμπολίνο και τέλος 4 μπάλες ποδοσφαίρου διαφορετικών χρωμάτων η κάθε μια.(Συνολική απόσταση διαδρομής περίπου 12 m). Με το παράγγελμα μας το παιδί ξεκινάει να τρέχει προς τον 1ο κώνο τον ακουμπάει και γυρνάει στην αφετηρία και εν συνέχεια κάνει το ίδιο προς τους άλλους κώνους(2,3,4) μέχρι να ακουμπήσει και τον 4ο και να επιστρέψει στην αφετηρία. Έπειτα βαδίζει κάνοντας ζιγκ-ζάγκ ανάμεσα από τους 4 κώνους. Συναντάει το τραμπολίνο και αρχίζει τις αναπηδήσεις για 30 sec, τέλος κατεβαίνει και τρέχει προς τις μπάλες και στοχεύει προς το τέρμα της αυλής ώστε με λάκτισμα να βάλει γκολ. Η άσκηση μπορεί να γίνει ατομικά ή υπό τη μορφή αγώνα φτιάχνοντας ομάδες και κάνοντας 2 παράλληλες διαδρομές.</p>
<p><u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u></p>	<p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2η</u> Τοποθετούμε την σκάλα συναρμογής και μετά από αυτή 4 εμπόδια των 15cm. Αρχικά το παιδί ανοίγει και κλείνει τα πόδια του με άλμα σε κάθε τετραγωνάκι της σκάλας συναρμογής μέχρι το τέλος. Όταν ολοκληρώσει επιστρέφει στην αρχική θέση και</p>



ΑΣΚΗΣΗ 2:



ΑΣΚΗΣΗ 3:



ΑΣΚΗΣΗ 4:

Ξεκινάει να περπατάει με αριστερό-δεξί μέσα στα τετραγώνια και επιστρέφει στην αρχική θέση. Βγαίνει και κάθεται πλάγια της σκάλας και ξεκινάει να την διασχίζει μέχρι το τέλος μπαίνοντας ρυθμικά μέσα στο κάθε τετράγωνο με δεξί-αριστερό βηματισμό και με δεξί-αριστερό βηματισμό βγαίνει έξω και συνεχίζει μέχρι το τέλος της σκάλας. Έπειτα διανύει την σκάλα κάνοντας κουτσό 1 φορά με το δεξί πόδι και μια φορά με το αριστερό. Τέλος διαπερνάει τα 4 εμπόδια είτε τρέχοντας ή κάνοντας απλή διαπέραση κατά τον βηματισμό. Μπορούμε να φτιάξουμε 3-4 αντίστοιχους σταθμούς της άσκησης ώστε να υπάρχει ροή στα πλαίσια του μαθήματος όπου συμμετέχουν και άλλα παιδιά.

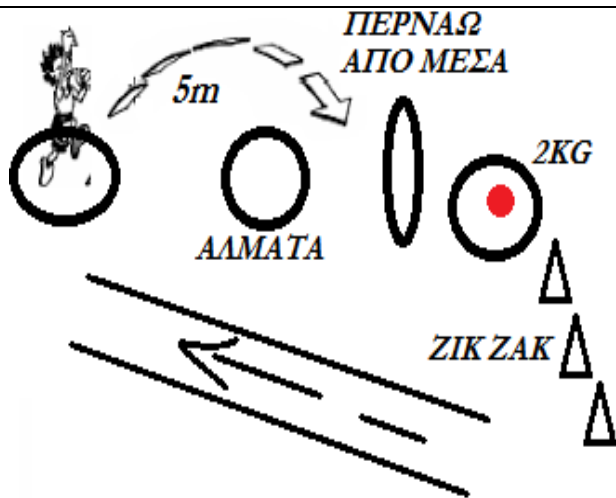
ΑΣΚΗΣΗ 3η

Με λευκή ταινία δημιουργούμε τρεις διαδρόμους (μήκους 7 μέτρων και πλάτους περίπου 50 εκατοστών). Στο σημείο της εκκίνησης τοποθετούμε από ένα στεφάνι, μέσα στο οποίο οριοθετείται η θέση εκκίνησης του κάθε μαθητή. Κάθε μαθητής έχει τον δικό του διάδρομο και δεν πρέπει να βγει έξω (γνώση του σώματος στον χώρο). Απέναντι, στο τέλος κάθε διαδρόμου, υπάρχει μέσα σε στεφάνι από ένας συμμαθητής. Με παράγγελμα του γυμναστή 1-2-3-παλαμάκι (ταχύτητα αντίδρασης), οι μαθητές ξεκινούν να περπατάνε σηκώνοντας ψηλά τα γόνατα και τα χέρια (αντίθετο χέρι αντίθετο πόδι) και σε κάθε βηματισμό μένουν ακίνητοι με το γόνατο και το αντίθετο χέρι ψηλά. Μόλις χτυπήσει παλαμάκι ο γυμναστής, εναλλάσσουν τον βηματισμό και μένουν πάλι ακίνητοι. Ο συμμαθητής μετράει τους λάθους βηματισμούς. Μόλις φτάσει το παιδί τον συμμαθητή του, χτυπάνε τα χέρια και ο συμμαθητής τρέχει στην άλλη μεριά του διαδρόμου. Σειρά του για τους βηματισμούς (εναλλαγή ρόλων) Κερδίζει το παιδί ή η ομάδα με τα λιγότερα λάθη στον βηματισμό και όχι όποιος τρέξει πίσω πρώτος γιατί δεν θέλουμε να βιάζονται τα παιδιά. Στόχος είναι η σωστή εκτέλεση και η συνεργασία των παιδιών.

ΑΣΚΗΣΗ 4η

Δημιουργούμε έναν στίβο μάχης με τα εξής εμπόδια-δοκιμασίες:

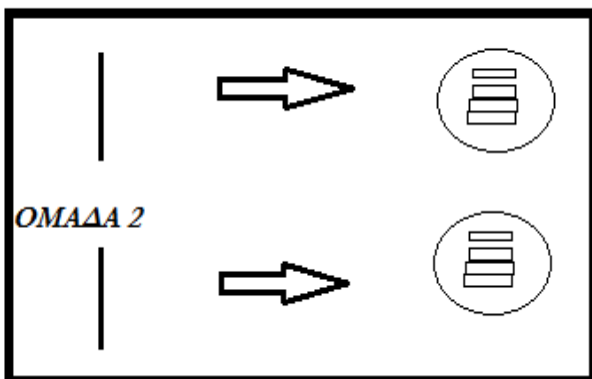
- Εκκίνηση μέσα από στεφάνι με εκφώνηση 1,2,3,παλαμάκι (ταχύτητα αντίδρασης)
- τρέξιμο 5 περίπου μέτρα



ΑΣΚΗΣΗ 5:

ΟΜΑΔΑ 1

ΤΖΑΜΑΚΙΑ



ΑΣΚΗΣΗ 6:

- μπαίνω μέσα στο στεφάνι και εκτελώ πέντε κάθετα άλματα στον αέρα (αλτική ικανότητα)
- συνεχίζω και περνάω μέσα από ένα στεφάνι
- στο επόμενο στεφάνι έχει μια βαριά μπάλα(2kg) την οποία πρέπει να την περάσω με τα πόδια μου ανάμεσα από τους κώνους που υπάρχουν. (συντονισμός ματιού-ποδιού)
- στο επόμενο στεφάνι εκτελούμε πέντε ημικαθίσματα. (ενδυνάμωση κάτω άκρων)
- επιστρέφουμε πίσω τρέχοντας από έναν διάδρομο που έχουμε σχεδιάσει, χωρίς να βγει από τις γραμμές του διαδρόμου. (βασικό κινητικό πρότυπο τρεξίματος)

ΑΣΚΗΣΗ 5η

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες σε ένα οριοθετημένο με γραμμές χώρο. Σε ένα κύκλο που σχεδιάζουμε με μια κιμωλία, τοποθετούνται τα τζαμάκια το ένα πάνω στο άλλο κάθετα, τα βλέπουμε κ αυτά να ισορροπούν. Στα έξι μέτρα από τον κύκλο, χαράζουμε μια γραμμή οριζόντια κ τα παιδιά τοποθετούνται πίσω από αυτή. Βρίσκονται ο ένας πίσω από τον άλλο. Με το σύνθημα του ΚΦΑ προσπαθούν με λάκτισμα να πετύχουν τα τζαμάκια, διαδοχικά με τη σειρά. Ο ένας μετά τον άλλο. Όποιος καταφέρει να τα ρίξει η ομάδα του αρχίζει να περιφέρετε στο χώρο με κουτσό δεξί ή αριστερό στον οριοθετημένο χώρο. Η άλλη ομάδα προσπαθεί με τη μπάλα να στοχεύσει τους υπόλοιπους με λάκτισμα και να τους κάψει. Όποιος καίγεται μένει στο ένα πόδι προσπαθώντας με αυτό τον τρόπο να βελτιώσουμε την ισορροπία των μαθητών. Οι υπόλοιποι προσπαθούν να κατευθυνθούν προς τον κύκλο που είναι τα τζαμάκια με σκοπό να καταφέρουν χωρίς να τους ακουμπήσει η μπάλα να στήσουν τα τουβλάκια (τζαμάκια) το ένα πάνω στο άλλο. Αν τα καταφέρουν βγαίνουν νικητές, αν η άλλη ομάδα καταφέρει να τους κάψει όλους κ να τους αφήσει στο ένα πόδι να ισορροπούν θα ναι αυτή η ομάδα που θα κερδίσει.

ΑΣΚΗΣΗ 6η



Δημιουργούμε ένα στίβο μάχης στον οποίο τοποθετούνται τρία σχοινιά στο έδαφος, στα οποία τα παιδιά το ένα μετά το άλλο θα εκτελούν ασκήσεις ισορροπίας. Στο πρώτο σχοινί τα παιδιά προσπαθούν να περπατήσουν κ να ισορροπήσουν πάνω στο σχοινί με βάδισμα μύτη φτέρνα. Αφού περάσουν από το πρώτο αυτό κομμάτι του στίβου, κατευθύνονται προς το δεύτερο σχοινί στο οποίο προσπαθούν με ενωμένα πόδια να κάνουν μικρά αλματάκια δεξιά κ αριστερά του σχοινιού (ζιγκ ζαγκ). Στο τρίτο σχοινί δύο μαθητές κρατούν το σχοινί κ το περιστρέφουν (καμάρα) κ ο οι υπόλοιποι διαδοχικά κάνουν κάθετα άλματα προσπαθώντας να αποφύγουν τους κύκλους που κάνει το σχοινί, τα υπόλοιπα παιδιά μετρούν τα άλματα που κάνει ο εκάστοτε μαθητής μέχρι τη στιγμή που θα μπλεχτεί το σχοινί στα πόδια του κ θα τον κάνει να σταματήσει. Ο ΚΦΑ σημειώνει τα κάθετα άλματα κάθε παιδιού. Το παιδί που θα έχει τα περισσότερα θα είναι και ο νικητής.

Επιπλέον εργασίες

-Οι μαθητές θα φτιάξουν μόνοι τους τις καρτέλες ανατροφοδότησης για την άσκηση 'Στίβος μάχης'.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

-Η κάθε άσκηση μπορεί να εφαρμοστεί είτε ατομικά είτε ομαδικά.

Πλάνο μαθήματος
(ΓΑΒΡΙΗΛ ΑΝΝΑ, ΛΥΚΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, ΠΙΤΙΛΑΚΟΥ ΕΙΡΗΝΗ)

<p style="text-align: center;">Τίτλος διδακτικής ενότητας:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσανατολισμός του σώματος στον χώρο • Βελτίωση ικανότητας στατικής και δυναμικής ισορροπίας • Βελτίωση ικανότητας αντίληψης του ρυθμού 	<p>Αναπηρία: Κώφωση</p> <p>Σχολείο: 1^ο Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής</p>
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ανάπτυξη της ικανότητας ισορροπίας ✓ Βελτίωση του προσανατολισμού στον χώρο του σχολείου ✓ Ανάπτυξη της αντίληψης του ρυθμού 	<p style="text-align: center;">Περίληψη</p> <p>Ο μαθητής με κώφωση χρειάζεται βελτίωση στην ικανότητα ισορροπίας, στη γνώση του προσανατολισμού του σώματός του στον χώρο και βελτίωση στην αντίληψη του ρυθμού. Όλα τα παραπάνω θα τον βοηθήσουν να ενταχθεί καλύτερα στην ομάδα και να νιώσει συναισθηματικά ήρεμος.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Παρατήρησε τις εικόνες, νιώσε τον παλμό, ακολούθησε</p>
<p>Υλικά: λείζερ, σφυρίχτρα, μικρό τύμπανο με βαθύ ήχο, ντέφια, κιμωλία, κώνους, στεφάνια, τραμπολίνο, εκτυπωμένες εικόνες sensory paths</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Ο δάσκαλος της Φ.Α. εξηγεί τις εικόνες του sensory path, ορίζει τον παλμό/ρυθμό του τυμπάνου ή του ντεφιού και κάθε φορά που θέλει να δώσει παράγγελα σφυρίζει και σηκώνει το δεξί χέρι του ψηλά.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Η κάθε άσκηση παρουσιάζεται από τον δάσκαλο Φ.Α. με τη βοήθεια των μαθητών.</p>	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: Ολιγόλεπτο τρέξιμο στην αυλή του σχολείου και διατάσεις.</p> <p>Άσκηση 1 (ισορροπία): Τα παιδιά σχηματίζουν κύκλο και τοποθετούν μπροστά τους από ένα στεφάνι. Με ένα σφύριγμα και την ανύψωση του δεξιού χεριού, ο δάσκαλος δίνει το παράγγελα, ώστε κάθε μαθητής να πηδήσει μέσα στο στεφάνι, που έχει μπροστά του, ισορροπώντας στο ένα πόδι με ανοιχτά τα χέρια. Επανάληψη με ισορροπία στο άλλο πόδι.</p> <p>Άσκηση 2 (ισορροπία): Τα παιδιά κάθονται</p>



κάτω, βάζουν τα χέρια τους στο έδαφος πίσω από τη λεκάνη και με αναπνοή θα σχηματίσουμε ανάποδο τραπεζάκι. Ο δάσκαλος δείχνει την άσκηση και επισημαίνει ότι δεν κρεμάμε το κεφάλι προς τα πίσω, αλλά κοιτάμε συνεχώς μπροστά. Το παράγγελμα τώρα δίνεται με τον χτύπο του τυμπάνου και την ανύψωση του δεξιού χεριού του δασκάλου.

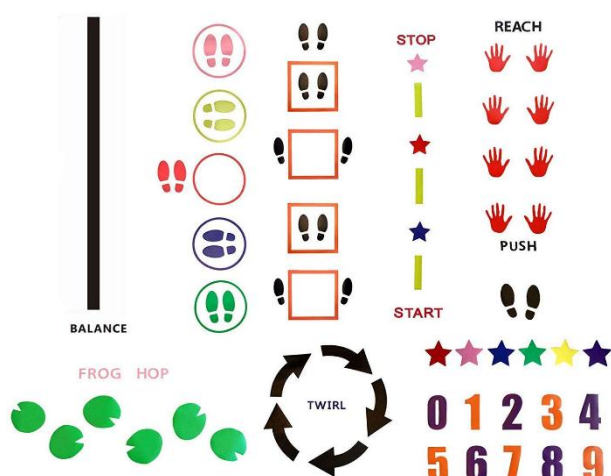
Άσκηση 3 (ισορροπία): Τα παιδιά, όπως βρίσκονται σε ανάποδο τραπεζάκι με τη λεκάνη ψηλά, προσπαθούν να αφήσουν το ένα πόδι ψηλά σε ευθεία με τη λεκάνη, στη συνέχεια το άλλο πόδι.

Άσκηση 4 (ισορροπία): Με χαρτοταινίες διαφόρων χρωμάτων ο δάσκαλος Φ.Α. σχηματίζει στο πάτωμα ένα μονοπάτι με άλματα και βήματα. Ο μαθητής ένας-ένας ακολουθεί το μονοπάτι και ο δάσκαλος συντονίζει την κίνηση με το τύμπανο. Είναι κοντά στον μαθητή, ώστε να υπάρχει η οπτική επαφή και παράλληλα το παιδί να αντιλαμβάνεται όσο πιο έντονα γίνεται τα ηχητικά κύματα και τις δονήσεις. Τα βήματα είναι αργά με διακοπές.

Άσκηση 5 (ρυθμός, κίνηση στον χώρο): Οι μαθητές απλώνονται στον χώρο που έχει οριοθετήσει ο δάσκαλος Φ.Α. με χρωματιστή ταινία και κοιτούν πάντα προς τον αυτόν. Ο δάσκαλος χτυπάει ρυθμικά το τύμπανο με αργές κινήσεις και οι μαθητές κινούνται όπως θέλουν,



αρκεί να κοιτούν προς τον δάσκαλο. Τη στιγμή που ο δάσκαλος ανυψώνει το δεξί χέρι του, οι μαθητές μένουν ακίνητοι, σε όποια στάση θέλουν, αρκεί να τον κοιτούν. Ο ρυθμός για αρκετά λεπτά μπορεί να είναι ο ίδιος, ώστε να μπορούν τα παιδιά να τον μαθαίνουν βιωματικά.



Επιπλέον εργασίες

- ✓ Τα παιδιά κάνουν διατάσεις σε δυάδες στο τέλος του μαθήματος.
- ✓ Ο δάσκαλος της Φ.Α. έχει ζωγραφίσει σε έναν μικρό ασπροπίνακα όλες τις δραστηριότητες και ζητάει από τα παιδιά να επιλέξουν ποια τους άρεσε περισσότερο.
- ✓ Στο κλείσιμο του μαθήματος οι μαθητές ανεβαίνουν στο τραμπολίνο ένας - ένας κάνουν μερικά πηδήματα προσπαθώντας να ισοροπήσουν.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

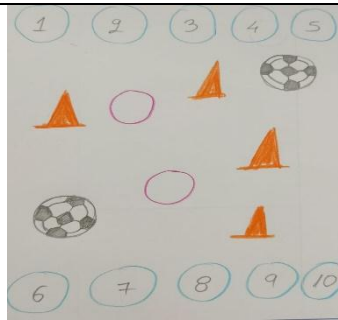
Παραλλαγή της άσκησης με το τύμπανο: Οι μαθητές μεταφέρονται στο κλειστό γυμναστήριο και ο δάσκαλος χρησιμοποιεί φακό που τον αναβοσβήνει για να δώσει τον ρυθμό. Επίσης, στο κλειστό γυμναστήριο, το τύμπανο τοποθετείται κάτω και μέσω των δονήσεων του πατώματος δίνεται ο ρυθμός.

Παραλλαγή της άσκησης με την κιμωλία: Εκτυπώνουμε εικόνες/αυτοκόλλητα για τα βήματα του μονοπατιού (sensory path).

Πλάνο μαθήματος
(ΜΙΧΑΛΟΥΔΗ ANNA, ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ,
ΠΑΠΑΠΑΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ)

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία και χειρισμός αντικειμένων</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση (εκπαιδευσιμο) Σχολείο: 1^ο Δημοτικό Σχολείο Πειραιά</p>
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <p>Εκμάθηση σε :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ισορροπία 2) Χειρισμό αντικειμένων (μπάλας, ρακέτας κ.α.) 3) Δεξιότητες μετακίνησης 	<p style="text-align: center;">Περίληψη</p> <p>Οι ασκήσεις και τα παιχνίδια έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τους μαθητές να μάθουν και να βελτιωθούν στην ισορροπία, στον χειρισμό των αντικειμένων και να κατανοήσουν κάποιες βασικές μορφές μετακίνησης.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, χειρισμός, μετακίνηση, «Μπράβο», «Συνέχισε έτσι»</p>
<p>Υλικά:</p> <p>Στεφάνια, κώνοι, καλάθια, μπαλάκια ring rong, ρακέτες, μπάλες, σακουλοφάσουλο, διαδρομή ισορροπίας, μαντήλια/πανί, αερόστατο</p>	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>Γνωριμία με τους μαθητές</u> Σε κύκλο όλη η τάξη. Ο Κ.Φ.Α. κρατάει την μπάλα, λέει το όνομά του και την πετάει σε ένα παιδί. Ο μαθητής την πιάνει και φωνάζει δυνατά το όνομά του και συνεχίζει πετώντας την μπάλα στον επόμενο(πάνω από το κεφάλι, με το ένα ή τα δύο χέρια, με κύλισμα αυτής κ. α). Η διαδικασία συνεχίζεται με σκοπό η μπάλα να περάσει από όλους τους μαθητές και να ακουστούν τα ονόματα όλων. Χρόνος: 4'</p>
<p>Μετάδοση πληροφορίας:</p> <p>(Οπτικά, λεκτικά και κιναισθητικά). Επίδειξη άσκησης με κιναισθητική καθοδήγηση όπου χρειάζεται, ειδάλλως γίνεται χρήση της οπτικοακουστικής μεθόδου.</p>	<p><u>Προθέρμανση:</u> «Οι αριθμοί έχουν κρυφτεί» Χρόνος: 5'</p> <p>Ο ΚΦΑ έχει διαμορφώσει το χώρο της γυμναστικής και έχει κρύψει τους αριθμούς (πλαστικοποιημένοι αριθμοί από το 1 έως το 10). Οι αριθμοί βρίσκονται κάτω από τους κώνους, από μπάλες, μέσα σε στεφάνια κλπ. Οι μαθητές πρέπει να βρίσκουν τους αριθμούς και να τους μεταφέρουν στο αντίστοιχο στεφάνι.</p>
<p>Παρουσίαση άσκησης:</p> <p>Ο εκπαιδευτικός με κάποιον μαθητή παρουσιάζει την άσκηση, και αν χρειαστεί επαναλαμβάνει την επίδειξη</p>	<p>Παράδειγμα εικόνας γηπέδου/γυμναστηρίου:</p>

άσκησης κάποιο άλλο ζευγάρι μαθητών.



Εικόνα Β. Σακουλοφάσουλο

Κύριο Μέρος:

Άσκηση 1: : «Γέμισε το καλάθι»

Χρόνος: 6΄

Χωρίζουμε 4 ομάδες των 5 ατόμων. Σχηματίζουν γραμμές ο ένας πίσω από τον άλλον και η κάθε ομάδα έχει στην κατοχή της 10 μπαλάκια του ring rong. Τα παιδιά κρατάνε στο χέρι τους τη ρακέτα, βάζουν πάνω το μπαλάκι και διασχίζουν μία γραμμή πάχους 35 cm στο τέλος της οποίας έχουμε βάλει ένα καλάθι για κάθε ομάδα. Κάθε παιδί διανύει την απόσταση 2 φορές.

Άσκηση 2: «Ισορροπώ σαν ακροβάτης»

Χρόνος: 10΄λεπτά

Οι ομάδες αλλάζουν αλλά διατηρούνται σε 4 ομάδες των 5 ατόμων. Η κάθε ομάδα έχει ένα χρώμα (κόκκινο, πράσινο, κίτρινο, μπλε).

1^ο βήμα: Ανεβαίνουν και διασχίζουν την διαδρομή ισορροπίας

2^ο βήμα: Παίρνουν από το στεφάνι ένα σακουλοφάσουλο (Εικόνα Β)

3^ο βήμα: Τοποθετούν το σακουλοφάσουλο στο κεφάλι και διασχίζουν μία γραμμή πάχους 30 cm έχοντάς το στο κεφάλι.

4^ο βήμα: Τελειώνοντας, βάζουν το σακουλάκι στο καλάθι τους και επιστρέφουν, ακουμπάνε το χέρι του συμπαίκτη τους και αυτός ξεκινάει. Ο κάθε μαθητής θα πρέπει να κάνει τη διαδρομή 2 φορές.



Άσκηση 3: «Σανίδες Σωτηρίας»

Χρόνος: 10΄

Διατηρούνται 4 ομάδες των 5 ατόμων. Κάθε ομάδα έχει από 2 στεφάνια. Τα στεφάνια τοποθετούνται στο πάτωμα το ένα μπροστά από το άλλο και ο πρώτος από κάθε ομάδα μπαίνει μέσα στο στεφάνι και στέκεται με μέτωπο προς την αντίπαλη ομάδα (εδώ μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να σταθούν σωστά). Με το σφύριγμα ο πρώτος από κάθε ομάδα σκύβει να πάρει την «σανίδα» (κενό στεφάνι) για να το περάσει από την άλλη πλευρά(π.χ. από τα δεξιά στα αριστερά) και να μετακινηθεί με πλάγιο βήμα μέσα στο στεφάνι που έχει μεταφέρει. Όταν φτάσει στο τέλος της διαδρομής παίρνει τα στεφάνια και τρέχει πίσω στην ομάδα του για να συνεχίσει το ίδιο. Η άσκηση ολοκληρώνεται σε 2 γύρους για το κάθε παιδί

Άσκηση 4: «Η μπάλα καίει»

Χρόνος: 5΄


Όλα τα παιδιά μαζί κρατούν ένα μεγάλο πανί(αερόστατο). Ο Κ.Φ.Α. αφήνει πάνω στο πανί μία μπάλα και τα παιδιά, όλα μαζί συντονισμένα, θα πρέπει να μετακινηθούν κρατώντας το πανί (χωρίς να πέσει η μπάλα). Στόχος είναι να βάλουν τις μπάλες στο καλάθι. Σύνολο θα πρέπει να ρίξουν στο καλάθι 5 μπάλες.

Αποθεραπεία: «Κάνω διατάσεις όπως τα ζωάκια»

Χρόνος : 5΄

Τα παιδιά κάνουν έναν κύκλο. Ανάλογα την κάρτα με το ζωάκι που δείχνει ο εκπαιδευτικός κάνουν τη διατάση. Με το παλαμάκι αλλάζουν στάση.

Κάρτες:

	
<p align="center">Επιπλέον εργασίες</p> <p>«Ταξιδεύουμε με το αερόστατο»</p> <p>Τα παιδιά βρίσκονται σε κύκλο και κρατούν το αερόστατο. Ο ΚΦΑ τοποθετεί πάνω στο αερόστατο πολύχρωμες μπάλες. Οι μαθητές κινούνται σε διάφορες κατευθύνσεις (πάνω, κάτω, αριστερά, δεξιά, εμπρός και πίσω).</p>	<p align="center">Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Άσκηση 1.</p> <p>i. Μπορούμε να έχουμε όλα τα μπαλάκια συγκεντρωμένα και ο πρώτος από κάθε ομάδα να έρχεται να παίρνει ένα και να ξεκινάει τη διαδρομή του με τη ρακέτα. Το παιχνίδι παίζεται με χρόνο. Θα λήξει με το σφύριγμα του ΚΦΑ και θα γίνει καταμέτρηση στο τέλος για να αναδειχθεί η νικήτρια ομάδα</p>



«Τα χρωματιστά μαντήλια»

4 ομάδες των 5 ατόμων. Η κάθε ομάδα έχει ένα πανί-μαντήλι, ανάλογα με το χρώμα της. Ανά τετράδες κρατάνε το μαντήλι. Ο μαθητής ο οποίος δεν βρίσκεται να κρατά κάποια άκρη του μαντηλιού ορίζεται ως ο "οδηγός" της ομάδας (όταν εκτελεστεί κάποια παραλλαγή της άσκησης, με εμπόδια π.χ. ο ρόλος του "οδηγού" είναι να κατευθύνει τους συμπαίκτες του, "πιο δεξιά, πιο αριστερά, πιο γρήγορα, κόψτε ταχύτητα, κλπ" ώστε να μπορέσουν να αποφύγουν τα εμπόδια). Οι μαθητές παίρνουν από το σημείο Α μία μπάλα, την τοποθετούν στο μαντήλι και την πηγαίνουν στο σημείο Β.



ii. Μπορούμε αντί για ρακέτα να χρησιμοποιήσουμε κώνο και στην κορυφή του να έχουμε τοποθετήσει το μπαλάκι.

Άσκηση 2.

i. Χαμηλότερη διαδρομή ισορροπίας, και το παιδί στο κεφάλι αντί για σακουλοφάσουλο τοποθετεί ένα κώνο.

ii. Τα παιδιά πάνω στη γραμμή μετακινούνται με κουτσό χωρίς αντικείμενο στο κεφάλι. Η άσκηση τελειώνει όταν όλοι οι μαθητές ολοκληρώσουν μια προσπάθεια.

Άσκηση 3

i. Η αλλαγή των στεφανιών μπορεί να γίνει με πέρασμα πάνω από το κεφάλι του παιδιού.



ii. Το παιδί μετατοπίζεται στο διπλανό στεφάνι με αλματάκι ή κουτσό.




Άσκηση 4



i Μικρότερες ομάδες παιδιών.



ii. Εναλλακτικές μορφές βάρδισης (μύτες, φτέρνες)


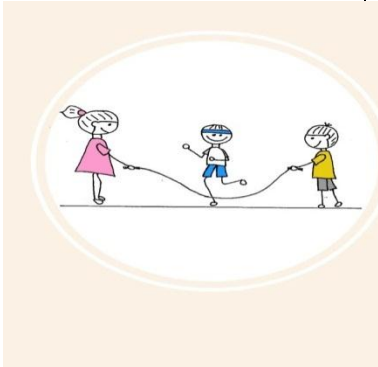

Πλάνο Μαθήματος για μαθητή με νοητική υστέρηση (εκπαιδευσιμο)
(ΛΕΟΝΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΜΟΤΣΗ ΣΟΦΙΑ, ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ,
ΣΠΑΝΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΣΚΟΠΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΣ	ΥΛΙΚΟ	ΚΡΙΤΗΡΙΟ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
<p>Πέταγμα της μπάλας στο συμπαίκτη , έχοντας το ένα κάτω άκρο επάνω σε μία δεύτερη μπάλα. Αλλαγή κάτω άκρου και επανάληψη της άσκησης</p> 	<p>Βελτίωση της στατικής ισορροπίας των κάτω άκρων και του κορμού με το ένα πόδι στη μπάλα και της δυναμικής ισορροπίας των άνω, κάτω άκρων και του κορμού κατά το πέταγμα της μπάλας</p>	<p><u>Μετάδοση πληροφορίας:</u></p> <p>-Οπτική -Λεκτική -</p> <p>Κινησθητική</p> <p><u>Παρουσίαση άσκησης:</u></p> <p>Τμηματική: Αρχικά εκπαιδεύουμε την ισορροπία με το ένα πόδι στη μπάλα και στη συνέχεια προσθέτουμε το πέταγμα της μπάλας με τα άνω άκρα</p>	<p>Μπάλες</p> 	<p>Ο μαθητής καλείται να ισορροπήσει με το ένα πόδι στη μπάλα και στη συνέχεια να καταφέρει να πετάξει τη μπάλα που κρατά με τα άνω άκρα στο συμπαίκτη του</p>	<p>2 βαθμοί: -όταν η άσκηση εκτελείται ολοκληρωμένη με επιτυχία από τον μαθητή</p> <p>1 βαθμός: -όταν ο μαθητής καταφέρνει να κρατήσει την ισορροπία του με το ένα πόδι στη μπάλα και την χάνει κατά το πέταγμα της μπάλας</p> <p>0 βαθμοί: -όταν ο μαθητής δεν μπορεί να εκτελέσει την άσκηση.</p>

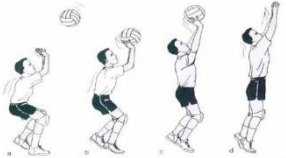
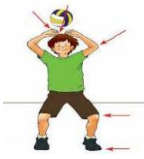
<p>Βάδιση επάνω σε χρωματιστά σχήματα ή μέσα σε κρίκους/στεφάνια. Διαφοροποιούμε την απόσταση και την κατεύθυνση των κρίκων</p> 	<p>Βελτίωση της δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος κατά τη μετάβαση από τον ένα κρίκο στον άλλο.</p>	<p><u>Μετάδοση πληροφορίας:</u> -Οπτική -Λεκτική - Κινησθητική</p> <p><u>Παρουσίαση άσκησης:</u> -Ολική</p>	<p>Χρωματιστά σχήματα ή στεφάνια/ κρίκοι</p> 	<p>Ο μαθητής καλείται να μεταβεί από τον ένα κρίκο στον άλλον φτάνοντας στο τέρμα της διαδρομής, διατηρώντας σωστά τη στάση του σώματος του κατά την μετάβαση</p>	<p>2 βαθμοί: Όταν η άσκηση εκτελείται με επιτυχία από τον μαθητή χωρίς βοήθεια 1 βαθμός: Όταν εκτελείται με κινησθητική καθοδήγηση από τον καθηγητή 0 βαθμοί: Όταν ο μαθητής δεν μπορεί να εκτελέσει την άσκηση</p>
<p>Ο μαθητής προσπαθεί να μείνει ακίνητος ενώ ο συμπαίκτης του τον σπρώχνει. Από τετραποδική θέση αυξάνουμε το βαθμό δυσκολίας σε γονατιστή</p> 	<p>Βελτίωση της στατικής ισορροπίας του κορμού, κεφαλής, άνω και κάτω άκρων</p>	<p><u>Μετάδοση πληροφορίας:</u> -Λεκτική -Οπτική - Κινησθητική</p> <p><u>Παρουσίαση άσκησης:</u> Τμηματική (αρχικά από τετραποδική και γονατιστή χωρίς αναταράξεις</p>	<p>-</p>	<p>Ο μαθητής καλείται να διατηρήσει την ισορροπία του σε τετραποδική και γονατιστή θέση και στη συνέχεια να διατηρήσει τη στάση υπό το σπρώξιμο του συμπαίκτη</p>	<p>2 βαθμοί: Όταν ο μαθητής καταφέρνει να διατηρήσει την ισορροπία του από τετραποδική και γονατιστή θέση, με αναταράξεις από το συμπαίκτη του 1 βαθμός: Διατηρεί την ισορροπία από τετραποδική και γονατιστή θέση χωρίς αναταράξεις από το συμπαίκτη 0 βαθμοί: Όταν ο</p>

		από τον συμπαίκτη και στη συνέχεια με αναταράξεις)		του	μαθητής δεν μπορεί να διατηρήσει την τετραποδική και γονατιστή θέση χωρίς αναταράξεις
<p>Άσκηση γέφυρας με μπάλα: Ο μαθητής βρίσκεται σε ύπτια θέση με τα κάτω άκρα πάνω σε μία ελβετική μπάλα. Από αυτή τη θέση πρέπει να σηκώσει τη λεκάνη πραγματοποιώντας γέφυρα με τα κάτω άκρα πάνω στη μπάλα και να διατηρήσει τη στάση αυτή για πέντε δευτερόλεπτα.</p> 	<p>Βελτίωση της δυναμικής ισορροπίας κατά την έγερση και της στατικής κατά τη διατήρηση της γέφυρας με τη χρήση της μπάλας στα κάτω άκρα</p>	<p><u>Μετάδοση πληροφορίας:</u> -Οπτική -Λεκτική - Κινησθητική</p> <p><u>Παρουσίαση άσκησης:</u> Τμηματική (Αρχικά εκπαιδεύουμε πώς να συσπάσουμε τους γλουτιαίους μύες για την έγερση της λεκάνης και στη συνέχεια την ταυτόχρονη σύσπαση κοιλιακών</p>	<p>Ελβετική μπάλα</p> 	<p>Ο μαθητής καλείται να καταφέρει να συσπάσει σωστά τους γλουτιαίους για την έγερση της λεκάνης και στη συνέχεια να διατηρήσει τη στάση για πέντε δευτερόλεπτα .</p>	<p>2 βαθμοί: Ο μαθητής καταφέρνει να σηκώσει τη λεκάνη και διατηρεί τη συγκεκριμένη στάση για πέντε δευτερόλεπτα 1 βαθμός: Ο μαθητής διατηρεί τη γέφυρα για λιγότερο από πέντε δευτερόλεπτα 0 βαθμοί: Ο μαθητής χάνει την ισορροπία του πάνω στη μπάλα κατά την προσπάθεια έγερσης της λεκάνης</p>

		και γλουτιαίων για διατήρηση της γέφυρας)			
<p>Ισορροπία στο δεξί ή αριστερό πόδι πάνω σε μαξιλάρι. Το παιδί καλείται να κρατήσει την ισορροπία του για 5 δευτερόλεπτα.</p> 	Βελτίωση στατικής ισορροπίας με μονοποδική στήριξη	<u>Μετάδοση πληροφορίας:</u> -Οπτική -Λεκτική - Κινησθητική <u>Παρουσίαση άσκησης:</u> Ολική	Μαξιλάρι 	Διατήρηση μονοποδικής στήριξης	2 βαθμοί: Ο μαθητής διατηρεί τη μονοποδική στήριξη για 5 δευτερόλεπτα 1 βαθμός: Ο μαθητής διατηρεί τη μονοποδική στήριξη λιγότερο από πέντε δευτερόλεπτα 0 βαθμοί: Ο μαθητής δε μπορεί να εκτελέσει τη μονοποδική στήριξη πάνω στο μαξιλάρι ισορροπίας
<p>Μικρά πηδηματάκια με το ένα πόδι σε αστέρι. Φτιάχνουμε ένα αστέρι στο πάτωμα χρησιμοποιώντας μια ταινία. Ο μαθητής καλείται ξεκινώντας από</p>	Βελτίωση στατικής ισορροπίας κατά την έναρξη της άσκησης με μονοποδική	<u>Μετάδοση πληροφορίας</u> -Οπτική -Λεκτική <u>Παρουσίαση άσκησης:</u>	Ταινία	Να διατηρήσει την μονοποδική στήριξη και να εκτελέσει αλματάκια	2 βαθμοί: Εκτελεί αλματάκια με μονοποδική στήριξη στην άκρη του αστεριού 1 βαθμός: Διατηρεί την μονοποδική





<p>το κέντρο του αστεριού να κάνει πηδηματάκια μέχρι την άκρη του αστεριού. Επαναλαμβάνει σε κυκλική τροχιά.</p>	<p>στήριξη και της δυναμικής ισορροπίας κατά την εκτέλεση του άλματος μέχρι την άκρη και πίσω</p>	<p>Τμηματική: Μονοποδική στήριξη και αλματάκια στην άκρη της ταινίας</p>		<p>στις άκρες του αστεριού</p>	<p>στήριξη και εκτελεί αλματάκια με παρεκκλίσεις από την άκρη του αστεριού 0 βαθμοί: Δεν είναι ικανό να εκτελέσει αλματάκια από μονοποδική στήριξη</p>
<p>Σχοινάκι με τρεις: Οι δύο παίκτες κρατάνε σταθερά τις άκρες ενός σχοινού και πρέπει να το γυρίσουν με κυκλικές κινήσεις. Ο τρίτος παίκτης βρίσκεται ανάμεσα τους. Κάθε φορά που το σχοινί αγγίζει το έδαφος το παιδί πρέπει να το πηδήσει. Το σχοινί πρέπει να περιστρέφεται αργά και σταθερά.</p> 	<p>Βελτίωση της δυναμικής ισορροπίας και του συντονισμού</p>	<p><u>Μετάδοση πληροφορίας:</u> -Οπτική και Λεκτική <u>Παρουσίαση άσκησης:</u> Ολική</p>	<p>Σχοινάκι</p> 	<p>Να καταφέρει να πηδήξει το σχοινί χωρίς να το πατήσει κάνοντας πέντε επαναλήψεις</p>	<p>2 βαθμούς: Καταφέρνει να πραγματοποιήσει πέντε πηδηματάκια του σχοινού 1 βαθμός: Καταφέρνει να πραγματοποιήσει λιγότερο από πέντε πηδηματάκια 0 βαθμοί: Δεν είναι ικανό να πραγματοποιήσει κανένα πηδηματάκι.</p>

**Πλάνο μαθήματος
(ΠΕΓΙΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ)**

<p align="center">Τίτλος διδακτικής ενότητας: Πετοσφαίριση – Πάσα με δάχτυλα</p>	<p>Αναπηρία: ΔΕΠ-Υ Σχολείο: Δημοτικό</p>																			
<p align="center">Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκμάθηση της σωστής τεχνικής για την πάσα με δάχτυλα. • Ενίσχυση της δύναμης των άνω άκρων. • Ενίσχυση της ευλυγισίας και ισορροπίας. • Καλλιέργεια της συνεργασίας, επικοινωνίας και σεβασμού των κανόνων. • Βελτίωση της αυτοπεποίθησης των μαθητών. 	<p align="center">Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές να εκτελούν σωστά την πάσα με τα δάχτυλα κατανοώντας την έννοια της απόστασης και του είδους της τροχιάς (χαμηλή, ψηλή) της μπάλας.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: πάσα, δύναμη, ευλυγισία, ισορροπία, κανόνες, συνεργασία, αυτοπεποίθηση</p>																			
<p>Υλικά: softball και μπάλες του βόλεϋ , Η/Υ και προβολέας, αφίσα, κάρτα κριτηρίων, φύλλο αυτοαξιολόγησης Μετάδοση πληροφορίας: Άμεση διδασκαλία, μοντελοποίηση, καθοδήγηση, peer tutoring Παρουσίαση άσκησης: Πρώτα τμηματική και στη συνέχεια ολική</p>	<p align="center">Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση 1) Δρομικές ασκήσεις γύρω από το γήπεδο με τρέξιμο μπροστά, πίσω και πλάγια βήματα. 2) Τα παιδιά σχηματίζουν κύκλο και εκτελούν: Βασικές ασκήσεις ευλυγισίας (π.χ. διάταση δικεφάλων μηριαίων από την εδραία θέση και με τα πόδια ανοιχτά σε διάσταση 90 μοιρών, διάταση τετρακεφάλου, διάταση γαστροκνημίου, τέντωμα προς τα πάνω, σαν να σκαρφαλώνουμε σε σχοινί, μία με το ένα χέρι και μία με το άλλο εναλλάξ) Βασικές ασκήσεις δύναμης (π.χ. κοιλιακοί, ραχιαίοι με τα χέρια στην ανάταση, άλματα - κάθε μαθητής στέκεται δίπλα σε μία γραμμή και κάνει όσα περισσότερα άλματα πηδώντας δεξιά και αριστερά της γραμμής)</p>																			
<p>Διδασκαλία τεχνικής</p>  <p>(fysiki-agogi.blogspot.com)</p>  <p>(ebooks.edu.gr)</p> <p>Αφίσα</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <ul style="list-style-type: none"> • Τα δάχτυλα των χεριών σχηματίζουν τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες. • Συναντάτε την μπάλα στο ύψος του μετώπου. • Οι αγκώνες είναι λυγισμένοι. • Τα γόνατα είναι λυγισμένα. • Τα πόδια είναι ανοιχτά, όσο και οι ώμοι, με το ένα να προηγείται λίγο του άλλου. (http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-F106/792/5169,23669/) </div> <p>Κάρτα Κριτηρίων</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="5">Πάσα με τα δάχτυλα</th> </tr> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">Μαθητής Α</th> <th colspan="2">Μαθητής Β</th> </tr> <tr> <th>ΝΑΙ</th> <th>ΟΧΙ</th> <th>ΝΑΙ</th> <th>ΟΧΙ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Σημεία Ελέγχου</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Πάσα με τα δάχτυλα						Μαθητής Α		Μαθητής Β		ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Σημεία Ελέγχου					<p>Άμεση διδασκαλία τεχνικής Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει με τη βοήθεια του Η/Υ και του προβολέα εικόνες που παρουσιάζουν σταδιακά την τεχνική της πάσας με τα δάχτυλα. Εναλλακτικά παρουσιάζει βίντεο που εξηγούν την τεχνική: http://users.sch.gr/vaskehagia/?p=586</p> <p>Μοντελοποίηση τεχνικής από τον εκπαιδευτικό Ο εκπαιδευτικός «σκέφτεται δυνατά» καθώς περιγράφει και ταυτόχρονα εκτελεί την πάσα με τα δάχτυλα: «Τα πόδια πρέπει να είναι ελαφρά λυγισμένα ενώ τα χέρια βρίσκονται πάνω από το κεφάλι με τους αγκώνες ανοιχτούς. Το ένα πόδι βρίσκεται λίγο πιο μπροστά από το άλλο. Το σώμα στρέφεται εκεί που θέλουμε να στείλουμε τη μπάλα. Τα δάχτυλα είναι ανοιχτά, οι αντίχειρες «κοιτάζουν» ο ένας στον άλλο και οι καρποί «σπάνε» λίγο προς τα πίσω. Η επαφή με την μπάλα γίνεται με τα δάχτυλα και τους αντίχειρες». Ο εκπαιδευτικός για να διευκολύνει το Νίκο να θυμάται τα βήματα τοποθετεί μία αφίσα συνοπτικής παρουσίασης της τεχνικής.</p> <p>Δραστηριότητες Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την</p>
Πάσα με τα δάχτυλα																				
	Μαθητής Α		Μαθητής Β																	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ																
Σημεία Ελέγχου																				

Σχηματίζουν οι αντίχειρες και οι δείκτες τρίγωνο;				
Συναντά την μπάλα μπροστά στο μέτωπο με τους αγκώνες λυγισμένους;				
Είναι τα γόνατα λυγισμένα;				
Είναι τα πόδια ανοιχτά, όσο το άνοιγμα των ώμων, και το ένα προηγείται του άλλου;				

Φύλλο Αυτοαξιολόγησης: Απάντησε στις ερωτήσεις επιλέγοντας τη φατσούλα που ταιριάζει στην επίδοσή σου.

Ερωτήσεις				
1. Κατάλαβα την τεχνική της πάσας με τα δάχτυλα.				
2. Μπορώ να εκτελέσω σωστά μία μετωπική πάσα.				
3. Μπορώ να κάνω συνεχόμενες πάσες στον εαυτό μου.				
4. Μπορώ να κάνω συνεχόμενες πάσες με ένα συμπαίκτη μου.				
5. Μπορώ να πετύχω τον στόχο στον τοίχο.				

μπάλα βόλει ή πλαστική μπάλα.

Ατομικές δραστηριότητες

- Πάσες συνεχόμενες στον εαυτό μας. Πόσες μπορείτε να κάνετε χωρίς να χάσετε την μπάλα. Στόχος είναι σε κάθε προσπάθεια να βελτιωνόμαστε αυξάνοντας τον αριθμό των συνεχόμενων πασών.
- Σταθείτε απέναντι από έναν ζωγραφισμένο κύκλο στον τοίχο. Πετάξτε την μπάλα ψηλά και στη συνέχεια κάνετε πάσα με στόχο τον κύκλο. Στόχος είναι οι περισσότερες πάσες να πετυχαίνουν τον κύκλο.

Δραστηριότητες σε ζευγάρια

- Πετάξτε την μπάλα στον αέρα και κάντε πάσα με δάχτυλα στο ζευγάρι σας. Η υποδοχή της μπάλας γίνεται με πιάσιμο της μπάλας.

Δραστηριότητες σε ομάδες

- Χωριστείτε σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Το ένα ζευγάρι εξασκείται στην πάσα με τα δάχτυλα και το άλλο ζευγάρι παρατηρεί την εκτέλεση και παρέχει ανατροφοδότηση σύμφωνα με την κάρτα κριτηρίων (peer tutoring). Στη συνέχεια οι ρόλοι εναλλάσσονται.

Παιχνίδι

- Χωριστείτε σε τριάδες. Σχηματίστε ένα τρίγωνο. Καθίστε σε μία φουσκωτή μπάλα. Κάνοντας μικρές αναπηδήσεις προσπαθήστε να κάνετε πάσες ο ένας στον άλλο. Στόχος είναι να κάνετε όσο το δυνατόν περισσότερες πάσες χωρίς να πέσει κάτω η μπάλα.

Ασκήσεις χαλάρωσης και δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης

Επιπλέον εργασίες

Στο σπίτι να μεταβείτε στην σελίδα: <https://quizizz.com/admin/quiz/5c3cd89cbf2ce3001af83605/-> Να συμπληρώσετε το κουίζ για την πάσα με τα δάχτυλα και να ελέγξετε τις απαντήσεις σας.


Εναλλακτικές δραστηριότητες

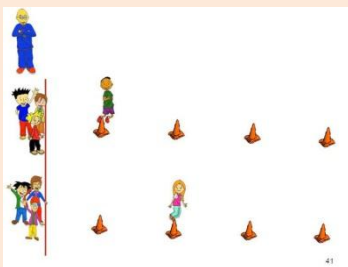
Ατομικές δραστηριότητες

- ✓ Με τα δύο χέρια χτυπάμε την μπάλα κάτω κάνοντας την να αναπηδήσει, τρέχουμε κάτω από την μπάλα και κάνουμε πάσα στον τοίχο. Ο στόχος είναι ίδιος με προηγουμένως.
- ✓ Κάνετε συνεχόμενες πάσες με στόχο τον κύκλο. Πόσες μπορείτε να κάνετε χωρίς να χάσετε την μπάλα και πετυχαίνοντας τον κύκλο;

Δραστηριότητες σε ζευγάρια

- ✓ Πάσα με δάχτυλα σε ζευγάρια χωρίς να πιάνετε την μπάλα. Πόσες φορές μπορείτε να παίξετε συνεχόμενα χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω;

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ- ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΕΔΑ ΧΩΡΟΥ ΜΑΡΙΑ ΕΛΕΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ (Α.Μ. 0717024)</p>	<p>Αναπηρία: : Νοητική Στέρηση, Μαθησιακές δυσκολίες Σχολείο: Ειδικό Σχολείο- ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>--Γνωστικός, ψυχαγωγικός ,εκγύμναση σώματος . -Να μάθουν τα παιδιά να προσανατολίζονται σε έναν χώρο καθώς και να αντιλαμβάνονται επίπεδα του χώρου(ψηλό, χαμηλό, μεσαίο, χαμηλό ...) και κατευθύνσεις στον χώρο (ευθεία- εμπρός ,δεξιά, αριστερά, πίσω...).</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Μάθημα (45 λεπτών) με σκοπό την εκμάθηση και την εμπέδωση κατευθύνσεων και επιπέδων του χώρου από τα παιδιά.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: :</p> <p>-Τρέξιμο, άλματα, μετακινήσεις, ρίψη, κατευθύνσεις – επίπεδα χώρου. -Συντονισμός, συγκέντρωση παιδιών και συνεχής επίβλεψη, βοήθεια και ανατροφοδότηση κατά την διάρκεια των ασκήσεων από εκπαιδευτικό.</p> <p>Διαλείμματα: 1 λεπτό ανάμεσα στις ασκήσεις.</p>
<p>Υλικά: κώνοι, εμπόδια, στεφάνια, μπάλα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: λεκτική και μίμηση κίνησης</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: πρακτικά – μιμητικά</p>  	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΖΕΣΤΑΜΑ: χαλαρό τρέξιμο στον χώρο (5 λεπτά) ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΣΤΑΤΙΚΕΣ (5 λεπτά) ΑΣΚΗΣΗ 1: Τοποθετούμε εμπόδια σε ευθεία (7-8) και τα παιδιά εκτελούν αναπηδήσεις ή περάσματα. Στο τέλος της ευθείας κάτω στο πάτωμα υπάρχει μια μπάλα, την πιάνουν με τα χέρια τους και σηκώνουν <u>ψηλά</u> πάνω από το κεφάλι τους (αφού τους το αναφέρουμε) και έπειτα την κατεβάζουν στο ύψος του στήθους (<u>μεσαίο επίπεδο</u>) και εκτελούν ένα κάθισμα έως τη μέση (<u>μεσαίο επίπεδο</u>) και τέλος αφήνουν την μπάλα πάλι στο έδαφος και τρέχουν πίσω στην σειρά τους και ξεκινά ο επόμενος. Γυρνούν εκτός εμποδίων με <u>πίσω</u> βήματα. - 2 φορές το εκτελεί η σειρά(χωρισμός σε δύο σειρές αν είναι δυνατό). ΑΣΚΗΣΗ 2: Τοποθετούμε εμπόδια (6-7) σε μια ευθεία και στη μέση 3 αριστερά και 3 δεξιά (σαν σταυρός) . Εκτελούν αναπηδήσεις ή περάσματα των εμποδίων. Με ένα παλαμάκι μας όταν φτάσουν στην μέση πάνε με πλάγια πηδηματάκια προς τα δεξιά. Με δύο παλαμάκια πάνε προς τα αριστερά, μέχρι να</p>



βγουν από τον σταυρό .

Αν επιστρέψουν στην ευθεία ή δεν χτυπήσουμε παλαμάκι τότε τερματίζουν κανονικά προς τα εμπρός τα εμπόδια.

-1 φορά η σειρά εκτελεί.

ΑΣΚΗΣΗ 3: Τοποθετούμε κώνους(8-10) σε μια ευθεία και τα παιδιά εκτελούν σλάλομ ενδιάμεσα τους, δηλαδή μια περνούν από έναν κώνο από αριστερά, μία από δεξιά (αλλαγή κατευθύνσεων). Στο τέλος της διαδρομής εκτελούν ότι τους πούμε για παράδειγμα: χέρια στην μέση (μεσαίο επίπεδο), χέρια σε ανάταση (ψηλό επίπεδο) ή να ακουμπούν με τα χεριά τους τα δάκτυλα των ποδιών τους (χαμηλό επίπεδο).

- 2 φορές η σειρά το εκτελεί (κάνουμε και δύο αν είναι εφικτό)

ΑΣΚΗΣΗ 4: Τοποθετούμε στεφάνια σε μια ευθεία (7-8). Τα παιδιά εκτελούν άλματα προς τα εμπρός και όταν φτάνουν στο τέρμα επιστρέφουν με άλματα προς τα πίσω. Στο τελευταίο στεφάνι εκτελούν επιπλέον μια αναπήδηση μέση – έξω από το στεφάνι (μπρος – πίσω ή αριστερά – δεξιά ότι τους υποδείξουμε).

- 2 φορές εκτέλεση από κάθε άτομο.

ΑΣΚΗΣΗ 5 : Κάνουμε μια σειρά με εμπόδια (5-6) και στο τέλος τοποθετούμε δυο κώνους, έναν από δεξιά και έναν από αριστερά των τελευταίων εμποδίων σε απόσταση 2-3 μέτρα. Ο μαθητής τρέχει με γόνατα ψηλά περνώντας τα εμπόδια και κρατώντας ένα στεφάνι στα χέρια του. Στο τέλος της διαδρομής ρίχνει το στεφάνι στοχεύοντας όποιον κώνο του αναφωνήσουμε. (αριστερό – δεξί)

- 2-3 φορές το κάθε παιδί.


Επιπλέον εργασίες




Παιδαγωγικό παιχνίδι (Άσκηση 6 → για χαλάρωμα):

Με συνοδεία μουσικής τα παιδιά διάσπαρτα στον χώρο χορεύουν ή βρίσκονται συνεχώς σε κίνηση. Με το σταμάτημα της μουσικής εκτελούν ότι τους υποδείξουμε και κινούνται ανάλογα με το τι θα τους πούμε (αριστερά – δεξιά, πάνω-κάτω-μέση). Εκτελούν ότι επιλέξουν που να ταιριάζει με την κάθε κατεύθυνση ή το ανάλογο επίπεδο μέσα στον χώρο ,ώστε να δούμε αν τα έχουν εμπεδώσει. (Μπορούν να κάνουν άλματα, κινήσεις σώματος, χεριών, να δείξουν, να αγγίξουν κάτι πού βρίσκεται σε ένα από τα επίπεδα ή τις κατευθύνσεις που τους ζητείται κάθε φορά και άλλα).

Εναλλακτικές υποδείξεις:

Μπορούμε να δώσουμε ρόλους στα παιδιά για την καλύτερη εμπέδωση και κατανόηση του σκοπού του μαθήματος. (πχ. Να αναφωνούν αυτά κατευθύνεις και επίπεδα στους συμμαθητές τους ή να χτυπούν εκείνα παλαμάκια όποτε είναι απαραίτητο για την άσκηση).

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Κατευθύνσεις και επίπεδα χώρου (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό) ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝΔΡΕΟΥ (Α.Μ. 0717188)</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός, νοητική υστέρηση, αυτισμός Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Αντίληψη κατευθύνσεων και επιπέδων χώρου</p>	<p>Περίληψη Ασκήσεις εκμάθησης κατευθύνσεων και επιπέδων. Λέξεις κλειδιά: Δεξιά, αριστερά, μπροστά, πίσω, ψηλά, μεσαία, χαμηλά</p>
<p>Υλικά: κώνοι, στεφάνια Μετάδοση πληροφορίας: λεκτικά και κιναισθητικά</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Μετακίνηση από κώνο σε κώνο. 2. Αλλαγή κατευθύνσεων με χρώματα. 3. Στεφάνια σε επίπεδα. 4. Μετακινήσεις σε ζευγάρια σε διάφορα επίπεδα και διάφορες κατευθύνσεις. 5. Σχήματα και επίπεδα. (δευτερεύων στόχος: εκμάθηση σχημάτων) 6. Αλυσίδα σε διάφορες κατευθύνσεις (δευτερεύων στόχος: συνεργασία)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Τοποθετούμε κώνους σε όλο το επίπεδο. Με αργά παλαμάκια ο ασκούμενος πρέπει να μένει στο κώνο σε ψηλό επίπεδο. Με λίγο πιο γρήγορα μένει στο κώνο σε μεσαίο επίπεδο και με πολύ γρήγορα μένει στο κώνο σε χαμηλό επίπεδο. 2. Έχω 4 κώνους διαφορετικών χρωμάτων (μπλε κόκκινο πράσινο κίτρινο). Όταν δείχνω τον μπλε οι μαθητές περπατούν με πλάγια βήματα προς τα δεξιά, με τον κόκκινο αριστερά, με τον πράσινο προς τα πίσω και με τον κίτρινο μπροστά. 3. Οι μαθητές κρατάνε από ένα στεφάνι και ο καθηγητής Φ.Α δίνει οδηγίες. Όταν λέει ψηλά πρέπει να τοποθετούν το στεφάνι σε ψηλό επίπεδο, όταν λέει χαμηλά πρέπει να τοποθετούν το στεφάνι σε χαμηλό επίπεδο και όταν λέει μεσαίο σε μεσαίο επίπεδο. 4. Σε ζευγάρια κρατώντας χεράκια, ανάλογα με το παράγγελμα π.χ. δεξιά και χαμηλό επίπεδο, αριστερά και ψηλό επίπεδο πρέπει οι μαθητές να περπατούν στη κατεύθυνση και στο επίπεδο που ακούνε. 5. Σε ζευγάρια οι μαθητές πρέπει να κάνουν διάφορα σχήματα με τα χέρια σε ψηλό, χαμηλό ή μεσαίο επίπεδο ανάλογα με τις οδηγίες του καθηγητή π.χ. τετράγωνο σε ψηλό επίπεδο. 6. Όλοι μαθητές κρατάνε χεράκια και ανάλογα με το παράγγελμα του καθηγητή η αλυσίδα μετακινείται δεξιά αριστερά μπροστά και πίσω. 	

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης-ποδιού: προώθησης μπάλας και πάσα σουτ σε κινούμενο συμπαίκτη ή σε εστία.</p> <p>ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΣΤΑΜΑΤΙΑ (Α.Μ.0717026)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός: Στόχος του μαθήματος είναι να αναπτύξουν τα παιδιά την λεπτή κινητικότητα, να μπορούν δηλαδή να συντονίσουν την όραση με το πόδι μέσω του οποίου επιτυγχάνεται η προώθηση της μπάλας αλλά και η πάσα σουτ σε παίκτη που κινείται ή σε εστία.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές να αναπτύξουν τον συντονισμό όρασης -ποδιού μέσω των δραστηριοτήτων.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: συντονισμός , αντιληπτική ικανότητα ,συνεργασία</p>
<p>Υλικά : μπάλες, κορύνες ,στεφάνια, κώνους</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτική και κιναισθητική</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>Δραστηριότητα 1)</u></p>
<p><u>Δραστηριότητα 1)</u> Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες, σε απόσταση ενός μέτρου έχουν τοποθετηθεί κορύνες . Ό κάθε παίκτης της πρώτης σειράς εκτελεί σουτ με όποιο πόδι θέλει με στόχο να ρίξει τις κορύνες.</p>	
<p><u>Δραστηριότητα 2)</u> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες , ο ένας πίσω από τον άλλον. Μπροστά από κάθε ομάδα έχουν τοποθετηθεί 3 κώνοι με απόσταση 1m . Ο κάθε μαθητής της πρώτης σειράς ξεκινάει με οδήγημα της μπάλας και περνάει ανάμεσα από τους κώνους ζικ-ζακ και μόλις επιστρέψει πίσω κάνει πάσα στον επόμενο και η διαδικασία επαναλαμβάνεται</p>	<p><u>Δραστηριότητα 2)</u></p> 
<p><u>Δραστηριότητα 3)</u> Χωρίζουμε τους μαθητές σε ζευγάρια, το κάθε ζευγάρι τοποθετείται ο ένας απέναντι από τον άλλον και έχουν από μία μπάλα. Το κάθε ζευγάρι έχει περίπου 2 μέτρα απόσταση , ο μαθητής Α που έχει την μπάλα εκτελεί οδήγημα της</p>	<p><u>Δραστηριότητα 3)</u></p> 

μπάλας στα μισά της απόστασης και στη συνέχεια κάνει σουτ στο μαθητή Β, ο οποίος επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία.

Δραστηριότητα 4) Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο κύκλους και τους δίνουμε μία μπάλα. Σε κάθε κύκλο υπάρχει ένας μαθητής στη μέση. Οι υπόλοιποι μαθητές κάνουν μεταξύ τους πάσες και ταυτόχρονα ο μαθητής που βρίσκεται μέσα στον κύκλο προσπαθεί να πάρει την μπάλα, σε περίπτωση που πάρει την μπάλα από κάποιον μαθητή, παίρνει εκείνος τον ρόλο του.

Δραστηριότητα 5) Τοποθετούμε διάσπαρτα στεφάνια στον διαθέσιμο χώρο που έχουμε. Οι μαθητές είναι σκορπισμένοι μέσα στο χώρο έχοντας ο καθένας από μία μπάλα. Με το σύνθημά μας (παλαμάκι) αρχίζουν να εκτελούν οδήγημα της μπάλας γύρω από τα στεφάνια. Μόλις ακούσουν πάλι παλαμάκι όλοι οι μαθητές πρέπει να προλάβουν από ένα στεφάνι. Κάθε φορά ένας μαθητής θα μένει εκτός και θα αφαιρούμε ένα στεφάνι.

Δραστηριότητα 6) Οι μαθητές τοποθετούνται ο ένας πίσω από τον άλλον. Χρησιμοποιούμε 2 κώνους για τέρμα στο οποίο δεν βάζουμε κανένα μαθητή. Απέχουν από το τέρμα 5 μέτρα περίπου. Ο κάθε μαθητής εκτελεί σουτ με στόχο το τέρμα.

Επιπλέον εργασίες

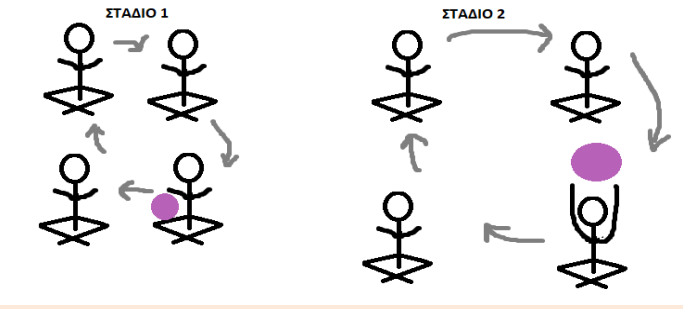
Ρωτάμε τα παιδιά ποια δραστηριότητα τους φάνηκε πιο εύκολη και ποια πιο δύσκολη και τους ζητάμε να τις επαναλάβουν.

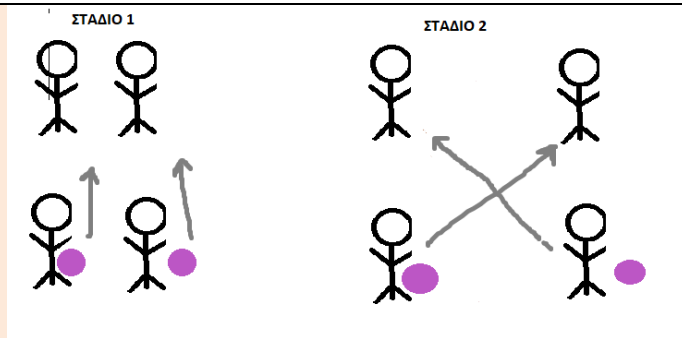
Δραστηριότητα 6)



Εναλλακτικές δραστηριότητες

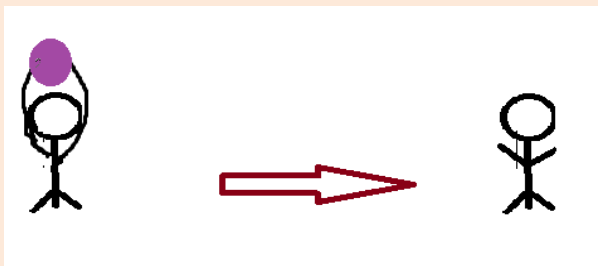
- Στη δραστηριότητα 5, αντί για οδήγημα της μπάλας, τα παιδιά θα μπορούσαν να ήταν σε ζευγάρια και να έκαναν πάσες μεταξύ τους.
- Στη δραστηριότητα 6, θα μπορούσαμε να βάλουμε στο τέρμα έναν μαθητή κ να εκτελούν οι υπόλοιποι σουτ.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</p> <p>Συντονισμός όρασης-χειριού</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μεταβίβαση και υποδοχή μπάλας • Ρίψη σε σταθερό και κινούμενο στόχο <p>ΓΚΙΩΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ (Α.Μ.717045)</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός</p> <p>Σχολείο: ΕΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Αύξηση συντονισμού και στόχου</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Ομαδικές ασκήσεις συνεργασίας βοηθάνε τα παιδιά να αυξήσουν τον συντονισμό και να βελτιώσουν το στόχο τους</p> <p>Λέξεις κλειδιά: στόχευση , συγκεντρώσου, ανάσες.</p>
<p>Υλικά μπάλες ,στεφάνια</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u> Τα παιδιά με τα ζευγάρια τους χωρίζονται σε τετράδες και κάθονται κάτω σχηματίζοντας ένα κύκλο. Κάθε τετράδα έχει μία μπάλα.</p> <p><u>Στάδιο 1:</u> η μπάλα περνάει χέρι με χέρι με τη φορά του ρολογιού έπειτα ανάποδα</p> <p><u>Στάδιο 2:</u> ο κύκλος ανοίγει και τα παιδιά πετάνε την μπάλα στον διπλανό τους με την φορά του ρολογιού και έπειτα ανάποδα..</p>
<p>Εικόνες</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 1</u></p>  <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2</u></p>	<p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2:</u> Συνεχίζουμε σε τετράδες αλλά τα παιδιά τώρα είναι όρθια. Στην αρχή έχουμε δύο μπάλες.</p> <p><u>Στάδιο 1:</u> Τα παιδιά που κρατάνε μπάλα ρίχνουν αρχικά την μπάλα στον απέναντι τους και λίγο αργότερα εκτελούν πάσα πάνω από το κεφάλι πάλι στον απέναντι τους.</p> <p><u>Στάδιο 2:</u> Τώρα τα παιδιά εκτελούν πάσες χιαστή, το ένα ζευγάρι πάνω από τα κεφάλι, ενώ το δεύτερο χαμηλές πάσες και μετά αλλάζουν ρόλους. (Το στάδιο 2 δεν είναι απαραίτητο για όλα τα παιδιά όποια δεν είναι έτοιμα μένουν σε στάδιο ένα.)</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 3:</u> Τα ζευγάρια φοιτητή-μαθητή έχουν από μία μπάλα.</p> <p><u>Στάδιο 1:</u> ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους</p> <p><u>Στάδιο 2:</u> ο φοιτητής αλλάζει θέσεις και ο</p>

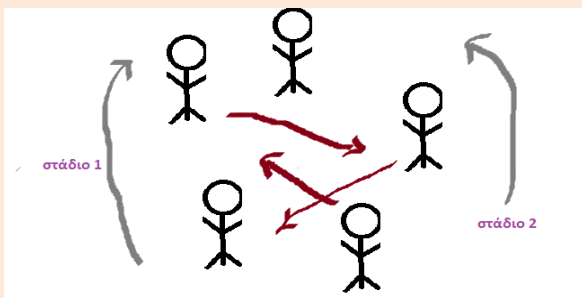


μαθητής προσαρμόζει την πάσα του με την κίνηση του φοιτητή (αριστερά- δεξιά)
Στάδιο 3: περπατώντας ανταλλάσσουν πάσες, κατόπιν αν μπορούν ανταλλάσσουν πάσες και τρέχοντας.

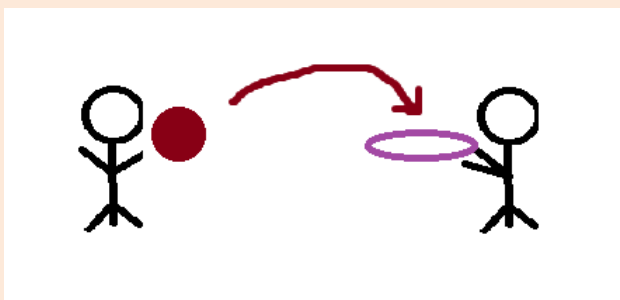
Εικόνα για εναλλακτική δραστηριότητα 1



Εικόνα για εναλλακτική δραστηριότητα 2




εικόνα για εναλλακτική δραστηριότητα 3



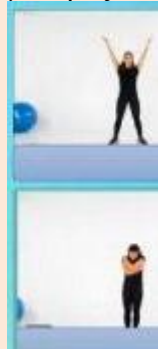
Εναλλακτικές δραστηριότητες

1. Σε δυάδες η τριάδες τα παιδιά κάθονται κάτω και ρίχνουν την μπάλα με πάσα πάνω από το κεφάλι κοκ.
2. Τα παιδιά χωρίζονται σε τετράδες η πεντάδες και φτιάχνουν ένα κύκλο, κάθε κύκλος έχει μια μπάλα. Στην αρχή τα παιδιά ανταλλάσσουν πάσες ακίνητα, κατόπιν αφού εξοικειωθούν, αρχίζουν και περπατάνε δεξιόστροφα συνεχίζοντας να ανταλλάσσουν πάσες. Έπειτα περπατάνε αριστερόστροφα. Αν θέλουμε και μπορούμε να δυσκολέψουμε το παιχνίδι βάζουμε και δεύτερη μπάλα
3. Ο φοιτητής κρατάει ένα στεφάνι και ο μαθητής κρατώντας μια μπάλα βρίσκεται μέσα σε ένα στεφάνι:
Στάδιο 1: ο μαθητής προσπαθεί να βάλει καλάθι σε απόσταση 1m, ο φοιτητής πιάνει την μπάλα και του την επιστρέφει
Στάδιο 2 : Ο φοιτητής αρχίζει να κινείται και ο μαθητής προσπαθεί να βάλει καλάθι

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή ΒΕΡΙΟΥ ΔΑΝΑΗ (Α.Μ.717035)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.</p>
<p>Σκοπός Γνώση του σώματος –σωματικά σχήματα</p>	<p>Περίληψη Βασικές δεξιότητες σε σχήματα με κινήσεις του σώματος. Γνώση των μελών του σώματος τους μέσω απλών ασκήσεων.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: ανοιχτό, κλειστό, πάνω, κάτω, δεξιά, αριστερά, σχήματα, μέλη του σώματος</p>
<p>Υλικά τουβλάκια, κώνοι, στεφάνια, μπαλόνια, μουσικό όργανο</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1.Βάζουμε σε μια ευθεία στο έδαφος τουβλάκια, για μια απόσταση περίπου τριών μέτρων. Οι μαθητές ξεκινούν να περπατάνε σε ανοιχτό σχήμα έχοντας τα τουβλάκια ανάμεσα από τα πόδια τους. Έπειτα με τη βοήθεια του καθηγητή περπατάνε πάνω στα τουβλάκια σε κλειστό σχήμα. Διπλή επανάληψη.</p>
<p>Κάθε άσκηση εξηγείται αναλυτικά πριν την εφαρμογή της ,ώστε οι μαθητές να ξεκουράζονται σε κάθε αλλαγή άσκησης.</p>	 <p>2.Τοποθετούμε δύο κώνους σε απόσταση περίπου 2-3 μέτρων. Εκτέλεση πλάγιων βημάτων με άνοιγμα και κλείσιμο ποδιών. Φτάνοντας στο τέλος αλλάζουν πλευρά και γυρνάνε κατά τον ίδιο τρόπο. Διπλή επανάληψη.</p>



3. Οι μαθητές αραιώνουν στο χώρο κοιτώντας προς το καθηγητή. Εκείνος εξιστορεί μια ιστορία σαν παραμύθι με τις έννοιες ανοιχτό-κλειστό, πάνω-κάτω, σηκώνουμε το ένα χέρι ή πόδι, τεντωνόμαστε ψηλά ή καθόμαστε κάτω. Οι κινήσεις θα εκτελούνται από τον καθηγητή και θα πρέπει να αντιγράφονται από τους μαθητές.



4. Οι μαθητές κινούνται με χαλαρό τρέξιμο σε έναν περιορισμένο χώρο και με την ακολουθία ενός μουσικού οργάνου (π.χ. μαράκες). Όταν ο ήχος θα σταματάει οι μαθητές θα πρέπει να ακινητοποιούνται εντελώς παίρνοντας μια πόζα σαν αγαλματάκια. 5-6 επαναλήψεις.



5. Οι μαθητές χωρίζονται σε δυάδες και παίρνουν ένα μεγάλο στεφάνι, στο οποίο μπαίνουν και οι δύο μέσα. Περπατάνε στο χώρο και με το σύνθημα του καθηγητή το οποίο θα είναι είτε πάνω-μέση-κάτω, ακολουθούν την εντολή ή σηκώνοντας ψηλά το στεφάνι ή έχοντας το στη μέση τους ή αφήνοντας το κάτω. 6-7 επαναλήψεις.





6. Οι μαθητές παίρνουν ο καθένας από ένα μπαλόνι που το κρατούν στο χέρι. Με την βοήθεια ενός μουσικού οργάνου ο καθηγητής αυξάνει ή μειώνει την ένταση με την οποία τρέχουν οι μαθητές. Όταν ο ήχος σταματήσει θα ακουστεί μία από τις ακόλουθες εντολές. 1 σηκώνουμε το μπαλόνι ψηλά, 2 ακουμπάμε το μπαλόνι στη κοιλιά μας, 3 ακουμπάμε το μπαλόνι στα πόδια μας, 4 πετάμε το μπαλόνι ψηλά, 5 ακουμπάμε το μπαλόνι σε έναν άλλον μαθητή.



Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Η άσκηση 6 μπορεί αν οι μαθητές έχουν κουραστεί να πραγματοποιηθεί μόνο με περπάτημα στο χώρο και χωρίς καθόλου τρέξιμο.




<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική Αγωγή: Γνώση του σώματος – Σωματικά Σχήματα ΖΩΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (Α.Μ. 0717237)</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός (ασκήσιμος μαθητής με καλές κινητικές δεξιότητες) Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.</p>
<p>Σκοπός: Η γνώση των μαθητών με το σώμα τους αλλά και η εξοικείωση τους με τον χώρο καθώς και η δημιουργία σχημάτων με το σώμα τους.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές μέσα από ομαδικά παιχνίδια μαθαίνουν το σώμα τους και πώς αυτό μπορεί να κινηθεί μέσα στο χώρο, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα και επιμέρους δεξιότητες και χρησιμοποιώντας οπτικοακουστικά ερεθίσματα. Λέξεις κλειδιά: Σώμα, σωματογνωσία, σχήματα, μέλη του σώματος</p>
<p>Υλικά : Στεφάνια, κώνοι, ταμπουρίνο, μπαλόνια Παρουσίαση άσκησης:</p>  	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τα παιδιά στέκονται ελεύθερα στο χώρο και ο γυμναστής τους δίνει ρυθμό (αργά ή γρήγορα). Κάθε φορά τους δίνεται η οδηγία να κινούν συγκεκριμένα μέλη του σώματος σύμφωνα με τον ρυθμό. (π.χ. κινούμε μόνο δάχτυλα χεριών ή μόνο κεφάλι ή το αριστερό πόδι και το δεξί χέρι ταυτόχρονα.) 2. Οι μαθητές κινούνται ρυθμικά στο χώρο με τον ήχο του ταμπουρίνου. Μόλις η μουσική σταματήσει τα παιδιά πρέπει να μείνουν ακίνητοι και να δημιουργήσουν σχήματα με το σώμα τους είτε όρθιοι είτε στο πάτωμα. Στην συνέχεια μπορούν να δημιουργούν τα σχήματα σε ζευγάρια ή τριάδες. 3. Τα παιδιά σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο κοιτώντας προς το κέντρο και εκτελούν χαλαρό επιτόπου τρέξιμο. Ο γυμναστής ταυτόχρονα αναφέρει διάφορα μέρη του σώματος και οι



μαθητές πρέπει να τα αγγίζουν (π.χ. γόνατα, μάτια κ.λπ.). Όταν ο γυμναστής πει την λέξη «στεφάνι» οι μαθητές πρέπει να κάνουν ένα μικρό άλμα και να μπουν στο στεφάνι να το περάσουν από πάνω τους και να το αφήσουν πάλι μπροστά τους και η άσκηση συνεχίζεται ενώ σιγά - σιγά αυξάνουμε την ταχύτητα.

4. Τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο με περπάτημα ή τρέξιμο ανάλογα με το παράγγελμα του γυμναστή. Με ένα χτύπημα στο ταμπουρίνο σχηματίζουν ζευγάρια – τριάδες – τετράδες με ενωμένα δυο σημεία του σώματος τους.
 - πλάτη με πλάτη
 - πόδια με πόδια
 - πόδια με χέρια
 - δάκτυλα με δάκτυλα κ.α.
5. Οι μαθητές σε ζευγάρια έχουν ένα μπαλόνι και πρέπει να το μεταφέρουν περνώντας κάποια εμπόδια κρατώντας το με διάφορα μέλη του σώματος που θα τους ζητηθεί χωρίς να πέσει στο πάτωμα. Κάθε φορά αλλάζουμε μέλη και οι μαθητές εκτελούν ξανά την άσκηση.
6. Οι μαθητές τρέχουν ελεύθεροι στο χώρο στο ρυθμό της μουσικής. Όταν η μουσική σταματήσει, ο γυμναστής φωνάζει ένα σχήμα και οι μαθητές, όλοι μαζί, πρέπει να το σχηματίσουν στον χώρο. Αν οι μαθητές δυσκολεύονται μπορούμε με κώνους να δώσουμε κάποιες κατευθυντήριες γραμμές για τον σχηματισμό τους ή ακόμη και να τα έχουμε ήδη σχηματίσει στο έδαφος με

	κιμωλία.
<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Ο γυμναστής φωνάζει δυνατά έναν αριθμό, ο οποίος υποδηλώνει από πόσα μέλη του σώματος θα πρέπει να αποτελείται η στάση τους. Με το παράγγελμα οι μαθητές σταματούν, παίρνουν μία θέση στο χώρο όπου θα πρέπει να ακουμπάνε σύμφωνα με τον αριθμό που ακούστηκε τόσα διαφορετικά μέλη του σώματος τους στο έδαφος.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές σε ζευγάρια – τριάδες πρέπει να φτάσουν το μπαλόνι στην απέναντι πλευρά του γηπέδου και να παραμείνει στον αέρα περνώντας τα εμπόδια και να εκτελούν πάσες μεταξύ τους χρησιμοποιώντας μόνο τα μέλη του σώματος που τους έχουν ζητηθεί. • Τα παιδιά τρέχουν κρατώντας το μπαλόνι με τα δύο χέρια. Με το σφύριγμα μένουν ακίνητα και κρατούν το μπαλόνι κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο. (π.χ. ανάμεσα στα πόδια ή με το ένα χέρι να το στηρίζουν στο κεφάλι κ.α.)

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή ΚΑΛΑΒΡΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (Α.Μ.)0717070</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Γνώση του σώματος ✓ Σωματικά σχήματα ✓ Εξοικείωση με τα διάφορα χρώματα 	<p>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν να χειρίζονται το σώμα τους και να φτιάχνουν δικά τους σχήματα. Επίσης θα μάθουν διάφορα μέλη του σώματος τους αλλά και που βρίσκονται στα άλλα παιδιά.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Σώμα, χρώμα, σχήμα, μέλη του σώματος.</p>
<p>Υλικά: ντέφι, πολύχρωμα χαρτάκια, μπαλόνια, ζάρι, αυτοκόλλητα χαρτάκια, στεφάνια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: λεκτικά, κιναισθητικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: ζευγάρια, ατομικά,</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1) ΑΣΚΗΣΗ: Σωματικά σχήματα Τα παιδιά θα είναι σκορπισμένα σε όλο το προαύλιο και θα τρέχουν ελεύθερα μαζί με το ζευγάρι τους όσο ο γυμναστής χτυπάει το ντέφι. Μόλις αυτό σταματήσει το κάθε ζευγάρι θα πρέπει να δημιουργήσει ένα σχήμα ανάλογα με τις οδηγίες του γυμναστή. Για παράδειγμα αν ο γυμναστής φωνάζει τον αριθμό 2 τότε το κάθε ζευγάρι θα πρέπει να φτιάξει ένα σχήμα όπου το κάθε παιδί του κάθε ζευγαριού θα χρησιμοποιήσει 2 μέλη του σώματός του(όποια εκείνο θέλει). Επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία με διαφορετική οδηγία.</p> <p>2) ΑΣΚΗΣΗ: Πατάω στα χρώματα Μπροστά από κάθε παιδί θα βρίσκονται κάποια πολύχρωμα χαρτάκια (οι αποστάσεις του κάθε χαρτιού με του άλλου θα είναι μικρές). Ο γυμναστής θα φωνάζει ένα χρώμα Κι οι μαθητές θα πρέπει να καταφέρουν να ακουμπήσουν τα χαρτάκια με αυτό το χρώμα ταυτόχρονα. Στην συνέχεια για να δυσκολέψει η άσκηση μπορεί να πει δύο χρώματα και να πρέπει να ακουμπήσουν ταυτόχρονα και τα δύο χρώματα. Το κάθε χρώμα θα βρίσκεται πάνω από μία φορά. Το παιχνίδι αυτό μοιάζει με το τουίστερ.</p> <p>3) ΑΣΚΗΣΗ: Κράτα το μπαλόνι Οι μαθητές τώρα θα χωριστούν σε ζευγάρια. Ο γυμναστής τώρα θα εξηγήσει στους μαθητές πως το σώμα μας αποτελείται από διάφορα μέρη όπως είναι τα χέρια, οι πατούσες, τα δάχτυλα, τη μύτη και άλλα πάρα</p>
<p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p> 	



4

Μέρη του σώματος



5



6

πολλά. Στην συνέχεια το κάθε ζευγάρι θα άρει από ένα μπαλόνι. Ο γυμναστής θα αναφέρει κάθε φορά από ένα μέλος του σώματος (π.χ μύτη) και το κάθε ζευγάρι θα πρέπει να στηρίξει το μπαλόνι ακουμπώντας το μόνο με αυτό το μέλος(τα παιδιά θα ακουμπήσουν τις μύτες τούς στο μπαλόνι και θα το σταθεροποιήσουν εκεί).

4) ΑΣΚΗΣΗ: Ρίχνω το ζάρι

Τα παιδιά τώρα θα σκορπιστούν στον χώρο και θα κοιτάνε τον γυμναστή. Ο γυμναστής θα κρατάει ένα ζάρι και κάθε φορά που θα το ρίχνει θα τυχαίνει ένας αριθμός. Με τον αριθμό που θα τύχει τα παιδιά θα πρέπει να ακουμπήσουν τόσα σημεία του σώματος τους στο έδαφος . Αν για παράδειγμα τύχει ο αριθμός 4 θα πρέπει να κάνουν ένα σχήμα όπου να ακουμπάνε στο έδαφος 4 σημεία του σώματος.

5) ΑΣΚΗΣΗ: Μαθαίνω το σώμα του άλλου

Οι μαθητές τώρα θα χωριστούν ξανά σε ζευγάρια και ο κάθε μαθητής θα έχει κάποια αυτοκόλλητα χαρτάκια στα χέρια του. Ο γυμναστής θα φωνάζει ένα μέλος του σώματος και το κάθε παιδί του κάθε ζευγαριού θα πρέπει να κολλήσουν ένα χαρτάκι στο αντίστοιχο μέλος του σώματος του ζευγαριού τους. Αν για παράδειγμα φωνάζει κοιλιά τότε θα πρέπει να κολλήσουν το χαρτάκι στην κοιλιά του άλλου παιδιού.

6) ΑΣΚΗΣΗ: Πέρνα μέσα από τα στεφάνια

Το κάθε παιδί θα έχει από ένα στεφάνι στα χέρια του. Ο γυμναστής θα λέει ένα μέλος του σώματος και τα παιδιά θα πρέπει να περνάνε αυτό το μέλος μέσα από το στεφάνι.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

- ✓ Στην άσκηση 3 μπορούμε να πούμε να ακουμπήσουν παραπάνω από ένα μέλος για να σταθεροποιήσουν το μπαλόνι.
- ✓ Στην άσκηση 6 μπορούμε να χωρίσουμε τα παιδιά σε ζευγάρια και να βάζει το κάθε παιδί το στεφάνι του στο μέλος του ζευγαριού του.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Στατική και δυναμική ισορροπία ΚΑΣΑΡΧΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (Α.Μ.0717080)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός: Σκοπός είναι η βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας. Επιπλέον, αποσκοπούμε στην σωστή στάση του σώματος χωρίς κάποιο βοηθητικό μέσο.</p>	<p>Περίληψη Όσο γίνεται οι μαθητές να αποκτήσουν την αίσθηση της σωστής στάσης του σώματος μέσω των ασκήσεων της στατικής και δυναμικής ισορροπίας. Λέξεις κλειδιά: ισορροπία και συνεργασία.</p>
<p>Υλικά: σχοινί ,ντέφι, κουτάλια, μαντήλι, στεφάνι Μετάδοση πληροφορίας: Εξήγηση της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση όπου χρειάζεται. Παρουσίαση άσκησης: Ολική παρουσίαση της άσκησης και όποτε χρειάζεται αναλυτική σε επιμέρους κομμάτια.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Δημιουργούμε δύο γραμμές στο πάτωμα με σχοινί που να απέχουν μεταξύ τους δέκα πέντε εκατοστά και μήκος 4 μέτρα. Το παιδί προσπαθεί να περπατήσει ανάμεσα στις γραμμές χωρίς να τις αγγίξει.</p> <p>2^η άσκηση: Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια (ανά δυάδες). Στο χώρο υπάρχει ένα μουσικό όργανο (ντέφι, πιατίνια). Μόλις ο ήχος σταματήσει να παίζει τα παιδιά σε ζεύγη προσπαθούν να ισοροπήσουν με το ένα πόδι (αντικριστά), είτε με μία άλλη κίνηση.</p> <p>3^η άσκηση: Ξεχωριστά το κάθε παιδί, προσπαθεί να περπατήσει, έχοντας στο κεφάλι του ένα ελαφρύ βιβλίο η έχοντας στο στόμα του ένα κουτάλι και πάνω ένα μπαλάκι.</p> <p>4^η άσκηση: Τοποθετούμε 4 στεφάνια. Το παιδί περνάει τα στεφάνια με κουτσό και επιστρέφει στην αρχή πάλι με κουτσό αλλάζοντας πόδι.</p>
<div data-bbox="172 1326 402 1451" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="411 1429 545 1460">1^η άσκηση</p> <div data-bbox="172 1482 402 1630" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="411 1594 545 1626">2^η άσκηση</p> <div data-bbox="172 1653 402 1800" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="411 1774 545 1805">3^η άσκηση</p>	



4^η άσκηση



5^η άσκηση



6^η άσκηση

5^η άσκηση: Τοποθετούμε στον χώρο στεφάνια. Τα παιδιά τρέχουν και μόλις ακούσουν τα παλαμάκια ή το μορσικό όργανο να σταματάει αναπηδούν προς τα μέσα (σε κάθε γύρο βγάζουμε και ένα στεφάνι) μέχρι να βγει ένας νικητής.







6^η άσκηση: Τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στο χώρο και με το παράγγελμά κάνουν ένα άλμα προς τα πάνω και προσπαθούν να προσγειωθούν στα δύο πόδια.



Επιπλέον εργασίες:

Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής προσπαθεί να δείξει μία από τις ασκήσεις που εφαρμόστηκαν στο σημερινό μάθημα.

Εναλλακτικές δραστηριότητες:

Σε ορισμένες ασκήσεις μπορούμε να αλλάξουμε το υλικό (ντέφι, στεφάνια) η και τον τρόπο άσκησης, π.χ. τρέξιμο αντί για περπάτημα.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή. Γνώση του σώματος, σωματικά σχήματα ΚΟΥΚΙΑΣ ΜΙΧΑΗΛ (Α.Μ.0717089)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: ΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Γνώση του σώματος, σωματικά σχήματα</p>	<p>Περίληψη Να μπορούν τα παιδιά με αναπηρία να εκτελέσουν κάποιες ασκήσεις βελτιώνοντας τις σωματικές τους δεξιότητες. Λέξεις κλειδιά: Στοπ, Πάμε, Πρόσεχε,</p>
<p>Υλικά Μπάλες, κώνοι, στεφάνια, τουβλάκια, κορίνες, Μετάδοση πληροφορίας Απλές και κατανοητές κινήσεις ή λέξεις Παρουσίαση άσκησης Με εύκολο τρόπο για να είναι κατανοητό στα παιδιά.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος 1^η άσκηση: Τα παιδιά σε 2 ομάδες θα προσπαθήσουν να σχηματίσουν έναν ρόμβο σε κλειστό κύκλωμα σε χαμηλό επίπεδο.  2^η άσκηση: Τα παιδιά αυτή τη φορά σε 2 ομάδες θα πρέπει να σχηματίσουν έναν ρόμβο σε ανοιχτό κύκλωμα σε μεσαίο επίπεδο.</p>
<p> 5^η άσκηση: Η ίδια άσκηση, μόνο που αυτή τη φορά τα παιδιά, ανάλογα με το σύνθημα του δασκάλου θα πηγαίνουν και προς την ανάλογη πλευρά.  6^η άσκηση: Τα παιδιά σχηματίζουν ένα ορθογώνιο σχήμα σε μεσαίο επίπεδο. </p>	<p> 3^η άσκηση: Αυτή τη φορά τα παιδιά καθοδηγούμενα από τον δάσκαλό τους, αλλά και σε συνδυασμό μεταξύ τους θα σχηματίζουν ξαπλωμένοι διάφορα γράμματα της αλφαβήτου.  4^η άσκηση: Τα παιδιά σε όρθια θέση πιάνονται μεταξύ τους και σχηματίζουν έναν κύκλο. Με το σύνθημα του δασκάλου τα παιδιά τρέχουν κυκλικά και όταν σταματήσει ο δάσκαλος τα παιδιά πιάνονται σχηματίζοντας εκ νέου έναν κύκλο.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ευθείες και καμπύλες στον χώρο Ταυτόχρονη και διαδοχική κίνηση ΚΟΥΡΕΛΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ-ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ 0717224</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: ΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Να μάθουν να δημιουργούν ευθείες και καμπύλες. Να μάθουν την συνεργασία. Να μάθουν να παρακολουθούν και να ακολουθούν τις κινήσεις του άλλου. Να μάθουν να εξασκούν την μνήμη τους.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Να μάθουν την συνεργασία και να εξασκήσουν την μνήμη τους.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: συνεργασία, ομαδικότητα</p>
<p>Υλικά Ράβδος</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση αν χρειάζεται.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης Ολική και χρειαστεί χωρισμός της άσκησης.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Ασκήσεις για ευθείες και καμπύλες στον χώρο: 1. Η μαθήτρια μόνη της περπατάει στον χώρο και ανάλογα με τον ήχο που ακούει, 1 παλαμάκι για ευθεία και 2 παλαμάκια για καμπύλη, δημιουργεί με το σώμα της το σχήμα σε όποιο επίπεδο θέλει.</p>  <p>© BRIGHTSIDE</p>
	 <p>2. Δημιουργείται μία μικρή ομάδα και ανάλογα με τον ήχο που θα ακουστεί, 1 παλαμάκι για ευθεία και 2 παλαμάκια για καμπύλη, δημιουργούν με το σώμα τους το ανάλογο σχήμα σε όποιο επίπεδο επιθυμούν.</p>



3. Στην ομάδα κρατάει ο καθένας ξεχωριστά ένα ράβδο και ανάλογα με τον ήχο που θα ακουστεί, 1 παλαμάκι για ευθεία και 2 παλαμάκια για καμπύλη, δημιουργούν με τον ράβδο το ανάλογο σχήμα σε όποιο επίπεδο επιθυμούν.

Ασκήσεις για ταυτόχρονη και διαδοχική κίνηση:

1. Ανά 2 κάθονται αντικριστά και η μία αντιγράφει τις κινήσεις της άλλης



2. Ο ένας στέκεται πίσω από τον άλλον και αντιγράφει τις κινήσεις του μπροστινού.





3. Ανά 2 αρχικά εκτελεί ο ένας κάποιες κινήσεις και στην συνέχεια πρέπει ο άλλος να αντιγράψει τις ίδιες κινήσεις. Αυτό θα γίνεται εναλλάξ.

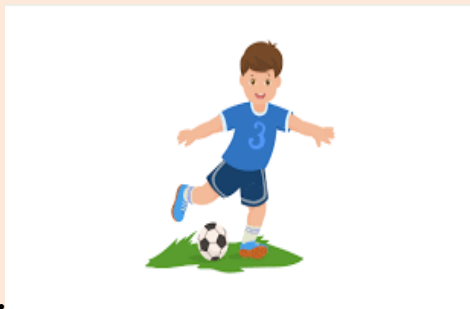
Επιπλέον εργασίες

Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής θα δείξει μία άσκηση από το σημερινό μάθημα

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Τροποποίηση άσκηση λέγοντας στους μαθητές να εκτελούν με διαφορετικό τρόπο την άσκηση

<p>Ενότητα : Ψυχοκινητική Αγωγή. ΛΕΚΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ (Α.Μ.0717098)</p>	<p>Αναπηρία : Αυτισμός.</p>
<p>Σκοπός : Γνώση Σώματος - Σωματικά Σχήματα / Επίπεδα.</p>	<p>Περίληψη : Να μπορούν οι μαθητές να αντιλαμβάνονται τις κινήσεις στο χώρο, το χρόνο, τη δυναμική, τη σωματογνωσία, τη πλευρίωση και την αναπνοή.</p>
	<p>Λέξεις κλειδιά : Κίνηση, χώρος, χρόνος, σώμα, πλευρές και αναπνοή.</p>
<p>Υλικά : ταμπουρίνο, μπαλόνια, μπάλες, κώνοι, τουβλάκια, εμπόδια, κορδέλες, στεφάνια.</p> <p>Φωτογραφίες :</p> <p>1. </p> <p>3. </p>	<p>1) Αντίληψη της κίνησης στο χώρο : Σε έναν οριοθετημένο χώρο οι μαθητές ανάλογα με το παράγγελμά μας τρέχουν γρήγορα ή αργά, περπατούν, τρέχουν με γόνατα ψηλά, με πτέρνες πίσω, περπατούν στις μύτες, μένουν ακίνητοι, κάνουν άλματα, κάθονται στο έδαφος. Όλα αυτά θα γίνονται με το χτύπημα του ταμπουρίνου.</p> <p>Μόλις το ταμπουρίνο σταματήσει οι μαθητές θα βρουν γρήγορα ένα ζευγάρι με το οποίο θα ενώσουν ανάλογα με το παράγγελμά μας τις παλάμες τους, τα γόνατά τους, τη πλάτη τους, το κεφάλι τους, τις πατούσες τους και τους αγκώνες τους.</p> <p>2) Αντίληψη της κίνησης στο χρόνο : Οι μαθητές σε ζευγάρια όρθιοι απέναντι ο ένας από τον άλλο λειτουργούν μιμητικά. Ξεκινά ο πρώτος κάνοντας ό,τι κίνηση θέλει, κάθετα κάτω, κινείται δεξιά ή αριστερά, κινεί τα χέρια κ.τ.λ. με βάση τη μουσική και ο άλλος τον μιμείται. Με το παλαμάκι ξεκινά ο άλλος.</p>




3) Αντίληψη της κίνησης ως προς τη δυναμική : Όλοι οι μαθητές έχοντας ένα μπαλόνι στα χέρια τους ξεκινούν να χτυπούν το μπαλόνι με όποιο σημείο του σώματος θέλουν, όσο το ταμπουρίνο ηχεί. Όταν το ταμπουρίνο σταματήσει, τότε παίρνουν το μπαλόνι στα χέρια τους και κάθονται κάτω ή κάνουν ένα κάθισμα ή σηκώνονται στις μύτες και κρατούν ψηλά το μπαλόνι, ο καθένας ό,τι απ'τα 3 θελήσει. Βασική προϋπόθεση το μπαλόνι να περάσει πάνω από 5 διαφορετικά σημεία του σώματος.

4) Αντίληψη του σωματικού σχήματος - Σωματογνωσία : Οι μαθητές σε ζευγάρια σκέφτονται με τη βοήθεια του καθηγητή μια ιστορία ή ένα μέρος (π.χ. κουζίνα, τάξη κ.τ.λ.) και χωρίς να μιλούν το παρουσιάζουν με τη βοήθεια του σώματός τους στους υπόλοιπους οι οποίοι προσπαθούν να βρουν τι είναι.

5) Γνώση της πλευρίωσης: Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες, δίνουμε μία μπάλα στον καθένα και δένουμε στο δεξί τους γόνατο κόκκινη κορδέλα και στο αριστερό τους πράσινη κορδέλα. Δημιουργούμε μία διαδρομή στην οποία τα παιδιά κρατώντας τη μπάλα πρέπει να ισορροπήσουν περπατώντας επάνω στα τουβλάκια, να περάσουν το εμπόδιο και να φτάσουν


	<p>μπροστά από δύο στεφάνια, το δεξί θα είναι κόκκινο και το αριστερό θα είναι πράσινο. Κάθε φορά θα τους λέμε από ποια πλευρά να ρίξουν τη μπάλα. Αφού περάσουν από τον πρώτο στόχο παίρνουν τη μπάλα και την οδηγούν με το πόδι, ανάλογα με το χρώμα - πλευρά που θα τους έχουμε πει, στον κώνο, από τον οποίο θα σουτάρουν.</p> <p>6) Αναπνοή : Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Οριοθετούμε μία σύντομη διαδρομή, στην οποία υπάρχουν κώνοι. Τα παιδιά πρέπει να φτάσουν στο τέλος της φυσώντας το μπαλόνι για να μην τους πέσει κάτω και περνώντας ανάμεσα από τους κώνους.</p>
Επιπλέον εργασίες :	Εναλλακτικές δραστηριότητες :

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης και παράλληλα ομαλή κοινωνική ένταξη του παιδιού μέσα στην τάξη. ΛΕΜΟΝΙΑΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ (Α.Μ.0717099)</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Το μάθημα έχει ως σκοπό την ανάπτυξη της σωματικής δύναμης.</p>	<p>Περίληψη: Ομαλή ένταξη και κοινωνικοποίηση αυτιστικού παιδιού με τάσεις εσωτερικευσης και απομόνωσης. Ανάπτυξη εμπιστοσύνης ανάμεσα στον δάσκαλο και το παιδί και δημιουργία ευχάριστου κλίματος μέσα στην τάξη με σκοπό την ποιοτική εκτέλεση του προγράμματος.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: φράσεις ανατροφοδότησης όπως μπράβο καλή προσπάθεια και απλές λέξεις που δηλώνουν κίνηση.</p>
<p>Υλικά: κώνους, στεφάνια, μπάλες, βαράκια και λάστιχα. Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά, Οπτικά, Ακουστικά, κιναισθητικά. Παρουσίαση άσκησης: Επίδειξη της άσκησης πρώτα από τον διδάσκοντα και με παράλληλες λεκτικές και λιτές οδηγίες. Εναλλακτικές δραστηριότητες: Ποδήλατο, Περπάτημα στο προαύλιο, Παιχνίδι στο πάρκο.</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Τοποθετούμε 6 στεφάνια στην σειρά. Ο μαθητής κρατώντας δυο ελαφριά βαράκια πάνω από τους ώμους του κάνει άλματα ανάμεσα στους κώνους και όταν φτάσει στο τέλος εκτελεί με τα βαράκια 5 επαναλήψεις πιέσεις ώμων. (την ρουτίνα αυτή κάθε παιδί την κάνει 3 φορές)</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Τοποθετούμε ένα βαρύ αντικείμενο (π.χ. έναν κουβά γεμάτο με χόμα ή οτιδήποτε άλλο υπάρχει στην αίθουσα) στο τέλος της γραμμής και ο μαθητής θα πρέπει να τρέξει μέχρι τον κουβά να τον πάρει και στην συνέχεια να τον παραδώσει στον επόμενο μαθητή, ο οποίος θα πρέπει να τρέξει με κρατώντας τον κουβά και να τον αφήσει στην αρχική του θέση.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Ο κάθε μαθητής βρίσκεται μέσα σε ένα στεφάνι κρατώντας δυο βαράκια. Θα πρέπει να έχει την προσοχή του στον ΚΦΑ. Όταν ο ΚΦΑ λέει «μπροστά» ο μαθητής θα εκτελεί με τα βαράκια προτάσεις. Άμα πει «ζανά» θα πρέπει να ζανά εκτελέσει την ίδια άσκηση. Όταν ο εκπαιδευτικός πει «πάνω» το παιδί θα σηκώνει ψηλά τα βαράκια κάνοντας πιέσεις ώμων. Όταν πει «πηδάω» το παιδί θα εκτελεί μικρά άλματάκια κρατώντας τα βαράκια. Τέλος, όταν ο μαθητής ακούσει το σύνθημα «κάτω» θα πρέπει να εκτελέσει κάθισμα έχοντας τα βαράκια τοποθετημένα πλάι στους μηρούς τους.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Χωρίζουμε τους μαθητές σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι έχει και από ένα σχοινί. Ο ένας μαθητής πιάνει την μια άκρη του σχοινιού και ο άλλος την άλλη και ανάμεσα τους τοποθετούμε</p>

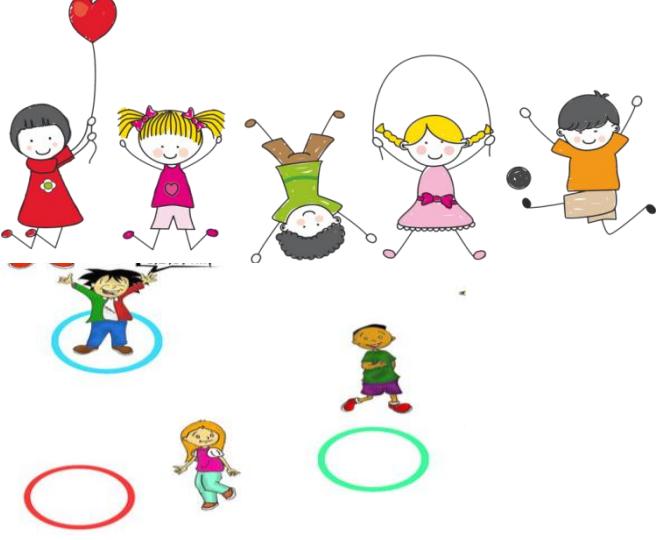
έναν κώνο. Και οι δυο προσπαθούν να τραβήξουν με δύναμη μέχρι κάποιος να τραβήξει με περισσότερη δύναμη και ο άλλος να ρίξει τον κώνο.


ΑΣΚΗΣΗ 5: Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο. Ένας μαθητής κρατάει ένα βαράκι είτε κάποιο άλλο αντικείμενο. Το αντικείμενο αυτό θα μετακινείται κυκλικά από μαθητή σε μαθητή με την συνοδεία μουσικής. Όταν η μουσική σταματήσει το ο μαθητής που θα κρατάει το αντικείμενο θα πρέπει να εκτελέσει κάποια δυναμική άσκηση της αρέσκειάς του. (π.χ. άλμα, κάθισμα, προβολή κ.α.)


ΑΣΚΗΣΗ 6: Οι μαθητές κάθονται σε μια σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον οκλαδόν και προσπαθούν να περάσουν πάνω από το κεφάλι τους με χέρια τεντωμένα ένα βαράκι και να το δώσουν στον πίσω. Όταν το βαράκι φτάσει στον τελευταίο γίνεται αλλαγή κατεύθυνσης και μεταφέρουν το βαράκι προς τα μπροστά.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: <u>Ψυχοκινητική Αγωγή:</u> Γνώση του σώματος – Σωματικά σχήματα ΛΩΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (Α.Μ.0717102)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση και Μαθησιακές Δυσκολίες Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>-Η εκμάθηση των διαφόρων επιφανειών και σημείων του σώματος και η εκτέλεση ποικίλων σωματικών σχημάτων. -Η ανάπτυξη της συνεργασίας, της ευκινησίας, της οπτικοκινητικής και ακουστικής αντίληψης μέσα από τις ασκήσεις</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Τα παιδιά να γνωρίσουν καλύτερα το σώμα τους και να μπορούν να δημιουργούν με αυτό σχήματα στο χώρο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: επιφάνεια, σημείο, σχήμα, ανοιχτό, κλειστό</p>
<p>Υλικά: ταμποурίνο, μουσική, μπαλόνια Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά, Κινησθητικά Παρουσίαση άσκησης: Ολική και όποτε χρειάζεται χωρίζουμε την δραστηριότητα σε επιμέρους τμήματα.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>Α) ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ :</u></p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u> Τα παιδιά τρέχουν στο χώρο. Με το χτύπημα του ταμποурίνου μένουν ακίνητα με ενωμένες 2 επιφάνειες ή 2 σημεία του σώματός τους.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2:</u> Ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε όλα τα παιδιά από ένα μπαλόني. Τα παροτρύνει να περπατήσουν, να τρέξουν, να κυλιστούν στο πάτωμα ή και να τινάζονται προς τα πάνω προκειμένου να παραμείνει το μπαλόني τους στον αέρα και να χρησιμοποιήσουν κάθε φορά διαφορετική επιφάνεια ή σημείο του σώματός τους.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 3:</u> Τα παιδιά τρέχουν κρατώντας το μπαλόني με τα δύο χέρια ελαφρά λυγισμένα προς τα εμπρός, όσο παίζει η μουσική. Όταν σταματήσει η μουσική μένουν ακίνητα και κρατούν το μπαλόني κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο. Το μπαλόني πρέπει να βρίσκεται μεταξύ 2 επιφανειών ή 2 σημείων ή σημείου και επιφάνειας.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 4:</u> Σε ζευγάρια: Χρησιμοποιούν μόνο ένα μπαλόني και προσπαθούν να το κρατήσουν στον αέρα με εναλλάξ χτυπήματα. Στη συνέχεια μπορούμε να τουςβάλουμε περιορισμούς στον τρόπο χτυπήματος (πχ μόνο με το κεφάλι και τα δάχτυλα, μόνο με το μέτωπο και τον αγκώνα)</p> <p><u>Β) ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ :</u></p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u> Σε ζευγάρια με έναν εκπαιδευτικό. Τα</p>
	


	<p>παιδιά τρέχουν ελεύθερα στον χώρο. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού σταματούν και δημιουργούν με το σώμα τους το σχήμα που θα τους ζητηθεί (πχ αριθμός, γράμμα, γεωμετρικό σχήμα)</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2</u>: Ελεύθερο τρέξιμο στο χώρο. Με το χτύπημα του ταμποурίνου σταματούν. Ο εκπαιδευτικός τους λέει να δημιουργήσουν είτε κλειστό είτε ανοιχτό σχήμα όπως εκείνα το αντιλαμβάνονται. Με το χτύπημα του ταμποурίνου ξεκινάνε πάλι να τρέχουν.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 3</u>: Σε ζευγάρια με έναν εκπαιδευτικό: Τα παιδιά στέκονται αντικριστά και το ένα παιδί κάνει ένα σωματικό σχήμα πχ κλειστό. Μόλις το παιδί μείνει ακίνητο, το ζευγάρι του δημιουργεί ένα ανοιχτό και περιμένει να δει το επόμενο σχήμα του ζευγαριού του το οποίο μπορεί να είναι και πάλι κλειστό αλλά διαφορετικό από το προηγούμενο ή ανοιχτό, για να κάνει το αντίθετο.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Μπορούμε να τροποποιήσουμε το ρυθμό των ασκήσεων, π.χ αντί για ελαφρύ τρέξιμο, αλματάκια ή πλάγια βήματα και το αντίθετο.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΕΥΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΜΠΥΛΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗ ΚΑΙ ΔΙΑΔΟΧΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΜΑΡΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ(Α.Μ.0717110)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση ,Αυτισμός ,Σύνδρομο down Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Ανάπτυξη 1)της ακουστικής αντίληψης 2)της κινητικής δεξιότητας 3)της φαντασίας 4)του συντονισμού</p>	<p>Περίληψη Τα παιδιά μαθαίνουν να κινούνται σε ευθείες ή καμπύλες και παράλληλα σχηματίζουν και με το σώμα τους. Λέξεις κλειδιά: Τεντώνω , Ανοίγω</p>
<p>Υλικά Σκοινάκια , στεφάνια, ράβδοι Μετάδοση πληροφορίας Μιμητική και Λεκτική Παρουσίαση άσκησης Ολοκληρωμένη παρουσίαση από τον καθηγητή , για την σωστή κατανόηση της. Συμμετοχή κι άλλων ατόμων για τον συντονισμό των μαθητών.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος 1η Άσκηση: Όσο ακούγεται η μουσική τα παιδιά κινούνται στον χώρο με εντολές, όταν ακούνε ένα παλαμάκι κάνουν πλάγια βήματα προς τα δεξιά , όταν ακούνε δύο παλαμάκια κάνουν πλάγια βήματα προς τα αριστερά, το ένα χτύπημα στο τύμπανο σημαίνει ότι πρέπει να κάνουν βήματα προς τα μπρος ενώ τα δύο χτυπήματα προς τα πίσω.</p>
	<p>2η Άσκηση: Τα παιδιά σε ζευγάρια παίζουν το παιχνίδι του καθρέπτη. Το ένα παιδί σχηματίζει μία καμπύλη ή μία ευθεία με το σώμα του σε οποιοδήποτε επίπεδο και το άλλο παιδί το αντιγράφει. Έπειτα οι ρόλοι αντιστρέφονται και τα ζευγάρια αλλάζουν. 3η Άσκηση: Στον χώρο βρίσκονται στεφάνια και τα παιδιά όσο ο καθηγητής χτυπάει ρυθμικά το τύμπανο κινούνται σε καμπύλες , όταν σταματήσει η μουσική τα παιδιά μπαίνουν στα στεφάνια και πραγματοποιούν αναπηδήσεις. 4η Άσκηση: Τα παιδιά τοποθετημένα σε σειρές</p>

	<p>ακολουθούν τη διαδρομή όπως ακριβώς είναι το σκοινάκι στο έδαφος, έπειτα σχηματίζοντας με το σώμα τους μία ευθεία περνούν με ακροστασία κάτω από ένα σκοινάκι προσπαθώντας να το ακουμπήσουν.</p> <p>5η Άσκηση: Τα παιδιά προσπαθούν σε ομάδες να σχηματίσουν με το σώμα τους τα γεωμετρικά σχήματα που θα τους ζητήσει ο καθηγητής (κύκλος, τετράγωνο, τρίγωνο, ορθογώνιο, ρόμβος)</p> <p>6η Άσκηση: Σε ζευγάρια τα παιδιά κρατώντας μια ράβδο και ενώ ο καθηγητής μετράει αντίστροφα πρέπει να σχηματίσουν μια καμπύλη ή μία ευθεία στα επίπεδα που θα τους ζητηθούν από τον καθηγητή.</p>
<p align="center">Επιπλέον εργασίες</p> <p>Στέκονται τα παιδιά το ένα πίσω από το άλλο ο πρώτος με το δάχτυλο του “ζωγραφίζει” στην πλάτη του μπροστινού έναν αριθμό, και εκείνος στον επόμενο. Σκοπός του παιχνιδιού ο τελευταίος να καταλάβει ποιον αριθμό σχημάτισε ο πρώτος.</p>	<p align="center">Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Μπορούν οι μαθητές σε σειρά να κινούνται σαν τρενάκι στις κατευθύνσεις που τους ζητάει ο καθηγητής.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή: Γνώση του σώματος – Σωματικά σχήματα. ΜΠΟΥΣΟΥΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (Α.Μ.0717245)</p>	<p>Αναπηρία: Σχιζοφρένια, Νοητική στέρηση Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Ο κύριος σκοπός είναι τα παιδιά να καταλάβουν τα μέρη του σώματος που χρησιμοποιούν και να καταφέρουν να φτιάξουν διάφορα σχήματα χρησιμοποιώντας το σώμα τους και μερικά βοηθητικά μέσα.</p> <p>Δευτερεύον σκοπός είναι η βελτίωση δρομικών ασκήσεων, της ισορροπίας και την κατανόηση των διάφορων επιπέδων του χώρου.</p> <p>Τριτεύον σκοπός η ανάπτυξη της συνεργασίας.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Το σημερινό πλάνο πρόκειται να βελτιώσει τον συντονισμό των μαθητών καθώς θα προσπαθήσουν να φτιάξουν σχήματα με το σώμα τους, θα κάνουν ασκήσεις που θα περιέχουν δρομικές ασκήσεις και θα κατανοήσουν τα επίπεδα στον χώρο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: χαμηλό, μεσαίο, ψηλό επίπεδο χώρου</p>
<p>Υλικά 10 κώνους, 4 στεφάνια, 1 μπάλα, 10 ράβδοι, 1 τύμπανο</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Επίδειξη άσκησης και επεξήγηση</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Δημιουργούμε ένα κύκλο από κώνους. Οι μαθητές τρέχουν γύρω γύρω από τον κύκλο και μόλις ο καθηγητής δώσει το σύνθημα σταματάνε να τρέχουν και πιάνουν το μέρος του σώματος που θα υποδείξει ο καθηγητής. Το τρέξιμο κάθε φορά θα γίνεται με διαφορετικό τρόπο όπως με αλματάκια, οι πτέρνες να ακουμπάνε τον γλουτό, ψαλιδάκια, πλάγια βήματα. 2) Τα παιδιά είναι σε δυο γραμμές. Μπροστά από κάθε γραμμή υπάρχουν τρεις κώνοι και κάνουν ζικ ζακ μετά υπάρχουν δυο στεφάνια και πηδάνε από το ένα στο άλλο. Στο τέλος της διαδρομής πιάνουν το μέρος του σώματος που θα τους πει ο καθηγητής. 3) Τα παιδιά είναι διασκορπισμένα και κοιτάνε τον καθηγητή. Ο καθηγητής τους λέει ποιο μέλος του σώματος θα κινήσουν και τα παιδιά θα το κάνουν. Π.χ: να κινήσουν μόνο το κεφάλι, μόνο τα δάκτυλα των χεριών, να κινήσουν τα γόνατα και τις παλάμες μαζί. 4) Έχοντας ο κάθε μαθητής από μια ράβδο
	

	<p>ο καθηγητής θα λέει ένα σχήμα το οποίο θα φτιάχνουν οι μαθητές με τις ράβδους όπως: το γράμμα «Ν» στο ψηλό επίπεδο, να φτιάξουν το γράμμα «Π» στο χαμηλό επίπεδο και άλλα γράμματα.</p> <p>5) Τώρα οι μαθητές φτιάχνουν διάφορα σχήματα με τα σώματα τους. Φτιάχνουν σχήματα όπως ένα κύκλο στο μεσαίο επίπεδο χρησιμοποιώντας τα χέρια τους, φτιάχνουν ένα τρίγωνο ενώ είναι ξαπλωμένοι στο έδαφος και φτιάχνουν ένα τετράγωνο με τα πόδια τους έχοντας τα σε έκταση στο μετωπιαίο επίπεδο.</p> <p>6) Όσο ο καθηγητής θα χτυπά το τύμπανο οι μαθητές θα κινούνται μέσα σε ένα τετράγωνο. Μόλις σταματήσει να χτυπά το τύμπανο τα παιδιά κάνουν ένα σωματικό σχήμα που θέλουν. Κάθε φορά θα πρέπει να κάνουν διαφορετικό σχήμα και σε διαφορετικό επίπεδο χώρου.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική Αγωγή : Γνώση του σώματος - Σωματικά σχήματα ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΑΝΩΡΑΙΑ (Α.Μ.0717122)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Στέρηση Σχολείο: ΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Να αρχίσουν τα παιδιά να γνωρίζουν τα μέλη του σώματός τους και τι μπορούν να κάνουν με αυτά . Να μπορούν να ξεχωρίζουν επιφάνειες και να καλλιεργήσουν την ευκινησία τους.</p>	<p>Περίληψη Μέσα από διάφορα παιχνίδια – ασκήσεις και με την βοήθεια ηχητικών οργάνων τα παιδιά θα μάθουν τα μέλη του σώματός τους και να ξεχωρίζουν τα σωματικά σχήματα .</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Πάνω , κάτω , ανοιχτό , κλειστό , δεξί , αριστερό</p>
<p>Υλικά, κώνους , μπάλα , μπαλόνια , μουσική , μουσικά όργανα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Δίνουμε από ένα μπαλόνι σε κάθε παιδί. Τα παιδιά μετακινούνται μέσα στο χώρο με τρέξιμο , περπάτημα , πηδηματάκια , γόνατα ψηλά- χαμηλά κλπ. ανάλογα με το τι θα τους πούμε . Με ένα χτύπημα στο ταμποурίνο σχηματίζουν ζευγάρια με ενωμένες 2 επιφάνειες ή δυο σημεία του σώματός τους. (πλάτη – πλάτη , πόδι – πόδι , δάχτυλα με δάχτυλα .) 2) Βάζουμε στο κασετόφωνο να παίζει το τραγούδι «Χοπι Χόκι». Τα παιδιά περπατούν και καλούνται να συνοδεύσουν κινητικά το τραγούδι κάνοντας τις κινήσεις με τα σημεία του σώματος που αναφέρονται . 3) Παντομίμα : Χωρίζουμε τα παιδιά σε 3 ομάδες .Σε κάθε ομάδα δίνουμε από ένα χαρτί το οποίο αναφέρει μια λέξη . Η κάθε ομάδα θα πρέπει να σκεφτεί κάποιες τρόπους με τους οποίους πρέπει να μας παρουσιάσει την λέξη ώστε να καταλάβουμε τι είναι . (Οι λέξεις μπορεί να είναι πάρτι, δάσκαλος –μαθητές , παραλία , ζώα κλπ.)
 	



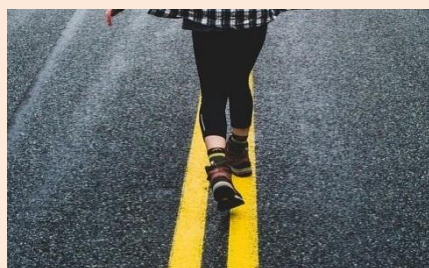
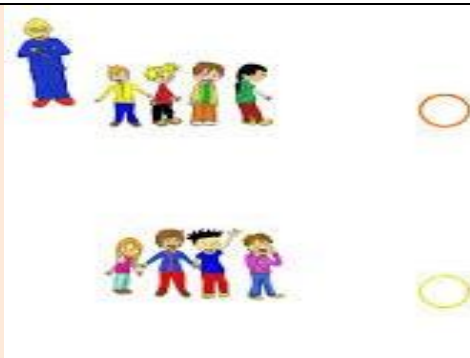
- 4) Χρησιμοποιούμε 3 μουσικά όργανα . Το ταμπουρίνο, το ντέφι και τις μαράκες. Τα παιδιά τρέχουν σε ένα οριοθετημένο χώρο . Μόλις ακούσουν το ταμπουρίνο παίρνουν μια πόζα σε υψηλό επίπεδο και ανοιχτό κύκλωμα . όταν ακούσουν το ντέφι παίρνουν ένα σχήμα σε χαμηλό επίπεδο και κλειστό σχήμα . Τέλος όταν ακούσουν τις μαράκες παίρνουν ένα σχήμα σε μεσαίο επίπεδο και κλειστό σχήμα. Η άσκηση μετά επαναλαμβάνεται αλλά τότε τα παιδιά θα κρατάνε κάποια αντικείμενα.
- 5) Φτιάχνουμε έναν αγώνα δρόμου με τουβλάκια, στεφάνια, κώνους , σχοινί. Τα παιδιά κάνουν ζευγάρια και σε κάθε ζευγάρι δίνεται από ένα μπαλόνι . Σκοπός της άσκησης είναι να καταφέρουν τα παιδιά να προσπεράσουν τα εμπόδια με την προϋπόθεση ότι δεν θα τους πέσει κάτω το μπαλόνι. Τα παιδιά την πρώτη φορά θα πρέπει να ακουμπάνε και οι δύο το μπαλόνι με το κεφάλι την 2^η φορά πλάτη με πλάτη και το μπαλόνι ενδιάμεσα.
- 6) Κυνηγητό αλυσίδα. Οριοθετούμε ένα χώρο που μέσα σε αυτόν τα παιδιά τρέχουν . Ξεκινάει ένας να είναι ο κυνηγός και όποιον πιάνει πάει δίπλα του και πιάνονται χέρι χέρι και προσπαθούν να πιάσουν τον επόμενο. Αν τα παιδιά που κυνηγάνε αφήσουν τα χέρια τους τότε δεν μπορούν να πιάσουν άλλο . Μόνο όταν είναι πιασμένοι μπορούν να πιάσουν .

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Να ζωγραφίσει κάθε παιδί ένα το αγαπημένο του ζώο και μετά να προσπαθήσει να το μιμηθεί .

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή ΠΑΪΖΗ ΚΟΡΝΗΛΙΑ (Α.Μ.0717130)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Ανάπτυξη και βελτίωση στατικής και δυναμικής ισορροπίας</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Εκμάθηση κίνησης στη βέλτιστη εκδοχή στατικής και δυναμικής ισορροπίας μέσω παιδαγωγικών παιχνιδιών</p>
	<p>Λέξεις κλειδιά: στήριξη , ισορροπία , ευθεία , κίνηση</p>
<p>Υλικά 10 πλαστικά τουβλάκια ισορροπίας , 10 στεφάνια , 10 κώνοι, δύο μπάλες, κιμωλία</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>  	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1:</p> <p>Οι μαθητές στέκονται πάνω σε ένα πλαστικό τουβλάκι ο καθένας, με το ένα πόδι. Προσπαθούν να ισορροπήσουν για 12 συνεχόμενα δευτερόλεπτα και ύστερα, με το παράγγελμά μου αλλάζουν πόδι προσπαθώντας να μην ακουμπήσουν στο έδαφος . Κάθε φορά που θα ακουμπούν στο έδαφος θα μετράνε ένα βαθμό , ο μαθητής με τους λιγότερους βαθμούς είναι νικητής .</p> <p>Άσκηση 2:</p> <p>Οι μαθητές βρίσκονται σε ευθεία ο ένας δίπλα από τον άλλο και ο καθένας κρατάει έναν κώνο στο χέρι του, στο χώρο υπάρχει αντίστοιχος αριθμός στεφανιών. Τα παιδιά ξεκινούν να τρέχουν ελεύθερα και με το παράγγελμά μου σταματούν και ψάχνουν να βρουν το στεφάνι που έχει όμοιο χρώμα για να τοποθετήσουν τον κώνο μέσα. Επιστρέφουν στις αρχικές θέσεις, αυτός που θα βρεθεί πρώτος είναι νικητής .</p> <p>Άσκηση 3:</p> <p>Όλοι οι μαθητές βρίσκονται σε δύο σειρές ο ένας πίσω από τον άλλο. Οι δύο πρώτοι κρατάνε από μία μπάλα. Σε απόσταση πέντε μέτρων υπάρχει ένα στεφάνι μέσα στο οποίο</p>



πρέπει να βάλουν την μπάλα, να την αφήσουν, και να την ξαναπάρουν, επιστρέφουν πίσω στη σειρά τους. Η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη είναι νικήτρια.

Άσκηση 4:

Οι μαθητές διαλέγουν ένα ζευγάρι από το οποίο χωρίζονται αρχικά, τρέχουν ο καθένας μόνος του σε συγκεκριμένο χώρο και με το παράγγελμά μου σταματούν, βρίσκουν το ζευγάρι τους και προσπαθούν να στηριχτούν με το ένα πόδι και να μείνουν ακίνητοι, μπορούν να βοηθηθούν κρατώντας ο ένας τον άλλο.

Άσκηση 5:

Με την κιμωλία ζωγραφίζω στο πάτωμα δύο παράλληλες γραμμές μήκους τριών μέτρων και απόσταση μεταξύ τους δέκα πέντε εκατοστά και βάζω τα παιδιά να περπατήσουν ανάμεσα από τις γραμμές, όσο τα καταφέρουν προσπαθούν να περπατήσουν προς τα πίσω

Άσκηση 6:


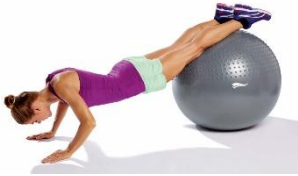

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια, στέκονται απέναντι και πιάνονται παλάμη με παλάμη.

Πιέζουν προσπαθώντας να διαταράξουν ελαφρώς την ισορροπία τους και βοηθούνται κρατώντας το συμμαθητή τους όταν την χάνουν .

Επιπλέον εργασίες

Εύρεση παραλλαγών πάνω στις ήδη υπάρχουσες ασκήσεις που θα τις έκαναν πιο διασκεδαστικές

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Όνοματεπώνυμο: ΣΚΑΠΕΤΗ ΕΥΘΥΜΙΑ (Α.Μ.0717253)	
Ενότητα: Ασκήσεις σε swiss-ball	Αναπηρία: Νοητική Στέρηση
Σκοπός: Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και ευλυγισίας με μπάλες Swiss ball. Ικανότητες ισορροπίας στην μπάλα και έλεγχος του σώματος.	Περίληψη: Μέσα από τις σημερινές δραστηριότητες θέλουμε οι μαθητές να ελέγχουν το σώμα τους, να δυναμώσουν τους μύες τους και να ισορροπούν με μπάλες Swiss ball. Λέξεις κλειδιά: swiss ball, ενδυνάμωση, ισορροπία
Υλικά: Swiss ball <p style="text-align: center;">Άσκηση 1</p>  <p style="text-align: center;">Άσκηση 2</p>  <p style="text-align: center;">Άσκηση 3</p>  <p style="text-align: center;">Άσκηση 4</p>	Πλάνο μαθήματος: Άσκηση 1^η : Κοιλιακοί Κάθισε στην μπάλα γυμναστικής και ακούμπησε πίσω για να ξαπλώσεις. Τα πόδια παραμένουν στο πάτωμα με γόνατα λυγισμένα σε ορθή γωνία. Τα χέρια είναι τεντωμένα. Σήκωσε τους γοφούς όσο πιο ψηλά γίνεται. Επανάλαβε όσες φορές μπορείς (έως 2 σετ, 10 επαναλήψεις). Άσκηση 2^η: Κάμψεις χεριών Εάπλωσε στην μπάλα με το πρόσωπο προς τα κάτω με τέτοιο τρόπο ώστε οι γοφοί και η κάτω κοιλιακή χώρα να είναι τα μόνα σημεία επαφής με την μπάλα. Ακούμπησε τα χέρια στο πάτωμα για στήριξη ενώ τα πόδια να είναι πλήρως τεντωμένα. Περπάτησε με τα χέρια (όσο μπορείς μέχρι 10 βήματα), έτσι ώστε τα πόδια και οι κνήμες να στηρίζονται από την μπάλα.. Άσκηση 3^η : Καθίσματα (τετρακέφαλοι, γλουτιαίοι, γαστροκνήμιοι) Σε όρθια θέση κράτησε την μπάλα με τα δύο χέρια μπροστά από το στήθος σας με χέρια τεντωμένα. Γύρισε τα δάχτυλα των ποδιών προς τα πλάγια και λύγισε τα γόνατα. Φέρε τους μηρούς κάτω μέχρι το πολύ το ύψος των γονάτων, κρατώντας πάντα την πλάτη ίσια. Επιστροφή στην αρχική θέση. Μέχρι 10 επαναλήψεις. Άσκηση 4^η : roll out (ορθός και εγκάρσιος κοιλιακός)



Άσκηση 5



Άσκηση 6



Γονάτισε στο έδαφος, με τους πήχεις πάνω σε μια μπάλα γυμναστικής. Ενώ έχεις τον κορμό σου δυνατό και σφιγμένο και την μέση σου σε ευθεία, σταδιακά, κύλησε την μπάλα μακριά από το σώμα σου μέχρι οι κοιλιακοί σου να είναι πλήρως τεντωμένοι και ο κορμός σου σχηματίζει με το έδαφος περίπου 40 με 45 μοίρες.

Κράτησε αυτή την θέση για 5 δευτερόλεπτα, σφίξε δυναμικά τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μυς σου και τράβηξε τον εαυτό σου πίσω στην αρχική θέση, πιέζοντας παράλληλα την μπάλα με τα χέρια σου. 2 σετ 10 επαναλήψεις.

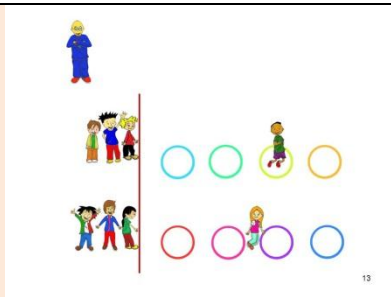
Άσκηση 5^η : Πλάγια ροκανίσματα
(πλάγιους κοιλιακούς)

2 σετ, με 5 επαναλήψεις για κάθε πλευρά. Ακούμπησε το κάτω μέρος της πλάτης σου στην μπάλα γυμναστικής και τα χέρια σου πίσω από το κεφάλι σου με ανοιχτούς αγκώνες, χωρίς όμως τα το κρατάς. Συγκεντρώσου στους κοιλιακούς σου και αργά αργά, εκτέλεσε μια σύσπαση (ροκανίσμα) έτσι ώστε ο αριστερός σου αγκώνας να δείχνει προς το δεξί σου γόνατο. Κράτησε αυτή την θέση σύσπασης για 1 δευτερόλεπτο και μετά επέστρεψε στην αρχική θέση με χαλάρωση των κοιλιακών σου. Μετά επανάλαβε από την αντίθετη μεριά.

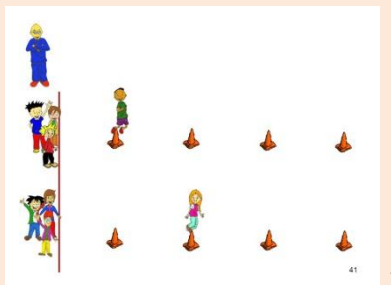
Άσκηση 6: Ραχιαίοι

Εάπλωσε πάνω στη μπάλα, με το στομάχι σου να ακουμπάει στην μπάλα και τις φτέρνες των ποδιών σου να ακουμπάνε σε ένα τοίχο ή μια άλλη σταθερή επιφάνεια. Χαλάρωσε ώστε το στήθος σου να ακολουθεί την φυσιολογική καμπύλη της μπάλας. Σφίξε τον κορμό σου και πιέζοντας τους ραχιαίους σου, ανασήκωσε δυναμικά τον κορμό σου, ώστε το στήθος σου να απομακρυνθεί από την μπάλα και το σώμα σου να σχηματίσει μια ευθεία.

Κράτησε αυτή την θέση για 1 δευτερόλεπτο και μετά επέστρεψε στην αρχική σου θέση. 2 σετ, 10 επαναλήψεις.



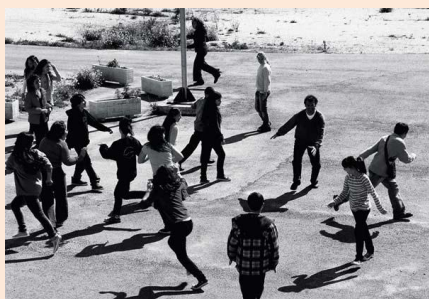
2)



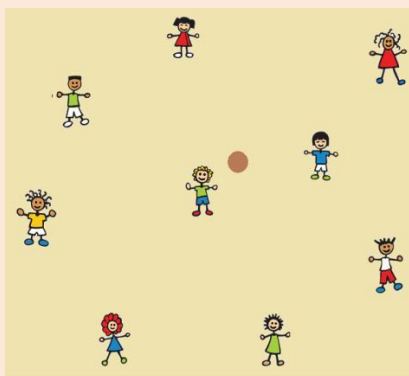
3)



4)



5)



6^A)

μια μικρή απόσταση. Τα παιδιά της κάθε ομάδας προσπαθούν κάνοντας αναπήδηση με τα 2 πόδια , να περάσουν και τα 5 στεφάνια.

3^η Δραστηριότητα : Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ισάριθμες ομάδες .Τοποθετούμε 5 κώνους μπροστά από κάθε ομάδα . Τα παιδιά θα χρειαστεί να περάσουν από τους 5 κώνους κάνοντας ζγκ-ζαγκ με κουτσό. Στον επόμενο γύρο αλλάζουν πόδι.

4^η Δραστηριότητα : Έχοντας μία ελαφριά μπάλα-τόπι φουσκωτό, παίζουμε με τα παιδιά κορόιδο (παραλλαγή : 2 παιδιά είναι έξω και ανταλλάσσουν πάσες, ενώ όσα είναι μέσα προσπαθούν με αναπηδήσεις να ακουμπήσουν την μπάλα). Όποιο παιδί καταφέρει να ακουμπήσει πρώτο τη μπάλα, βγαίνει από μέσα και παίρνει την θέση ενός από τους 2 που είναι έξω και αντιστρέφονται οι ρόλοι.

5^η Δραστηριότητα : Παιχνίδι κυνηγητού.
2-3 κυνηγοί καταδιώκουν τα υπόλοιπα παιδιά. Δεν μπορούν να πιάσουν τα άλλα παιδιά όταν αυτά κάνουν επιτόπου κουτσό. Όποιο παιδί πιαστεί, αλλάζει ρόλο με τον κυνηγό.

6^η Δραστηριότητα : 2 Παιχνίδια.
A) Χωρίζουμε τα παιδιά σε 1-2 κύκλους με 2-3 μ διάμετρο. Ένα παιδί στο κέντρο φωνάζει το όνομα ενός παιδιού, το οποίο πρέπει να τρέξει και να πιάσει την μπάλα στον αέρα, που



6B)

πετά ψηλά ο αρχηγός. Στα πέταγμα της μπάλας, όλα τα παιδιά απομακρύνονται από τον κύκλο. Μόλις το παιδί που έτρεξε στο κέντρο πιάσει την μπάλα φωνάζει στοπ. Τότε όλα τα παιδιά σταματούν και το παιδί που έπιασε την μπάλα προσπαθεί να χτυπήσει μ' αυτήν το παιδί που βρίσκεται πιο μακριά του, κάνοντας όμως μικρά αλματάκια για να το φτάσει. Εάν το χτυπήσει παίρνει αυτό την θέση του αρχηγού.

B) «Ο τροχονόμος».

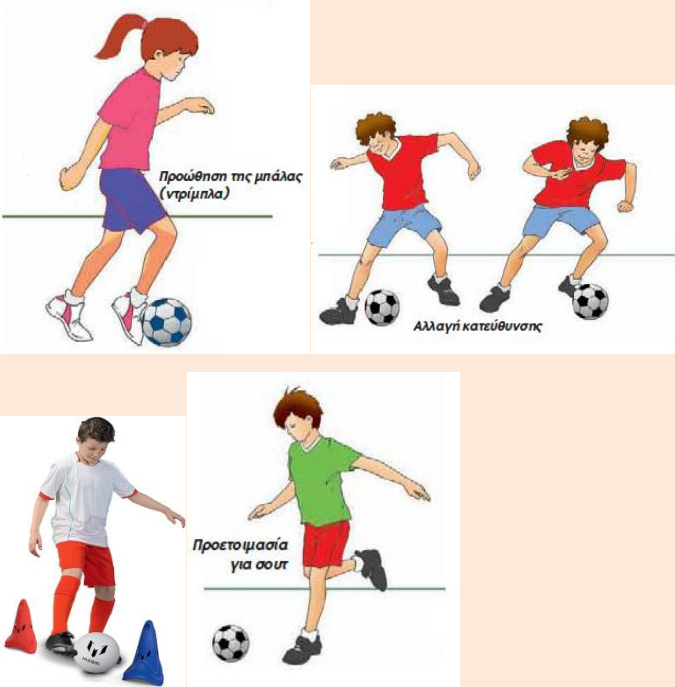
Ανάλογα με τις υποδείξεις του γυμναστή, τα παιδιά κινούνται κάνοντας κουτσό μπρος – πίσω – πλάγια με το δεξί ή το αριστερό πόδι.

«Αποθεραπεία»

- 1) 2 γύροι περπάτημα στο προαύλιο
- 2) Στατικές-δυναμικές διατάσεις
- 3) Συζήτηση για στόχους κ.λ.π

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός Όρασης-Ποδιού ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ ΕΥΑ (Α.Μ.0717015)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική στέρηση, Μαθησιακές δυσκολίες Σχολείο: Ειδικό σχολείο - ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Προώθηση μπάλας ✚ Πάσα ✚ Σουτ 	<p>Περίληψη</p> <p>Θέση Ετοιμότητας: Στάσου πίσω από τη μπάλα και κοντά στη μία πλευρά. Κράτα τα μάτια πάνω στη μπάλα Βηματισμός: Βημάτισε προς τα μπρος τοποθετώντας το πόδι που δεν κλωτσάει δίπλα στη μπάλα Αιώρηση: Φέρε το σκέλος αιώρησης προς τα πίσω, λύγισέ το στο γόνατο και φέρε το γρήγορα να κάνει επαφή με τη μπάλα Χτύπημα: Χτύπα τη μπάλα πάνω στα κορδόνια για μια χαμηλή μπαλιά, με τη μύτη για μια ψηλή μπαλιά και με τα μέσα του ποδιού για μια μπάλα εδάφους Ακολούθημα: Ακολούθησε την κίνηση στην κατεύθυνση του στόχου</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Πάσα, σουτ, δεξί, αριστερό</p>
<p>Υλικά: Κώνοι, μπάλες Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτική και μιμητική</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Προώθηση μπάλας Χωρίζω τους μαθητές σε δύο ομάδες. Οι μαθητές κάνουν προώθηση μπάλας μέχρι τον κώνο και επιστρέφουν δίνοντας την μπάλα στον επόμενο μαθητή.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Προώθηση μπάλας Οι ομάδες μένουν ως έχουν. Κάθε πρώτος μαθητής μιας ομάδας ξεκινά να περνάει την μπάλα ζιγκ ζαγκ ανάμεσα στους κώνους με την εξής σειρά:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Με δεξί πόδι μόνο ➤ Με αριστερό πόδι μόνο ➤ Εναλλάξ ανά κώνο <p><i>*εφόσον έχει διδαχθεί στα παιδιά το δεξί-αριστερό σε προηγούμενο μάθημα, αλλά υπενθυμίζω</i></p> <p>Επιστρέφει, δίνει την μπάλα στον επόμενο και επαναλαμβάνει</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Πάσα Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Κάνουν πάσα με τη σειρά ο ένας στο άλλον (μία δεξιόστροφα με το αριστερό πόδι και μία αριστερόστροφα με το δεξί. *Άμα θέλω τους κάνω και μια φορά με όποιο πόδι θέλουν για να : α) εντοπίσω το καλό πόδι του κάθε μαθητή β) να χρησιμοποιήσω την τεχνική της αυτονομίας και της ελευθερίας των μαθητών</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Πάσα (κατά προτίμηση σε εξωτερικό χώρο Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Σε απόσταση 2-3 μ. οι μαθητές εκτελούν πάσες μεταξύ τους προωθώντας ταυτόχρονα την μπάλα φτάνοντας στην απέναντι μεριά</p>
	



του γηπέδου. Τα επόμενα ζευγάρια επαναλαμβάνουν σε σειρά.

ΑΣΚΗΣΗ 5: Σουτ

Χωρίζω τους μαθητές σε δύο ομάδες. Ένας μαθητής από κάθε ομάδα μπαίνει στη θέση του τερματοφύλακα. Οι μαθητές εκτελούν σουτ με σειρά. Όταν η μπάλα περάσει το τέρμα τότε ο τερματοφύλακας αλλάζει και μπαίνει στην θέση του αυτός που έβαλε το τέρμα. Αλλιώς στην περίπτωση που η μπάλα δεν περάσει το τέρμα ο τερματοφύλακας παραμένει στην θέση του.


ΑΣΚΗΣΗ 6: Ένας μαθητής υποδύεται το αμυνόμενο ή τερματοφύλακα και στέκεται μέσα στον κύκλο και οι άλλοι 3 από έξω. Ο αμυνόμενος υπερασπίζεται τους κώνους ενώ οι άλλοι τρεις παίκτες επιχειρούν να πασάρουν και να κλοτσήσουν τη μπάλα ποδοσφαίρου με σκοπό να χτυπήσουν τον κώνο. Ένας πόντος επιτυγχάνεται όταν η επίθεση χτυπάει τον κώνο με τη μπάλα. Σε κανέναν δεν επιτρέπεται να μπει μέσα στην ζώνη φύλαξης 1 μέτρου. Ο αμυνόμενος μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιοδήποτε μέρος του σώματος για να σταματήσει τη μπάλα από το να χτυπήσει τον κώνο. Σιγά σιγά θα προσθέτω μαθητές στην θέση άμυνας και οι κώνοι θα αυξάνονται αναλογικά.

Επιπλέον εργασίες

Παιχνίδι ποδοσφαίρου

Εναλλακτικές δραστηριότητες

*Άσκηση 3: χωρίζω τους μαθητές σε 3άδες και εκτελούν πάσες περνώντας την μπάλα πάντα από τον μεσαίο παίχτη

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας Συντονισμός όρασης – χεριού: Μεταβίβαση και υποδοχή μπάλας – Ρίψη σε σταθερό και σε κινούμενο στόχο. ΣΧΙΝΑΣ ΝΙΚΟΣ (Α.Μ.0717156)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Στέρωση Σχολείο: Ε.Ε.Ε.ΕΚ</p>
<p>Σκοπός Στόχος του μαθήματος είναι η βελτίωση της ριπτικής ικανότητας και της ικανότητας υποδοχής,</p>	<p>Περίληψη Μέσα από απλές δραστηριότητες οι μαθητές μαθαίνουν τις βασικές τεχνικές της ρίψης και υποδοχής. Λέξεις κλειδιά: Ρίψη, υποδοχή, στόχοι.</p>
<p>Υλικά Μπαλόνια, μπάλες (μπάλα του βόλεϊ, μπαλάκια του τένις), στεφάνια, κώνοι. Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Άσκηση 1 Με ένα μπαλάκι του τένις κάνουμε ρίψεις (εναλλάξ στα χέρια) με το μαθητή μας που βρίσκεται απέναντι. Άσκηση 2 Ο μαθητής πετάει ψηλά το μπαλάκι του τένις και το ξαναπιάνει με όλους τους τρόπους υποδοχής (με το δεξί χέρι, με το αριστερό χέρι και με τα δύο χέρια).</p>
	<p>Άσκηση 3 Κρατάμε ένα στεφάνι και έχουμε απόσταση από το μαθητή μερικών μέτρων (ανάλογα με τις δυνατότητες του μαθητή). Δίνουμε στο μαθητή μια μπάλα του βόλεϊ και του ζητάμε να εκτελέσει ρίψεις (με το ένα χέρι, με τα δύο χέρια) και να βάλει τη μπάλα στο στεφάνι. Άσκηση 4 Τοποθετούμε στο έδαφος οριζόντια μερικούς</p>



κόνους, τον ένα δίπλα στον άλλο και σε απόσταση μεταξύ τους περίπου μισού μέτρου. Δίνουμε στο μαθητή μια μπάλα και του ζητάμε να εκτελέσει ρίψη από χαμηλή θέση (εναλλάξ αριστερό, δεξί χέρι) και η μπάλα να ακουμπήσει ή να ρίξει κάποιον από τους κόνους. Η απόσταση του μαθητή από τους κόνους διαμορφώνεται ανάλογα με τις ικανότητές του και αυξάνεται ή μειώνεται ανάλογα με την απόδοσή του.

Άσκηση 5


Κρατάμε μερικές μπάλες, έχοντας απέναντί μας το μαθητή μας και του ρίχνουμε μία-μία τις μπάλες. Σκοπός είναι να κάνει υποδοχή με τα δύο χέρια και αφού πιάσει τη μπάλα να την επιστρέψει κυλώντας την.

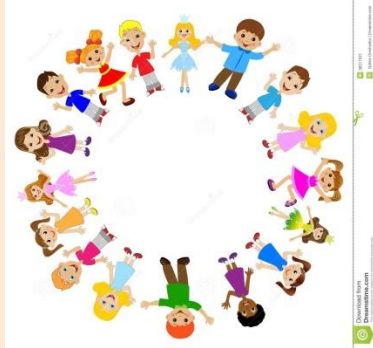
Άσκηση 6

Κρατάμε μία μπάλα, έχοντας το μαθητή μπροστά μας και σε απόσταση μερικών μέτρων. Σκάμε τη μπάλα κάτω και μπροστά από το μαθητή και του ζητάμε, αφού σκάσει η μπάλα μια φορά, να την πιάσει και να κάνει ρίψη μέσα στο στεφάνι που θα κρατάμε μπροστά του, κάθε φορά με το χέρι που του ζητάμε.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: <u>Γνώση σώματος και Σωματικά σχήματα</u> ΤΡΙΦΥΛΛΗ ΔΗΜΗΤΡΙΑ ΑΕΜ: 0717165</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός, Νοητική στέρηση Σχολείο: ΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός Ως πρωταρχικούς στόχους, θέτουμε τη σωματογνωσία και παράλληλα την εκμάθηση σωματικών σχημάτων. Μέσα από τις ασκήσεις, τα παιδιά θα μάθουν επιπλέον την έννοια της συνεργασίας, της ομαδικότητας και της ευελιξίας (δευτερεύοντες στόχοι).</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές, μέσα από τις κατάλληλες οδηγίες του ΚΦΑ, διδάσκονται τις ανάλογες ασκήσεις που τους βοηθούν να κατανοήσουν τις έννοιες της γνώσης του σώματος και των σωματικών σχημάτων.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Μέρη του σώματος (πλάτη, χέρια, παλάμες κ.τ.λ), κλειστό/ανοιχτό σχήμα, τετράγωνο, κύκλος κτλ.</p>
<p>Υλικά: Μπάλες, κώνοι, στεφάνια Μετάδοση πληροφορίας: Μέσω επίδειξης και κιναισθητικής καθοδήγησης από τον καθηγητή και τους φοιτητές. Παρουσίαση άσκησης: Από τον καθηγητή τονίζοντας τις λέξεις κλειδιά.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Γνώση Σώματος 1^η Άσκηση: Με το σήμα του καθηγητή, οι μαθητές ξεκινούν το παιχνίδι ‘αγαλματάκια ακούνητα’. Οι μαθητές εκτελούν διαφορετικές στάσεις αναλόγως τι θα πει ο ΚΦΑ, πχ στήριξη στο 1 πόδι, στήριξη σε 3 άκρα, ενωμένα γόνατα κτλ. και τα παιδιά πρέπει να μείνουν ακίνητα μέχρι να ξαναρχίσει ο καθηγητής από την αρχή.</p>
	<p>2^η Άσκηση: Ο ΚΦΑ, δημιουργεί μία διαδρομή με κώνους και στεφάνια και τα παιδιά μαζί με τον βοηθό φοιτητή, τη διασχίζουν με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά όπως τετραποδική στήριξη σαν ζωάκι, τραπεζάκι κ.α.</p> <p>3^η Άσκηση: Οι μαθητές στέκονται σε 2 σειρές. Συνεργάζονται και μπαίνουν σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι έχει μία μπάλα. Οι δύο μαθητές λοιπόν, προσπαθούν να μεταφέρουν τη μπάλα μέχρι ένα ορισμένο σημείο με διάφορα σημεία των σωμάτων τους πχ με τις πλάτες ή με τους πήχεις των χεριών.</p> <p>Σωματικά σχήματα 4^η Άσκηση: Το κάθε παιδί είτε μόνο του είτε με τη βοήθεια φοιτητή, δημιουργεί κλειστά και ανοιχτά σωματικά σχήματα σε διαφορετικά</p>



επίπεδα κάθε φορά και με διαφορετικά σημεία του σώματος.

5^η Άσκηση: Όλα τα παιδιά και οι βοηθοί φοιτητές δημιουργούν γεωμετρικά σχήματα όπως κύκλος, τετράγωνο, τρίγωνο κτλπ με το σώμα τους.

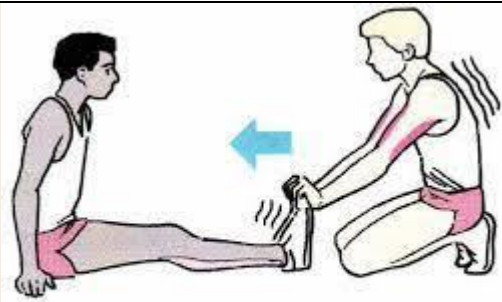
6^η Άσκηση: Ο κάθε μαθητής δημιουργεί γράμματα της αλφαβήτου με το σώμα του και στη συνέχεια αριθμούς.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

- 1) Στη σωματογνωσία, μπορούμε ως επιπρόσθετη και εναλλακτική άσκηση να βάλουμε τη δημιουργία ζευγαριών στη διαδρομή με τα εμπόδια και να κρατούν με ένα σημείο τους σώματός τους ένα σκονί.
- 2) Στα σωματικά σχήματα, ο ΚΦΑ μπορεί να δημιουργήσει ομάδες των 2 ή 3 ατόμων και με τη βοήθεια των φοιτητών να γίνουν κλειστά και ανοιχτά σχήματα ή μία 'παγωμένη εικόνα'.
- 3) Μία ακόμη παραλλαγή που μπορεί να γίνει, είναι στα ομαδικά σχήματα, ο ΚΦΑ να θέσει χρονικό όριο μέχρι να δημιουργηθούν οπότε να ανέβει ο δείκτης δυσκολίας.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</p> <p>Φυσικές ικανότητες</p> <p>ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ</p> <p>ΙΩΑΝΝΗΣ</p> <p>A.M.0717240</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Βελτίωση της ευλυγισίας</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Μέσα από αυτές τις ασκήσεις οι μαθητές θα βελτιώσουν την ευλυγισία τους και έτσι οι μύες θα είναι πιο ευλύγιστοι με σκοπό να μην τραυματίζονται.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά στεφάνια, μπάλες</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Ο καθηγητής εκτελεί όλες τις ασκήσεις για να τις δουν οι μαθητές και να τις καταλάβουν.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης:</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Οι μαθητές πιάνονται από ένα κάγκελο. Με το σύνθημα του καθηγητή εκτελούν 10 πλάγιες προβολές δεξιά και αριστερά.</p> <div data-bbox="501 1126 1104 1458" data-label="Image"> </div> <p>Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο κάθε μαθητής τεντώνει τα πόδια του και τα ενώνει με τον απέναντι. Εκτελεί 10 κάμψεις κορμού με σκοπό να ακουμπήσει τα χέρια του με τον απέναντι. Με αυτό τον τρόπο ο μαθητής βελτιώνει την ευλυγισία των δικέφαλων μηριαίων του.</p>



Παθητική
(απαραίτητη η βοήθεια άλλου ατόμου)

Η άσκηση παραμένει η ίδια όπως πριν μόνο που τώρα ο μαθητής κάνει απαγωγή ποδιών και τα ενώνει με τον απέναντι. Επαναλαμβάνει την άσκηση όπως πριν.


Η τάξη σχηματίζει μια σειρά. Υπάρχουν 4 στεφάνια μπροστά τους. Ο πρώτος της κάθε σειράς πρέπει να πατάει μόνο μέσα στα στεφάνια και να τεντώνει τα πόδια όπως κάνουμε προβολές για να βελτιώσει την ευλυγισία των δικέφαλων μηριαίων του.



Τα παιδιά σχηματίζουν μια σειρά. Υπάρχει μια μπάλα στο παιχνίδι. Ο πρώτος της κάθε σειράς κρατάει μια μπάλα και κάνοντας έκταση κορμού την δίνει σε αυτόν που βρίσκεται πίσω του για να βελτιώσει τη ευλυγισία των ραχιαίων του.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Γνώση του σώματος-σωματικά σχήματα ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ ΜΑΡΙΝΟΣ (Α.Μ.0716083)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Σχολείο: Ειδικό Γυμνάσιο, ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Γνώση μελών του σώματος, των σωματικών σχημάτων που πραγματοποιούμε με αυτά αλλά και την αντίληψή τους στον χώρο.</p>	<p>Περίληψη Σε αυτή την ενότητα τα παιδιά θα μάθουν να λαμβάνουν διάφορες θέσεις στον χώρο αλλά και να ονομάζουν τα διάφορα μέλη του σώματός τους με ταυτόχρονη βελτίωση και άλλων δεξιοτήτων (κίνηση στον χώρο, ισορροπία κτλ)</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Σωματικά σχήματα ,σωματικά επίπεδα</p>
<p>Υλικά κόνους, στεφάνια Μετάδοση πληροφορίας -μιμητική Παρουσίαση άσκησης -ολοκληρωμένη ή τμηματικά</p>  	<p>Πλάνο μαθήματος Παιδαγωγικό παιχνίδι ‘‘Η αλυσίδα’’: Ορίζουμε έναν κυνηγό και σε ένα οριοθετημένο χώρο κυνηγεί να πιάσει τους υπόλοιπους. Όποιον πιάνει δένεται μαζί του από το χέρι και κυνηγάνε τους υπόλοιπους μέχρι να πιαστούν όλοι .</p> <p>Κύριο Μέρος 1.Βάζουμε 3 στεφάνια με διαφορετικό χρώμα σε έναν οριοθετημένο χώρο στην αυλή. Στο κόκκινο τα παιδιά εκτελούν ένα ανοιχτό σχήμα στο υψηλό επίπεδο (όποιο θέλουν). Στο κίτρινο εκτελούν ένα ανοιχτό σχήμα στο μεσαίο επίπεδο και στο μπλε ένα ανοιχτό σχήμα στο χαμηλό επίπεδο. Αφού τους εξηγήσουμε τα σχήματα και τα επίπεδα εκτελούν την άσκηση όπου θα τρέχουν ελεύθερα και σε κάθε στεφάνι θα πραγματοποιούν το σχήμα και το επίπεδο που αντιστοιχεί όταν λέει στοπ ο καθηγητής .Αφού τελειώσουν τους ζητάμε να κάνουν το ίδιο σε όλα τα επίπεδα αυτή την φορά όμως σε κλειστό σωματικό σχήμα.</p> <p>2. Χωρίζουμε τα παιδιά σε δυάδες και ο καθηγητής φωνάζει διάφορα σχήματα και επίπεδα τα οποία πρέπει να πραγματοποιήσουν σε συνδυασμό με τον μαθητή της ομάδας τους. Στην συνέχεια ο καθηγητής ζητά να φτιάξουν διάφορα σχήματα σε επίπεδα αλλά ακουμπώντας συγκεκριμένα μέλη του σώματος του συνασκούμενου.</p>




3.Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες και κάθε φορά τους ζητάμε να συνεργαστούν και να δημιουργήσουν διάφορα σχήματα σε συνεργασία μεταξύ τους όσο πιο γρήγορα μπορούν (π.χ φτιάξτε τετράγωνο). Κάθε φορά θα κερδίζει η ομάδα που δημιουργεί το σχήμα πιο γρήγορα.

4.Τα παιδιά στέκονται στην σειρά απέναντι από έναν τοίχο και ο καθηγητής τους ζητά κάθε φορά με διαφορετικό μέλος τους σώματος τους να τρέχουν και να τον ακουμπάνε.

Αποθεραπεία:

Τα παιδιά κάθονται κάτω και τους επιδεικνύουμε διατάσεις με αναπνοές χαλάρωσης.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ψυχοκινητική αγωγή: Στατική και δυναμική ισορροπία</p> <p>ΧΑΤΖΗΣΤΑΜΟΥ ΜΑΡΙΑΝΘΗ (Α.Μ.0717182)</p>	<p>Αναπηρία: νοητική υστέρηση</p> <p>Σχολείο:</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Να μάθει το παιδί να διατηρεί την ισορροπία του και να ελέγχει το σώμα του</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Ο ασκούμενος πρέπει να μπορεί να ελέγχει την στάση του σώματος του αλλά και την ισορροπία του για να έχει μια πιο παραγωγική καθημερινότητα. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε με ορισμένες ασκήσεις που βελτιώνουν την στατική και την δυναμική ισορροπία</p> <p>Λέξεις κλειδιά: μείνε. Συγκεντρώσου</p>
<p>Υλικά τουβλάκια γυμναστικής ,χρωματιστά χαρτόνια ,</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><i>Στατική ισορροπία</i></p> <p>1. Για αρχή ο ασκούμενος στέκεται στηριζόμενος και στα δύο του πόδια ενώ ο καθηγητής βρίσκεται ακριβώς μπροστά του με σκοπό να τον βλέπει . Όταν ο καθηγητής σηκώνει το δεξί του χέρι ο μαθητής πρέπει να σηκώσει το δεξί του πόδι λέγοντας στον καθηγητή πιο πόδι σήκωσε. Η ασκήση επαναλαμβάνετε με τον ίδιο τρόπο και από την αριστερή πλευρά . Ο μαθητής κατεβάζει το πόδι του όταν κατεβάσει το χέρι του ο καθηγητής</p>
	

2. Οι ασκούμενοι κάθονται στηριζόμενοι στα τέσσερα άκρα (τραπεζάκι) .Ο καθηγητής τους λέει κάθε φορά να σηκώσουν διαφορετικό μέρος του σώματος στο οποίο στηρίζονται (πχ δεξί χέρι)



Δυναμική ισορροπία

3. Οι μαθητές κινούνται στον χώρο ενώ υπάρχει μουσική. Όταν ο καθηγητής κλείσει την μουσική η μαθητές πρέπει να μείνουν με το ένα πόδι στον αέρα ώσπου η μουσική να ξεκινήσει ξανά



4. Τοποθετώ στο έδαφος είτε τουβλάκια γυμναστικής είτε κάποια άλλη επιφάνια στην όποια το παιδί μπορεί να πατήσει και ζητώ από τον μαθητή να διανύσει την επιφάνια αυτή βαδίζοντας με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο χωρίς να ακουμπήσει το έφοδος (η άσκηση αυτή εναλλακτικά μπορεί να γίνει με τον μαθητή να βαδίζει στα πλάγια)



5. Κόβουμε χαρτόνια σε 2 διαφορετικά χρώματα (πχ κόκκινο και μπλε) λέμε στο παιδί ότι με το δεξί πόδι θα πατάει στο κόκκινο χαρτόνι ενώ με το αριστερό πόδι θα πατάει στο μπλε χαρτόνι. Τοποθετούμε τα χαρτόνια σε μια διαδρομή στην αίθουσα η το προαύλιο και ζητάμε από το παιδί να διανύσει αυτήν την διαδρομή






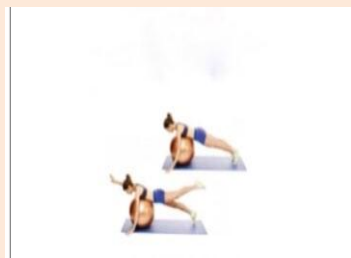
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική Αγωγή: Γνώση του σώματος – Σωματικά σχήματα ΦΕΚΑ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ (Α.Μ : 0717176)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση, Μαθησιακές Δυσκολίες. Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ</p>
<p>Σκοπός Οι συγκεκριμένες ασκήσεις έχουν σκοπό να μάθουν τους μαθητές να χειρίζονται το σώμα τους. Να αλλάζουν γρήγορα “μορφή”, επίπεδο και στάση.</p>	<p>Περίληψη Με τις παρακάτω ασκήσεις τα παιδιά παίζουν και ταυτόχρονα μαθαίνουν να ξεκινούν και να σταματούν με το σύνθημα, να συνεργάζονται πιασμένα χέρι-χέρι, να μιμούνται τους συμμαθητές τους, να ισοροπούν και να φέρνουν τα πάνω-κάτω στο σώμα τους.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Γράμματα αλφαβήτου, γεωμετρικά σχήματα, αγάλματα, ζωάκια, μιμήσεις.</p>
<p>Υλικά: cd-player, ζάρι, στρώμα. Μετάδοση πληροφορίας: Η πληροφορία μεταδίδεται ακουστικά, με τη χρήση μουσικής, με οδηγίες και μουσική. Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1) Γράμματα αλφαβήτου. Ο καθηγητής λέει την αλφαβήτα, κάθε φορά ορίζει ένα παιδί να λέει stop. Οι μαθητές μέχρι να ακούσουν το stop, τρέχουν στον οριοθετημένο χώρο και όταν το γράμμα ακουστεί, προσπαθούν να το σχεδιάσουν με το σώμα τους. (Α, Γ, Τ, Χ, Ι, Ρ).</p> <p>2) “Γεωμετρικά σχήματα”. Τα παιδιά</p>

<p>1^η</p> 	<p>κάνουν δύο σειρές, αφού πηδήξουν μέσα στα στεφάνια πιασμένα χέρι-χέρι θα πρέπει να συνεργαστούν και να κάνουν το σχήμα που θα τους ζητηθεί. (κύκλος, τετράγωνο, ορθογώνιο, τρίγωνο).</p>
<p>2^η</p> 	<p>3) “Μουσικά Αγάλματα”. Οι μαθητές τρέχουν στο χώρο και με το σταμάτημα της μουσικής κάνουν μόνοι τους ένα σχήμα. Σε όποιο επίπεδο θέλουν και με όποιο τρόπο θέλουν.</p>
<p>3^η</p> 	<p>4) “Σιαμαία ζωάκια”. Οι μαθητές σε τριάδες μιμούνται τις κινήσεις – γρκιμάτσες του ενός. Με το σύνθημα το κάθε παιδί αλλάζει. (Οι κινήσεις γίνονται σε όλα τα επιπέδα.</p>
<p>6^η</p> 	<p>5) “Το ζάρι”. Ο καθηγητής ρίχνει το ζάρι και οι μαθητές ανάλογα με τον αριθμό (6, 5, 4, 3, 2, 1) ισορροπούν σε διάφορα μέρη του σώματός τους.</p> <p>6) “Κινούμενα ζωάκια”. Οι μαθητές μιμούνται κινήσεις ζώων (σκύλος που τρέχει, γάτα που περπατά στις μύτες, πουλί που πετά, ψάρι που σπαρταρά, βάτραχος που πηδά).</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>7) “ Τα πάνω – κάτω”. Ο κάθε μαθητής έχει στην κατοχή του ένα στρώμα. Με την βοήθεια του στρώματος ο μαθητής βάζει τα χέρια μέσα από τα πόδια, κατεβάζει τα χέρια χαμηλά και τα πόδια ψηλά, τα πόδια μέσα από τα χέρια και αντίθετα.</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή: ευθείες και καμπύλες στο χώρο- ταυτόχρονη και διαδοχική κίνηση. ΚΩΝΣΤΑΝΤΩΝΗ ΜΕΛΕΤΙΑ (Α.Μ.0717248)</p>	<p>Αναπηρία: κώφωση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός 1) ανάπτυξη συνεργασίας σε ζευγάρια αλλά και σε ομάδες. 2) βελτίωση συνέργειας χεριού- ματιού 3) συντονισμός σώματος</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Λέξεις κλειδιά</p>
<p>Υλικά: στεφάνια Ράβδοι Μπαλόνια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>1η άσκηση:</u> οι μαθητές σε ζευγάρια κάθονται ο ένας απέναντι από τον άλλον. Ο ένας κάνει κινήσεις με τα χέρια του, σταματάει και ο άλλος προσπαθεί να μιμηθεί τις κινήσεις του πρώτου και αντίστροφα.</p> <p><u>2η άσκηση:</u> παραμένουν σε ζευγάρια αντικριστά και ο πρώτος κάνει το ίδιο, όμως ο δεύτερος κάνει τις κινήσεις ταυτόχρονα, σαν καθρέφτης και αντίστροφα.</p> <p><u>3η άσκηση:</u> το ίδιο αλλά αυτή τη φορά με μπαλόνια στα χέρια.</p> <p><u>4η άσκηση:</u> Το ένα παιδί είναι οδηγός και το άλλο το ακολουθεί. Ο πρώτος κάνει μια ευθεία ή καμπύλη στο χώρο και ξαφνικά σταματά με ανοικτά τα πόδια. Ο δεύτερος περνά κάτω από τα πόδια του, παίρνει τη θέση του οδηγού, και κάνει το ίδιο.</p> <p><u>5η άσκηση:</u> οι μαθητές χωρισμένοι σε δύο ομάδες κρατάνε ράβδους. Σε κάθε ομάδα έχει οριστεί να φτιάξουν μια ευθεία ή καμπύλη σε ψηλό, μεσαίο ή χαμηλό επίπεδο. Μετράμε χρόνο και σταματάμε τους μαθητές με μια σφυρίχτρα.</p> <p><u>6η άσκηση:</u> Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες. Στη μια ομάδα δίνονται ράβδοι (1 σε κάθε παιδί) και στην άλλη ομάδα στεφάνια (1 σε κάθε παιδί). Τα παιδιά κάνουν διάφορους συνδυασμούς σχηματίζοντας ευθείες και καμπύλες. Τέλος τα παιδιά καλούνται να κινηθούν με διάφορους τρόπους πάνω στις ευθείες και καμπύλες που κατασκεύασαν.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή: Κατευθύνσεις και επίπεδα χώρου. ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ (Α.Μ.0717017)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p>	<p>Περίληψη</p>
<p>Υλικά: Κώνοι, στεφάνια, μπάλες</p>	<p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Μετάδοση πληροφορίας Επίδειξη της κάθε άσκησης, καθοδήγηση και βοήθεια όπου είναι αναγκαίο. Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κίνηση στο χώρο σε όλα τα επίπεδα. Στις μύτες των ποδιών με τεντωμένα χέρια, στα γόνατα και μπουσουλώντας. Στο χώρο θα υπάρχουν διάφορα αντικείμενα όπου οι μαθητές θα πρέπει να περάσουν ανάμεσα τους και στόχοι. Ψηλό επίπεδο: Ρίψη μπάλας σε στεφάνι. Μεσαίο και χαμηλό επίπεδο: Πέρασμα ανάμεσα σε στεφάνια και στροφές στους κώνους. 2. Στο χώρο υπάρχουν κίτρινη και κόκκινη κώνοι, με το κτύπημα ξύλου οι μαθητές μαζεύουν τους κίτρινους κώνους, ενώ με το κτύπημα των χεριών μαζεύουν τους κόκκινους. (και στα 3 επίπεδα) 3. Οι μαθητές σε ζευγάρια με ένα φοιτητή, ο ασκούμενος έχει κλειστά τα μάτια του με ένα μαντίλι. Ο φοιτητής πρέπει να κρατάει τον ασκούμενο και να τον καθοδηγεί ανάμεσα στα εμπόδια. (ισορροπία, σλάλομ, μικρά άλματα) 4. Οι μαθητές σε δύο ομάδες, οι πρώτοι δύο έχουν στο κεφάλι τους ένα κώνο όπου πρέπει να διαπεράσουν τον "στίβο μάχης" χωρίς να πέσει ο κώνος. Ο στίβος μάχης θα περιέχει ράβδους όπου θα πρέπει να περάσουν από πάνω και κώνους για να περάσουν με "σλάλομ", επιστροφή στην αρχική θέση και ξεκίνα ο επόμενος, αν ο κώνος πέσει ο μαθητής ξεκινάει από την αρχή. 5. Παιδαγωγικό παιχνίδι : Σεντόνι

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ασκήσεις με SWISS BALL. ΜΑΡΙΑ ΕΛΕΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ (0717024)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Στέρηση, Μαθησιακές δυσκολίες, Ψυχικές νόσοι Σχολείο: Ειδικό Σχολείο- ΕΕΕΚ</p>
<p><u>Σκοπός</u></p> <p>-Γνωστικός, ψυχαγωγικός . -Να μάθουν τα παιδιά να χρησιμοποιούν σωστά σε ασκήσεις εκγύμνασης Swiss balls. Ενδυνάμωση όλων των μυϊκών ομάδων και ισορροπία – σταθερότητα και έλεγχος σώματος.</p>	<p><u>Περίληψη</u></p> <p>6 ασκήσεις για διαφορετικές μυϊκές ομάδες με SWISS BALL.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: -Ισορροπία, ενδυνάμωση, πιάσιμο, ξάπλωμα. -Συντονισμός, συγκέντρωση, υπομονή μαθητών και συνεχής επίβλεψη, βοήθεια και ανατροφοδότηση κατά την διάρκεια των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό. Διαλείμματα: 30-40 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ και 1- 1:30 λεπτό ανάμεσα στις ασκήσεις</p>
<p>Υλικά:Swiss Ball , στρώμα γυμναστικής Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτική και μίμηση κίνησης Παρουσίαση άσκησης: πρακτικά – μιμητικά</p>   	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p><u>ΖΕΣΤΑΜΑ:</u> χαλαρό τρέξιμο στον χώρο (5 λεπτά) <u>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΣΤΑΤΙΚΕΣ</u> (5 λεπτά) <u>ΑΣΚΗΣΗ 1:(ισορροπία- ενδυνάμωση σώματος- βελτίωση στάσης σώματος)</u> Κρατάμε με τα δυο χέρια την μπάλα και από όρθια θέση τεντώνουμε τα χέρια προς τα εμπρός (πρόταση) και έπειτα εκτελούμε ανάταση χεριών , σκύβουμε τον κορμό προς τα εμπρός και το ένα πόδι πατά το πάτωμα , ενώ το άλλο σηκώνεται προς τα πίσω τεντωμένο. Η θέση του κορμού , όπως και του ποδιού είναι παράλληλα με το έδαφος. Παραμένουμε 10 δευτερόλεπτα στη θέση αυτή και επαναφερόμαστε σε αρχική θέση→ 3 σετ x10 επαναλήψεις <u>ΑΣΚΗΣΗ 2 :</u> (ενδυνάμωση ποδιών , τετρακέφαλων- γλουτιαίων και πλάτης – κορμού) Κρατάμε την μπάλα με τα χέρια τεντωμένα σε ανάταση, πάνω από το κεφάλι και εκτελούμε καθίσματα, έχοντας πάντα το βλέμμα στην ευθεία →3 σετ x10</p>



επαναλήψεις

ΑΣΚΗΣΗ 3: (γλουτιαίοι- κορμός)

Ξαπλώνουμε πάνω σε στρώμα ανάσκελα, τοποθετούμε τα πόδια πάνω στην μπάλα και σηκώνουμε την λεκάνη → 3 σετ x10 επαναλήψεις

ΑΣΚΗΣΗ 4: (κορμός – κοιλιακοί)

Εκτελούμε σε στρώμα ρωσικούς κοιλιακούς κρατώντας την Swiss ball → 3 σετ x10 επαναλήψεις.

ΑΣΚΗΣΗ 5:(χέρια- ώμοι)

Από όρθια θέση τοποθετούμε στον τοίχο την μπάλα και ακουμπάμε την πλάτη μας πάνω της. Το σώμα σε ευθεία.

-Τεντώνουμε τα χέρια μπροστά και έπειτα εκτελούμε διαδοχικά εκτάσεις των χεριών εναλλάξ, μια προς τα αριστερά και μια προς τα δεξιά.

-Με το ίδιο ακριβώς τρόπο εκτελούμε και ανάταση χεριών εναλλάξ → 3 σετ x10 επαναλήψεις.

ΑΣΚΗΣΗ 6:(ραχιαίοι- κορμός)

Τοποθετούμε την μπάλα πάνω στο στρώμα, ξαπλώνουμε πάνω της ακουμπώντας με την κοιλιά ,με σφιχτό σώμα και τεντωμένα πόδια να βρίσκονται παράλληλα με το έδαφος.

Εκτελούμε άρση του κορμού με χέρια πίσω από το κεφάλι δεμένα. Διαφορετικά με τεντωμένα χέρια μπροστά και τα σηκώνουμε εναλλάξ αντίθετο χέρι με πόδι → 3 σετ x10 επαναλήψεις.

Επιπλέον εργασίες(7-10 λεπτά)

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ(όλων των μυϊκών ομάδων)



Εναλλακτικές δραστηριότητες

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ MES SWISS BALL:

-Baby pose με Swiss ball.



-από baby pose τεντώνουμε τα πόδια και εκτελούμε μια δίπλωση με τα χέρια να ακουμπάνε την μπάλα.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης-ποδιού Προώθηση μπάλας και πάσα-σουτ σε κινούμενο συμπαίχτη ή εστία. ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝΔΡΕΟΥ 0717188</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός, νοητική υστέρηση, σύνδρομο down</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Να μάθει ο ασκούμενος να προωθεί την μπάλα με ντρίμπλα, πάσα ή σουτ.</p>	<p>Περίληψη Διάφορες ασκήσεις με μπάλα με στόχο το συντονισμό της όρασης με το πόδι.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: στόχος, συγκέντρωση, προσοχή, ψηλά το κεφάλι</p>
<p>Υλικά: μπάλες, κώνοι</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: λεκτικά και μιμητικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ντρίμπλα σε ζικ-ζακ 2. Πάσες με κίνηση στο χώρο 3. Ντρίμπλα και πάσα 4. Πάσα και στόχος 5. Σουτ σε μικρή εστία 6. Παιδαγωγικό παιχνίδι
<ol style="list-style-type: none"> 1. Σε μια ευθεία τοποθετούμε κώνους και ο ασκούμενος πρέπει να περάσει ανάμεσα από τους κώνους με ντρίμπλα χωρίς να ρίξει τους κώνους (ζικ-ζακ). Απέναντι θα είναι άλλος ασκούμενος όπου θα πάρει την μπάλα και θα κάνει ακριβώς το ίδιο. 2. Σε ζευγάρια με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι κινούνται στο χώρο ο ένας απέναντι από τον άλλο και κάνουν πάσα με το εσωτερικό του ποδιού. 3. Σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλο και με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι, τοποθετούμε κώνους που οι ασκούμενοι 	<p>Σε όλες τις ασκήσεις οι μαθητές πρέπει να μην κοιτάνε τη μπάλα αλλά να κοιτάνε μπροστά στο χώρο για να πετύχουν το στόχο τους που είναι να συντονίσουν το πόδι με την όραση. (δευτερεύων στόχος η αντίληψη του</p> <div data-bbox="890 1563 1520 2038"> </div>

πρέπει να περάσουν ανάμεσα τους με ντρίμπλα και όταν φθάσουν στη μέση απόσταση από τον άλλο του δίνουν πάσα με το εσωτερικό του ποδιού. Το ίδιο κάνει και ο άλλος ασκούμενος όταν πάρει τη μπάλα.

4. Οι μαθητές σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλο με μια μπάλα το κάθε ζευγάρι. Τοποθετούμε ένα κώνο στη μέση απόσταση και οι μαθητές εναλλάξ πρέπει να καταφέρουν να στοχεύσουν και να ρίξουν τον κώνο.
5. Τοποθετούμε 2 κώνους σε μικρή απόσταση μεταξύ τους. Οι μαθητές πρέπει να κάνουν σουτ με το στήθος του ποδιού και να καταφέρουν να περάσουν τη μπάλα ανάμεσα από τους δύο κώνους.
6. Χωρίζουμε τους μαθητές σε 2 ομάδες και τοποθετούμε 2 μικρές εστίες με κώνους. Παίζουν ποδόσφαιρο αλλά για να μετράει το γκολ που θα μπει πρέπει πρώτα η ομάδα που σκόραρε να κάνει 5 πάσες.

χώρου και η κίνηση σε διάφορες κατευθύνσεις)



Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Swiss ball ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΣΤΑΜΑΤΙΑ (Α.Μ.0717026)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: ΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός: Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης ,ευλυγισίας μέσω της swiss ball. Ικανότητες ισορροπίας στη μπάλα και έλεγχος του σώματος.</p>	<p>Περίληψη: Εκμάθηση των μαθητών να ελέγχουν το σώμα τους, να ισορροπούν στην μπάλα και να ενδυναμώσουν τους μύες τους.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: ενδυνάμωση, ισορροπία, swiss ball</p>
<p>Υλικά: Swiss ball</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας : λεκτική και κιναισθητική</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Δραστηριότητα 1)</p>
<p><u>Δραστηριότητα 1) Squat με swiss ball</u> <u>(τετρακέφαλοι, γλουτιαίοι, μύες γαμπών)</u> : Η μπάλα θα σε βοηθήσει να κρατήσεις τη σωστή θέση σε όλη τη διάρκεια της εκτέλεσης. Τοποθετείς τη μπάλα μεταξύ του τοίχου και της πλάτης σου και από όρθια αρχική θέση κατεβαίνεις μέχρι οι μηροί να βρεθούν τουλάχιστον σε παράλληλη θέση προς το έδαφος. Μετά επιστρέφεις στην αρχική θέση (2 σετ των 10 επαναλήψεων)</p> <p><u>Δραστηριότητα 2) Κοιλιακοί σε swiss ball:</u> Τοποθετήστε τη Swiss ball στο πάτωμα και ξαπλώστε ανάσκελα πάνω της με την πλάτη να ακουμπά σχεδόν ολόκληρη και τα πόδια να στερεώνονται στο πάτωμα (ή να εφάπτονται στον τοίχο σε περίπτωση που δεν υπάρχει ισορροπία) με τα γόνατα σε ορθή γωνία. Τα χέρια στο στήθος. (2 σετ των 10 επαναλήψεων)</p> <p><u>Δραστηριότητα 3) Ραχιαίοι στην Swiss ball:</u> Ξαπλώνετε μπρούμυτα πάνω στην Swiss ball (</p>	 <p>Δραστηριότητα 2)</p>  <p>Δραστηριότητα 3)</p>  <p>Δραστηριότητα 4)</p>

κρατώντας κόντρα με τα πόδια σας σε έναν τοίχο), έτσι ώστε ο κορμός σας να είναι κατά το ήμισυ στον αέρα και τα χέρια σας ελεύθερα. Σφίξτε την ράχη, ανοίξτε τα χέρια στο πλάι και ανασηκώστε τον κορμό σας έτσι ώστε να φτάσει στην ίδια ευθεία με τα πόδια(3 σετ των 10 επαναλήψεων)

Δραστηριότητα 4) Κάμψη απαγωγών-έκταση

προσαγωγών μυών. Αγκαλιάζουμε την μπάλα με την έσω πλευρά των λοξών κοιλιακών μυών και ρίχνουμε ελαφρώς το σώμα μας πάνω στην μπάλα. Το ένα πόδι(στήριξης) είναι λυγισμένο δίπλα από την μπάλα, το χέρι βοηθά ως προς την διατήρηση της ισορροπίας μας ενώ το άλλο πόδι τεντωμένο εκτελεί άρσεις μέχρι το ύψος του κεφαλιού (3 σετ των 10 επαναλήψεων)

Δραστηριότητα 5) Γλουτοί

Τοποθετούμε την swiss ball στο πάτωμα. Ξαπλώνουμε στο πάτωμα και τοποθετούμε τα πόδια μας πάνω στην μπάλα με τα γόνατα να σχηματίζουν γωνία 90 μοίρες. Πιέζουμε με τα πόδια σπρώχνοντας ελαφρώς την μπάλα προς τα μπροστά και σηκώνουμε την λεκάνη από το έδαφος. Το κεφάλι και οι ώμοι δεν σηκώνονται από το έδαφος .

Δραστηριότητα 6) Στήθος ,ώμος, τρικέφαλος:

Τοποθετήστε τα δάχτυλα των ποδιών στη μπάλα και τα χέρια στο πάτωμα έτσι ώστε το σώμα σας να είναι παράλληλο με το έδαφος. Κοιτάξτε κάτω και εκτελέστε ένα push-up.

Επιπλέον εργασίες

Επικεντρωνόμαστε στις ασκήσεις που δυσκολεύτηκαν πιο πολύ .



Δραστηριότητα 5)



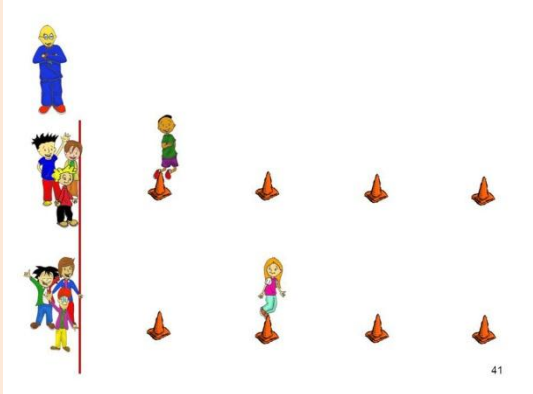
Δραστηριότητα 6)



Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή: Γνώση του σώματος – σωματικά σχήματα ΓΚΙΩΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΑΕΜ:0717045</p>	<p>Αναπηρία: ΑΥΤΙΣΜΟΣ</p> <p>Σχολείο: ΕΙΔΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Τα παιδιά να μάθουν τα μέλη του σώματος τους και να μάθουν να τα χρησιμοποιούν για να δημιουργήσουν σωματικά σχήματα</p>	<p>Περίληψη Μέσα από το τραγούδι και τη μουσική τα παιδιά μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τα μέλη του σώματος τους.</p>
	<p>Λέξεις κλειδιά: κεφάλι, ώμοι, γόνατα, πόδια, ανοιχτό-κλειστό σωματικό κύκλωμα</p>
<p>Υλικά: ηχείο</p>	<p>Πλάνο μαθήματος ΑΣΚΗΣΗ 1: Ψυχοκινητικό παιχνίδι με τραγούδι που αναφέρει όλα μέλη του σώματος. Ονομάζουμε ένα-ένα αρχίζοντας από το κεφάλι. Αφού τα αναφέρουμε όλα (κεφάλι, ώμοι, γόνατα, ποδιά, μάτια, μύτη, μάγουλα, αυτιά) ρωτάμε τα παιδιά που είναι το καθένα. Σε δεύτερο στάδιο διδάσκω το τραγουδοπαίχνιδο δείχνοντας τα μέλη του σώματος που αναφέρονται και σε τρίτο επίπεδο τα τραγουδάμε και το παίζουμε μαζί με τους μαθητές. ΑΣΚΗΣΗ 2: Ακριβώς με τον ίδιο τρόπο δουλεύω και το παιχνιδοτραγούδο χόκι-πόκι το οποίο αναφέρεται στα εξής μέλη του σώματος κεφάλι, δεξί και αριστερό χέρι και πόδι, κοιλιά και γλουτούς). ΑΣΚΗΣΗ 3: Εξηγώ στα παιδιά το κλειστό και ανοιχτό σχήματα κάνοντας και παραδείγματα. Τα παιδιά χορεύουν στο χώρο μαζί με τα ζευγάρια στους ρυθμούς του rock and roll ή σε ρυθμούς παραδοσιακούς. Όταν σταματήσει η μουσική ζητάμε από τα ζευγάρια να δημιουργήσουν στην αρχή κλειστά σχήματα η ανοιχτά εναλλάξ πχ. πρώτο στοπ φτιάξτε ένα</p>

	<p>σπιτάκι (κλειστό σχήμα) με το δεύτερο στοπ φτιάξτε ένα αστέρι (ανοιχτό σχήμα. Έπειτα αφήνω για τα τελευταία στοπ τα παιδιά να αυτοσχεδιάσουν αλλά να μου λένε τι σχήμα κάνουν και αν είναι κλειστό η ανοιχτό.</p>
<p>ΑΣΚΗΣΗ 1: https://www.youtube.com/watch?v=lwJNb9MRrwo</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: https://www.youtube.com/watch?v=Baa-xPS8SA</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Rock&roll: https://www.youtube.com/watch?v=hJ8mCwfUNq4</p> <p>Παραδοσιακό κομμάτι https://www.youtube.com/watch?v=GmYzv416FgA</p>	
<p>Εναλλακτική δραστηριότητα 3</p> <p>Χρησιμοποιώ για αυτό το παιχνίδι παραδοσιακό τραγούδι γιατί έχει συνάφεια με τη χρήση του μαντιλιού</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=i3rceInTUKc</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Εναλλακτικά τραγουδοπαίχνιδα για τις ασκήσεις 1-2 είναι : Α) πως το τρίβουν το πιπέρι Β) χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ</p> <p>Για την άσκηση 3 μουσικοκινητικό παιχνίδι με μαντίλι</p> <p>Πχ μετά την παύση της μουσικής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πιάνουν το μαντίλι από τις 2 άκρες και κάνουν κλειστό σχήμα. Έπειτα ανοιχτό • Δημιουργούν σωματικό σχήμα 1)πάνω 2)κάτω 3)μέσα 4)έξω από το μαντίλι και μου λένε αν το σχήμα που δημιούργησαν είναι κλειστό η ανοιχτό.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές ικανότητες ΒΕΡΙΟΥ ΔΑΝΑΗ (Α.Μ.0717035)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση ευλυγισίας (ατομικά ή σε ζευγάρια)</p>	<p>Περίληψη Βασικές δεξιότητες ευλυγισίας και ισορροπίας</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Τεντωμένα, ανοιχτά-κλειστά ,σκύβω - σηκώνομαι ψηλά</p>
<p>Υλικά κώνοι, σχοινί, στεφάνια, μπάλες, στρώμα, τουβλάκια, Μουσικό όργανο.</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1. Σε μία ευθεία τοποθετούνται 4 κώνοι και στο τέλος ένα στεφάνι. Οι μαθητές με χαλαρό τρέξιμο θα περάσουν ανάμεσα από τους κώνους και όταν θα φτάσουν στο στεφάνι θα πατήσουν μέσα και θα το σηκώσουν ώστε να περάσει όλο το σώμα τους από μέσα και να το βγάλουν πάνω από το κεφάλι τους. Έπειτα το αφήνουν εκεί που ήταν και γυρνάνε πίσω ,με χαλαρό τρέξιμο.3 επαναλήψεις.</p>
<p>Κάθε άσκηση εξηγείται αναλυτικά και δείχνεται ώστε οι μαθητές να έχουν το χρόνο να ξεκουραστούν κιόλας από τη μετάβαση μια άσκησης στην επόμενη</p>	 <p>2. Άσκηση με σχήματα. Οι μαθητές κινούνται στο χώρο και με το σύνθημα του καθηγητή καλούνται να αντιγράψουν το σχήμα που δείχνει α. δέντρο: κλειστά πόδια και ανοιχτά χέρια. β. βουνό: κλειστά χέρια και πόδια. γ. φεγγάρι: πόδια ελάχιστα ανοιχτά και λύγισμα του κορμού προς τα δεξιά με τεντωμένα χέρια. δ. αστέρι: ανοιχτά χέρια και πόδια. ε. πεταλούδα: οκλαδόν στο πάτωμα με χέρια στη μέση. στ. αεροπλάνο: με ανοιχτά χέρια και ελαφρά προς τα πίσω τεντωμένα πόδια. 6-7 επαναλήψεις.</p>



3. Σε ένα σχοινί που είτε θα δεθεί είτε θα κρατείτε από βοηθούς θα περαστούν 4 στεφάνια ελάχιστα πάνω από το έδαφος. Ο μαθητής καλείτε να περάσει μέσα από τα στεφάνια. Κυρίως με πλάγιο τρόπο, περνώντας πρώτα το ένα πόδι έπειτα το κορμό και το κεφάλι και τέλος το άλλο πόδι. Διπλή επανάληψη.



4. Οι μαθητές χωρίζονται σε δυάδες και κάθονται έχοντας πλάτη- πλάτη με μια μπάλα ανάμεσά τους. Σκοπός τους είναι να σηκωθούν όρθιοι χωρίς να πέσει η μπάλα. Διπλή επανάληψη.



5. Σκυταλοδρομία. Χωρίζονται σε δυο ισάριθμες

ομάδες. Μπροστά από κάθε ομάδα υπάρχει ένα στρώμα όπου θα κυλιστούν σαν τσουβαλάκι. Έπειτα θα πρέπει να σύρουν με τα χέρια τους τη μπάλα με σκοπό να χτυπήσουν τον κώνο που υπάρχει στο τέρμα.



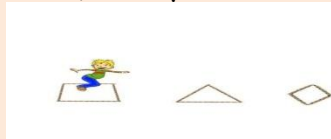
6. Σε έναν περιορισμένο χώρο βάζουμε αντικείμενα όπως μπάλες, κώνους, στεφάνια και τουβλάκια. Όταν ο ήχος από το μουσικό όργανο θα σταματάει οι μαθητές θα πλησιάζουν ένα αντικείμενο και θα το αντιγράφουν

ΜΠΑΛΑ: μαζεύουμε το σώμα όσο περισσότερο μπορούμε.

ΣΤΕΦΑΝΙ: φτιάχνουμε με τα πόδια μας έναν κύκλο.

ΚΩΝΟΣ: ανοιχτά πόδια και κλειστό το πάνω μέρος του σώματος.

ΤΟΥΒΛΑΚΙ: ξαπλώνουμε με κλειστά χέρια πόδια, τεντωμένα.



Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Η άσκηση 4 εναλλακτικά μπορεί να πραγματοποιηθεί με το κράτημα της μπάλας με τα χέρια των παιδιών και με εντολές να ακουμπήσουν πχ τα παπούτσια του ενός παιδιού χωρίς να αφήσουν καθόλου τα χέρια τους από τη μπάλα.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Τεχνική τρεξίματος, επιτάχυνση και επιβράδυνση. ΖΩΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (Α.Μ.0717237)</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.</p>
<p>Σκοπός: Ασκήσεις ταχύτητας, επιτάχυνσης και επιβράδυνσης με διάφορα κινητικά πρότυπα.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές μέσα από παιχνίδια μαθαίνουν τεχνική τρεξίματος, βασικά κινητικά πρότυπα χρησιμοποιώντας οπτικοακουστικά ερεθίσματα και επίπεδα στο χώρο. Λέξεις κλειδιά: Τρέξιμο, επιβράδυνση, επιτάχυνση.</p>
<p>Υλικά : Κώνοι, μπάλες, στεφάνια, ράβδοι , ταμπουρίνο Παρουσίαση άσκησης:</p>	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κινητικά πρότυπα σε σταθμούς. Οριοθετώ τον χώρο μου και δημιουργώ ένα τετράγωνο. Σε κάθε ευθεία που δημιουργείται οι μαθητές εκτελούν έναν διαφορετικό στόχο <ol style="list-style-type: none"> A. Ακροστασία, περπάτημα στις μύτες των ποδιών. B. Τρέξιμο ανάμεσα στους κώνους, ζιγκ – ζαγκ C. Πέρασμα με άλμα στα στεφάνια με μεγάλο διασκελισμό. D. Τρέξιμο με την όπισθεν. 2. Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες. Ο κάθε παίκτης πρέπει να περπατήσει πάνω σε έναν στενό διάδρομο χωρίς να βγει έξω και κρατώντας ένα στεφάνι και μία μπάλα. Μόλις φτάσει στο τέλος του διαδρόμου αφήνει το στεφάνι και εκτελεί άλμα με τα δύο πόδια προς το στεφάνι . Στην συνέχεια βγαίνει και τρέχει γρήγορα προς τον τερματισμό όπου πρέπει



να πετύχει τον στόχο και να δώσει την μπάλα στον συμπαίκτη του για να ξεκινήσει. Η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη κερδίζει.

3. Οι μαθητές χωρίζονται σε 3 ομάδες. Αρχικά τρέχουν γρήγορα μέχρι να φτάσουν στο κουτσό που είναι σχηματισμένο κάτω. Τότε πρέπει να εκτελέσουν το κουτσό. Μόλις τελειώσει ο πρώτος ξεκινάει ο επόμενος. Σκοπός είναι όλοι οι μαθητές να φτάσουν στην απέναντι πλευρά.

4. Οι μαθητές τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Μόλις οι μαθητές ακούσουν έναν χτύπο πρέπει να μειώσουν και να πάνε πολύ αργά με όποια κινητικό πρότυπο προτιμούν ενώ όταν ακούν δυο χτύπους πρέπει να επιταχύνουν και να τρέξουν πιο γρήγορα. Όταν οι μαθητές ακούνε τρεις χτύπους πρέπει να μένουν ακίνητοι και να παίρνουν μία πόζα μέχρι το επόμενο σήμα.

5. Όλοι οι μαθητές τρέχουν ελεύθεροι στο χώρο που έχουμε οριοθετήσει. Δύο από τους παίκτες είναι ο κυνηγός. Αν ο κυνηγός ακουμπήσει μια φορά κάποιον τότε αυτός πρέπει να μειώσει την ταχύτητά του ενώ αν τον ακουμπήσει ξανά ακινητοποιείται. Για να ελευθερωθεί πρέπει ένας συμπαίκτης του να περάσει κάτω από τα πόδια του χωρίς να τους πιάσουν οι κυνηγοί.

Επαναλαμβάνουμε το παιχνίδι και γίνεται αλλαγή ρόλων.





6. Τα παιδιά σκορπίζονται στο χώρο. Δύο παιδιά ορίζονται ως κυνηγοί και κρατούν χέρια. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι δύο κυνηγοί να μετατρέψουν όλα τα παιδιά σε κυνηγούς. Οι κυνηγοί κρατούν πάντα χέρια. Έτσι, όταν οι δύο κυνηγοί πιάσουν ένα παιδί τότε το παιδί πιάνεται χέρια με το ζευγάρι και γίνονται τριάδα για να κυνηγήσουν τα άλλα παιδιά και ούτω καθεξής. Κερδίζουν τα παιδιά που δε θα «πιαστούν» από τους κυνηγούς στη λήξη του παιχνιδιού.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

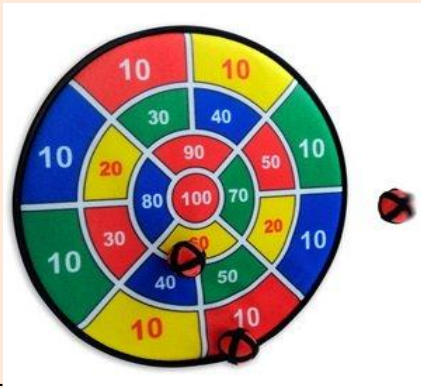
- Οι μαθητές τρέχουν γύρω - γύρω σε έναν κύκλο. Ο γυμναστής φωνάζει ένα ζώο και ανάλογα οι μαθητές πρέπει να επιταχύνουν ή να βαδίσουν αργά.
Χελώνα: πολύ αργά
Ελέφαντας: αργά
Καγκουρό: γρήγορα άλματα
Ελάφι: γρήγορο βάδισμα
Λαγός: Πολύ γρήγορο τρέξιμο κ.α.
- Αγαλματάκια ακούνητα. Ένας μαθητής φυλάει στον τοίχο ενώ οι υπόλοιποι τρέχουν. Μόλις πει την φράση «αγαλματάκια ακούνητα στοπ» και γυρίσει όλοι πρέπει να παραμείνουν ακίνητοι στο χώρο. Όποιος κουνηθεί πρώτος φυλάει στον τοίχο και το παιχνίδι συνεχίζεται.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ ΜΙΧΑΛΗΣ (Α.Μ.0717017)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός: Συντονισμός όρασης-ποδιού: προώθηση μπάλας και πάσας-σουτ σε κινούμενο συμπαίκτη ή σε εστία.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά: στεφάνια, κορύνες, κώνοι, μπάλες Μετάδοση πληροφορίας Επίδειξη της κάθε άσκησης, καθοδήγηση και βοήθεια όπου είναι αναγκαίο. Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Σε δυάδες οι μαθητές ανταλλάζουν πάσες, η μπάλα πρέπει να περνάει ανάμεσα από τους κώνους. 2. Σε δυάδες, τώρα ο ένας μαθητής πετάει τη μπάλα με τα χέρια σε χαμηλό ύψος προσπαθώντας ο μαθητής να την επιστρέψει με πάσα βάζοντας στόχο τα χέρια του συν ασκούμενου του. 3. Σε δυάδες οι μαθητές ανταλλάζουν πάσες, πίσω από κάθε μαθητή υπάρχουν δύο κώνοι, στα δεξιά κίτρινος και στα αριστερά κόκκινος. Οι μαθητές ενώ ανταλλάζουν πάσες έχουν στο χέρι τους μια μικρότερη μπάλα, όταν φωνάζει ο γυμναστής κίτρινο πρέπει να σταματήσουν τις πάσες και να πετάξουν την μικρότερη μπάλα στον αντίστοιχο κώνο. 4. Χωρίζουμε τους μαθητές σε δυο ή τρεις ομάδες, πρέπει με τη μπάλα στα πόδια να περάσουν με σλάλομ τους κώνους και με πάσα να ρίξουν τις κορύνες. 5. Χωρίζουμε τους μαθητές σε δυο ομάδες η μία απέναντι στην άλλη, ανάμεσα στο καινό είναι τοποθετημένοι κώνοι όπου δεν πρέπει η μπάλα να ακουμπήσει, επίσης στεφάνια θα διασταυρώνουν το κενό και οι μαθητές με πάσα πρέπει να περνάνε την μπάλα ανάμεσα.

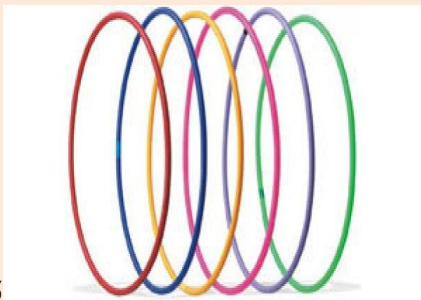
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης-χειριού</p> <p>ΚΑΛΑΒΡΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ- 0717070</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας ✓ Ρίψη σε σταθερό και σε κινούμενο στόχο ✓ Συντονισμός χειριού και όρασης 	<p>Περίληψη</p> <p>Τα παιδιά θα μάθουν να κινούν την μπάλα ενώ ταυτόχρονα συνδυάζουν και άλλες κινητικές δεξιότητες. Επίσης, θα μάθουν να στοχεύουν με την μπάλα όχι μόνο σε σταθερό στόχο αλλά και σε κινούμενο και τέλος θα βελτιώσουν και την κιναισθητική τους αντίληψη.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Μπάλα, στόχος, χέρι, όραση</p>
<p>Υλικά : κώνοι, τουβλάκια, μπαλόνια, ελαφριές μπάλες, μπαλάκι του τένις, στόχος για βελάκια, στεφάνια, εμποδιάκια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά και κιναισθητικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: χωρισμένοι σε ομάδες, ατομικά, σε ζευγάρια,</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1) ΑΣΚΗΣΗ: Σκυταλοδρομίες</p> <p>Οι μαθητές θα χωριστούν σε δύο ομάδες και μπροστά από την κάθε μία θα βρίσκονται κάποια εμπόδια (κώνοι, τουβλάκια). Το πρώτο παιδί κάθε ομάδας θα έχει στα χέρια του μία μπάλα. Στόχος του θα είναι να κυλίσει την μπάλα γύρω από όλα τα εμπόδια χωρίς να τα ακουμπήσει. Μόλις φτάσει στο τέλος θα πάρει την μπάλα στα χέρια και θα γυρίσει τρέχοντας πίσω για να δώσει την μπάλα στον επόμενο.</p> <p>2) ΑΣΚΗΣΗ: Πετάω το μπαλόνι</p> <p>Κάθε παιδί θα έχει στα χέρια του ένα μπαλόνι. Το παιδί θα πρέπει να πετάξει το μπαλόνι όσο πιο ψηλά μπορεί να κάνει μία γρήγορη περιστροφή και να ξαναπιάσει το μπαλόνι πριν αυτό πέσει κάτω.</p> <p>3) ΑΣΚΗΣΗ: Τερματοφύλακας</p> <p>Ο κάθε μαθητής θα είναι με έναν φοιτητή. Ο κάθε μαθητής θα βρίσκεται ανάμεσα από δύο κώνους οι οποίοι θα απέχουν μεταξύ τους περίπου 1,5 μέτρο. Ο φοιτητής, ο οποίος θα βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τον μαθητή θα έχει στα χέρια του μία σχετικά ελαφριά μπάλα, θα πετάει την μπάλα στον</p>
<p>1</p>  <p>2</p> 	



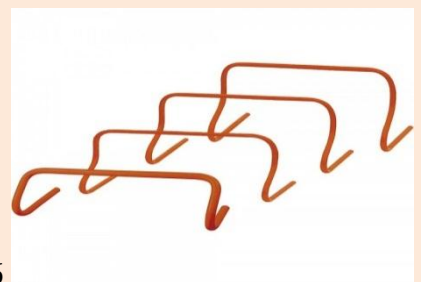
3



4



5



6

μαθητή και εκείνος θα πρέπει να την πιάσει για να μην μπει γκολ. Όμως ο μαθητής απαγορεύεται να βγει έξω από τους κώνους για να πιάσει την μπάλα για έτσι θα πάρει πόντο ο φοιτητής.

4) ΑΣΚΗΣΗ: Πέτυχε τον στόχο

Στον τοίχο θα είναι κολλημένο ένα χαρτί στο οποίο πάνω θα είναι ζωγραφισμένοι κάποιοι πόντοι (5,10,20) όπως είναι και ο πίνακας που πετάμε τα βελάκια. Ο μαθητής θα έχει στα χέρια του ένα μπαλάκι του τένις και θα βρίσκεται μακριά από τον τοίχο περίπου 3 μέτρα. Σκοπός είναι να ρίξει με το ένα του χέρι και να καταφέρει να πετύχει τον πίνακα. Ανάλογα με το μέρος του πίνακα που πέτυχε θα πάρει και τους αντίστοιχους πόντους. Όταν ξαναέρθει η σειρά του θα ρίξει με το άλλο χέρι.

5) ΑΣΚΗΣΗ: Ρίξε στο στεφάνι

Ο φοιτητής σε αυτή την άσκηση θα έχει στα χέρια του ένα στεφάνι το οποίο θα το έχει στο ύψος των ώμων του με τέτοιο τρόπο ώστε να φαίνεται ο στόχος στον μαθητή. Από την άλλη ο μαθητής θα βρίσκεται σε κάποια απόσταση από τον φοιτητή και θα κρατάει μία ελαφριά μπάλα στα χέρια του. Το παιδί θα πρέπει να ρίξει την μπάλα με τέτοιο τρόπο ώστε να περάσει το στεφάνι (επιτρέπεται να ρίξει και με τα δύο χέρια αλλά και με το ένα). Όμως ο φοιτητής θα μετακινεί όλη την ώρα το στεφάνι σε διάφορες κατευθύνσεις έτσι ώστε ο στόχος να είναι κινούμενος (δεν χρειάζεται να μετακινείται το στεφάνι με πολύ μεγάλη ταχύτητα).

6) ΑΣΚΗΣΗ: Μεταβίβαση της μπάλας

Τα παιδιά τώρα θα χωριστούν σε δύο ομάδες και μπροστά τους θα βρίσκονται 4 εμποδιάκια σε μία ευθεία. Το πρώτο

	<p>παιδί της κάθε ομάδας θα έχει μία μπάλα στα χέρια του και θα πρέπει να κάνει ντρίπλα μέχρι να φτάσει στο πρώτο εμποδιάκι. Εκεί να κυλίσει την μπάλα με στόχο να περάσει και τα 4 εμποδιάκια. Στην συνέχεια θα τρέξει να πάρει την μπάλα και θα γυρίσει πίσω για να δώσει την μπάλα στο επόμενο. Αν δεν καταφέρει να περάσει η μπάλα κάτω και από τα 4 εμπόδια το παιδί θα προσπαθήσει ξανά.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Για την άσκηση 2 αντί για μπαλόνι μπορούν να χρησιμοποιηθούν μπάλες τις οποίες τα παιδιά θα τις πετάνε ψηλά και λίγο μακριά και θα πρέπει να τρέξουν να τις πιάσουν πριν αυτές πέσουν κάτω. ✓ Για την άσκηση 4 θα μπορούσαμε να αυξήσουμε την απόσταση μεταξύ του παιδιού και του στόχου.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ευθείες και καμπύλες στον χώρο ΚΑΣΑΡΧΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (Α.Μ.0717080)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός: Προσπάθεια εκμάθησης αντικειμένων του χώρου μέσω σχημάτων και επιπέδων</p>	<p>Περίληψη Μέσω των δραστηριοτήτων αυτής της ενότητας οι μαθητές θα μάθουν τα αντικείμενα του χώρου υιοθετώντας σχήματα και επίπεδα στον χώρο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: σχήματα, αντικείμενα, συνεργασία</p>
<p>Υλικά : μαντήλι, ταμπουρίνο, στρώμα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Επίδειξης της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση όπου χρειάζεται.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Επεξήγηση της κάθε άσκησης ολικά και όποτε χρειάζεται ανάλυση επιμέρους σημείων.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο ελεύθερα. Με το σύνθημα του εκπαιδευτικού μένουν ακίνητα τα παιδιά και σχηματίζουν ένα σωματικό σχήμα. Κάθε φορά που δίνει το σύνθημα ο εκπαιδευτικός τα παιδιά κάνουν και διαφορετικό σχήμα.</p>
<div data-bbox="197 1451 481 1630" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="481 1599 619 1637">1^η άσκηση</p> <div data-bbox="197 1659 481 1816" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="481 1785 619 1823">2^η άσκηση</p>	<p>2^η άσκηση: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Αυτήν την φορά η κάθε ομάδα προσπαθεί να υιοθετήσει ένα σχήμα είτε σε καμπύλη είτε σε ευθεία. Πιο συγκεκριμένα, η πρώτη ομάδα τοποθετείται σε σχήμα ευθείας με τα χέρια τεντωμένα πάνω έχοντας ένα στεφάνι. Και η δεύτερη ομάδα τοποθετείται σε σχήμα καμπύλης έχοντας τα χέρια στο στήθος κρατώντας μια ράβδο.</p> <p>3^η άσκηση: <<Μουσικά όργανα>>: Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες πάλι μόνο που αυτήν την φορά θα χρησιμοποιήσουμε μουσικό όργανο. Για παράδειγμα, οι μαθητές τρέχουν στον χώρο με ρυθμό στο ταμπουρίνο. Με την παύση του τα παιδιά σχηματίζουν είτε ευθεία είτε κύκλο σε χαμηλό η υψηλό επίπεδο</p>



3^η άσκηση



4^η άσκηση



5^η άσκηση


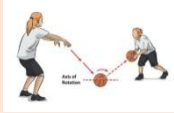
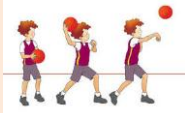



4^η άσκηση: <<Μίμηση κινήσεων>>: Τα παιδιά μετακινούνται στον χώρο ελεύθερα. Με το σύνθημα του εκπαιδευτικού μένουν ακίνητα τα παιδιά και σχηματίζουν ένα σωματικό σχήμα σε χαμηλό η υψηλό επίπεδο. Κάθε φορά που δίνει το σύνθημα ο εκπαιδευτικός τα παιδιά προσπαθούν να μιμηθούν το προηγούμενο σχήμα που εφάρμοσαν.


5^η άσκηση: Παιδαγωγικό παιχνίδι
Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα σχηματίζει ένα κύκλο έχοντας τα χέρια ενωμένα με ένα μαντήλι. Σε μια διαδρομή δέκα μέτρων οι ομάδες προσπαθούν να φτάσουν στον τελικό προορισμό. Όποια ομάδα τερματίσει πρώτη κερδίζει.

Επιπλέον εργασίες: Σε αντίστοιχο περιβάλλον (σπίτι, πάρκο) τα παιδιά μπορούν να εφαρμόσουν τις ίδιες ασκήσεις με φίλους ή και γονείς.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Στο παραπάνω παιδαγωγικό παιχνίδι που αναφέρθηκε τα παιδιά αντί για κύκλο μπορούν να σχηματίσουν δυάδες κρατώντας ένα στεφάνι. Σε μια διαδρομή δέκα μέτρων οι ομάδες προσπαθούν να φτάσουν στον τελικό προορισμό. Όποια ομάδα τερματίσει πρώτη κερδίζει.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης χεριού</p> <p>ΚΟΥΚΙΑΣ ΜΙΧΑΗΛ (Α.Μ. 0717089)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Να μπορούν τα παιδιά με αναπηρία να βελτιώσουν τον συντονισμό των χεριών τους και της όρασης τους.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Τα παιδιά με διάφορες ασκήσεις θα αναπτύξουν περισσότερο την κίνησή τους σε συνδυασμό με την όρασή τους.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά Μπάλες, κώνοι, στεφάνια, μπάρες, κορίνες</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Απλές εκφράσεις, κατανοητές στα παιδιά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Τα παιδιά κάνουν μια σειρά το ένα πίσω από το άλλο. Ο πρώτος κάθε σειράς περνάει ζιγκ ζαγκ από τους κώνους και στο τέλος της διαδρομής πετάει μια μπάλα ανάμεσα από ένα στεφάνι που κρατάει ψηλά ένας βοηθός.</p>
<p>4^η άσκηση: Η ίδια άσκηση, με τα παιδιά αυτή τη φορά να πρέπει να πετύχουν 1 κώνο.</p>  <p>5^η άσκηση: Ο δάσκαλος πετάει την μπάλα προς το παιδί με σκαστή πάσα και προσπαθεί να την πιάσει.</p>  <p>6^η άσκηση: Ο δάσκαλος τώρα πετάει την μπάλα συρτά προς το μέρος του παιδιού και προσπαθεί να την πιάσει.</p> 	 <p>2^η άσκηση: Η ίδια άσκηση μόνο που τώρα το παιδί περνάει ανάμεσα από τους κώνους κρατώντας την μπάλα και σημαδεύει μέσα στο όρθιο στεφάνι.</p>  <p>3^η άσκηση: Ο πρώτος κάθε σειράς σκάει μια μπάλα που έχει στα χέρια του ανάμεσα από το στεφάνι που βρίσκεται μπροστά του. Στο τέλος της διαδρομής θα πρέπει με την μπάλα να χτυπήσει και να ρίξει τους 2 κώνους που βρίσκονται μπροστά του.</p> 

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις(τεχνική τρεξίματος - επιβράδυνση - επιτάχυνση) ΚΟΥΚΟΥΡΑΒΑ ΣΩΤΗΡΙΑ (Α.Μ.0717242)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση (Δ.Ν 55) Νοημοσύνη: Ασκήσιμη μαθήτρια Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ</p>
<p>Σκοπός: Βελτίωση τεχνικής τρεξίματος, επιτάχυνσης, επιβράδυνσης και αντανακλαστικών με την ένδειξη του στοπ.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές να βελτιώσουν το επίπεδο της τεχνικής τους, να προσαρμόζουν την ταχύτητα ανάλογα με τα κιναισθητικά ερεθίσματα που δέχονται και να λειτουργούν σωστά στα πλαίσια της ομάδας.</p>
<p>Υλικά: Ταμπουρίνο, μπάλα, σχοινάκια, τουβλάκια. Μετάδοση πληροφορίας: Αρχικά ξεκινάμε με την επίδειξη της δεξιότητας και όποτε κριθεί απαραίτητο ενισχύουμε με την κιναισθητική μας καθοδήγηση. Παρουσίαση άσκησης: Ξεκινάμε να περιγράφουμε αναλυτικά την άσκηση και όποτε κριθεί απαραίτητο την “σπάμε” σε επιμέρους κομμάτια.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: Ταχύτητα, προσαρμογή σε ερεθίσματα, συντονισμός σε ζευγάρια, ομαδικότητα.</p>
	<p>Πλάνο μαθήματος: 1^η άσκηση: Οριοθετώ ένα χώρο στο προαύλιο μέσα στον οποίο τα παιδιά θα μπορούν να κινηθούν. Ένα παιδί θα παριστάνει κάθε φορά ένα ζωάκι που θα το υποδεικνύω εγώ και θα κυνηγάει τα παιδιά. Ανάλογα με το ζωάκι που θα έχω επιλέξει τα παιδιά θα πρέπει είτε να επιβραδύνουν είτε να επιταχύνουν. Για παράδειγμα όταν κυνηγάει ο λύκος τα παιδιά τρέχουν γρήγορα, ενώ όταν κυνηγάει το μυρμηγκί πιο αργά. Όταν το παιδί πιάσει κάποιον συμμαθητή του εκείνος παίρνει τη θέση του και αλλάζουμε ζωάκι, άρα και ταχύτητα τρεξίματος. 2^η άσκηση: Πάλι σε έναν οριοθετημένο χώρο τα παιδιά τρέχουν και εγώ έχοντας γυρίσει πλάτη σε αυτά χτυπώ το ταμπουρίνο ρυθμικά. Ανάλογα με τον ρυθμό που επιλέγω τα παιδιά τρέχουν γρήγορα ή αργά. Μόλις γυρίσω τα παιδιά πρέπει να σταματήσουν και να μείνουν ακίνητα. 3^η άσκηση: Χωρίζω τα παιδιά σε δύο ομάδες, οι οποίες</p>



είναι παράλληλες μεταξύ τους αλλά υπάρχει απόσταση κάποιων μέτρων από τους πρώτους κάθε ομάδας, με σκοπό να δημιουργηθούν δύο νοητοί διάδρομοι. Από τη μία ομάδα τα παιδιά θα ξεκινούν με όπισθεν, ενώ απ την άλλη κανονικά, κρατώντας μία μπάλα. Στην μέση όταν θα συναντιούνται θα δίνουν την μπάλα στον συμμαθητή τους και θα αλλάζουν κατευθύνσεις, δηλαδή αυτοί που πήγαιναν με όπισθεν θα γυρίσουν κανονικά και το αντίστροφο. Στα σημεία που τα παιδιά τρέχουν κανονικά θα τοποθετηθούν κάποια εμπόδια.

4^η άσκηση:

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια, όπου ο ένας από τους δύο είναι ο οδηγός και ο άλλος το αμάξι, που έχει τα μάτια του κλειστά. Δημιουργώ με κώνους και σχοινιά μια πίστα στην οποία θα υπάρχουν μεγάλοι δρόμοι και μικροί δρόμοι αλλά και φανάρια, ανάλογα λοιπόν με το που κινούνται τα «αυτοκίνητα-μαθητές» θα πρέπει να επιβραδύνουν να επιταχύνουν και να σταματούν.

5^η άσκηση:

Τα παιδιά πιάνονται το ένα πίσω από το άλλο και δημιουργούν ένα τρενάκι. Το τρενάκι θα περνάει από τις ράγες του όμως στις στροφές θα πρέπει να επιβραδύνει όπως και όταν συναντά εμπόδια. Στην μεγάλη ευθεία όμως θα επιταχύνει.


6^η άσκηση:

Στην αρχή της άσκησης ένα παιδί κυνηγεί και κάθε φορά που πιάνει κάποιον δημιουργούν μια αλυσίδα και όλοι μαζί κυνηγούν όσους έχουν μείνει. Πρόκειται για μία άσκηση συντονισμού, επίτευξης κοινού στόχου αλλά και χαλάρωσης αποθεραπείας.

Επιπλέον δραστηριότητες:

Εναλλακτικές δραστηριότητες:

Στην δεύτερη άσκηση τα παιδιά μπορούν να τρέχουν και με γόνατα ψηλά, πλάγια βήματα κλπ.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση δύναμης ΚΟΥΡΕΛΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ-ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ (Α.Μ.0717224)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: ΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός Μέσα από ασκήσεις με λάστιχα και βαράκια οι μαθητές θα αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές με την χρήση λάστιχων και βαράκια θα βελτιώσουν την δύναμή τους. Λέξεις κλειδιά: Τέντωσε, τράβα, χαμηλά</p>
<p>Υλικά Λάστιχα, βαράκια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση αν χρειάζεται.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης Ολική και χρειαστεί χωρισμός της άσκησης.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Βελτίωση δύναμης με λάστιχα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τοποθετούμε το λάστιχο σε ένα σταθερό σημείο. Στέκεται η μαθήτρια κάθετα στο σημείο που είναι δεμένο το λάστιχο. Χωρίς να κινεί τον κορμό φέρνει το χέρι που κρατάει το λάστιχο στο ύψος των ώμων και κάνει την κίνηση να το φέρει προς το κέντρο του σώματός  <p>σας.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Πατάει με το ένα πόδι στην μία άκρη από το λάστιχο και κρατάει κοντά στο στήθος την άλλη. Μετά τεντώνει το χέρι προς το πάνω, κάνοντας κάθετη κίνηση.



3. Πατάει με τα δύο πόδια τη μέση από το λάστιχο ενώ κρατάει τις άκρες χιαστί τεντωμένα δίπλα στην λεκάνη. Επεκτείνει τα χέρια μέχρι το ύψος των ώμων κρατώντας τον κορμό σταθερό



4. Στερεώνουμε το λάστιχο σε ένα σταθερό σημείο. Η μαθήτρια στέκεται στο πλάι ενώ έχει ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα. Κρατάει τις άκρες με τα 2 χέρια ενώ στρίβει παράλληλα τον κορμό προς την αντίθετη κατεύθυνση.



Ασκήσεις με βάρη:

1. Η μαθήτρια τοποθετεί το σώμα με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα και τον κορμό λυγισμένο προς τα εμπρός.

Κρατάει τα βάρáκια μπροστά στο σώμα και λυγίζει τους αγκώνες μέχρι να φτάσουν στο στήθος.



2. Το σώμα σας σε όρθια θέση. Σηκώνει τα βάρáκια στην πλευρά του σώματος, με μια ελαφρά κάμψη στον αγκώνα. Η άρθρωση ώμων πρέπει να διατηρείται σε ουδέτερη περιστροφή.





3. Σε χαμηλή θέση για κάθισμα κρατώντας ένα βάρáκι με τα χέρια κοντά στον δεξί αστράγαλο. Τεντώνει τα πόδια διατηρώντας ίσια τα χέρια και καθώς σηκώνεται, στρίβει τον κορμό και φέρνει τον αλτήρα διαγώνια πίσω από το αριστερό αυτί.



Επιπλέον εργασίες

Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής θα δείξει μία άσκηση από το σημερινό μάθημα

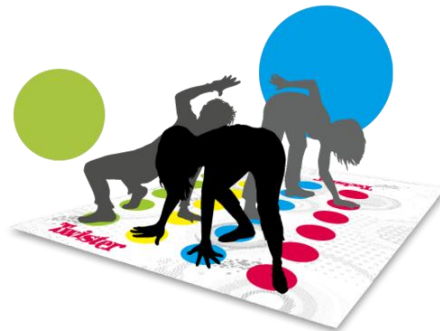
Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</p> <p>Ψυχοκινητική αγωγή: στατική και δυναμική ισορροπία.</p> <p>ΚΩΝΣΤΑΝΤΩΝΗ ΜΕΛΕΤΙΑ ΑΕΜ: 0717248</p>	<p>Αναπηρία: Κώφωση Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>1) ανάπτυξη κινητικών, οπτικών, ακουστικών ερεθισμάτων.</p> <p>2) ανάπτυξη συνεργατικής ισορροπίας.</p>	<p>Περίληψη:</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά: 4 μπαλόνια Ντέφι, πιατίνια, ταμπουρίνο 5 μαντήλια 1 κορδέλα 10 στεφάνια 2 στρώματα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1η άσκηση (ζέσταμα): Οι μαθητές προσπαθούν να κρατήσουν στον αέρα τα μπαλόνια χωρίς να τους πέσουν.</p>  <p>2η άσκηση: αγαματάκια ακούνητα. Ένας μαθητής “φιλάει” έχοντας πλάτη στους συμμαθητές. Μόλις τελειώνει λέει “αγαματάκια ακούνητα, αγέλαστα, μέρα ή νύχτα;”. Εάν δεν έχουν κάνει μία ισορροπία όλοι τότε λένε “νύχτα”, μόλις πουν “μέρα”, τότε ο μαθητής γυρνάει και πρέπει όλοι να είναι ακίνητοι σε ισορροπία, εάν κάποιος κινείται “φιλάει”.</p>  <p>3η άσκηση: τα παιδιά αρχίζουν να τρέχουν, μόλις ακουστεί χτύπημα από ντέφι, τότε κάνουν μια ισορροπία σε ψηλό επίπεδο, όταν ακουστούν πιατίνια τότε σε μεσαίο επίπεδο και στο ταμπουρίνο χαμηλή ισορροπία.</p> <p>4η άσκηση: έχουμε μαντήλια στα οποία βρίσκονται 4 παιδιά στην κάθε άκρη τους. Με</p>

μουσική κινούνται στο χώρο και μόλις ακούσουν/ δουν “κόκκινο” θα πρέπει να κάνουν ισορροπία σε ψηλό επίπεδο, με το “πράσινο” σε μεσαίο επίπεδο και με το “κίτρινο” σε χαμηλό επίπεδο.




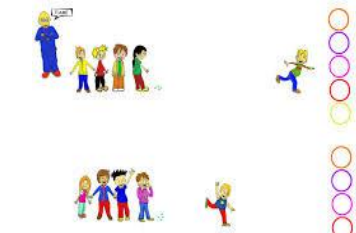
5η άσκηση: σε σταθμούς τα παιδιά 1) περπατάνε πάνω από μια κορδέλα σε ισορροπία, 2) περνάνε μέσα από μεγάλα όρθια στεφάνια με όλο το σώμα, 3) πηδάνε με κουτσό από 4 στεφάνια, 4) περνάνε με ακροστασία κάτω από μαντήλια, ώστε να τα πιάσουν, 5) κάνουν βαρελάκι σε στρώμα.

6η άσκηση: έχουμε χρωματιστούς κύκλους από χαρτόνι και δίνουμε εντολές να ακουμπήσουν ένα μέλος του σώματος σε συγκεκριμένο χρώμα. Όποιος χάσει την ισορροπία του βγαίνει.




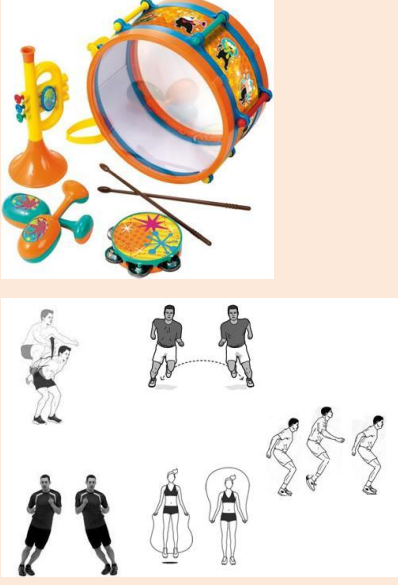
Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Ενότητα : Βασικές Αναπτυξιακές Κινήσεις ΛΕΚΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ (Α.Μ.0717098)</p>	<p>Αναπηρία : Αυτισμός.</p>
<p>Σκοπός : Τεχνική Τρεξίματος (επιβράδυνση - επιτάχυνση).</p>	<p>Περίληψη : Να μάθουν οι μαθητές να τρέχουν χρησιμοποιώντας σωστά το σώμα τους, να επιβραδύνουν και να επιταχύνουν.</p>
	<p>Λέξεις κλειδιά : Τρέξιμο, επιτάχυνση και επιβράδυνση.</p>
<p>Υλικά : ράβδοι, κώνοι, εμπόδια, στεφάνια, μπάλες, ταμπουρίνο, σκυτάλες. Φωτογραφίες :</p> <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>6. </p>	<p>1) Σε έναν οριοθετημένο χώρο τα παιδιά τρέχουν κρατώντας μια ράβδο και με οδηγίες την κρατούν ψηλά ή χαμηλά, τρέχουν γρήγορα ή αργά, με γόνατα ψηλά, με φτέρνες πίσω, περπατούν, στις μύτες των ποδιών και κάνουν επί τόπου άλματα. Στόχος μας είναι τα παιδιά να μάθουν να χρησιμοποιούν τα χέρια κατά τη διάρκεια των βασικών αναπτυξιακών κινήσεων.</p> <p>2) Χτυπώντας το ταμπουρίνο αργά ή γρήγορα τα παιδιά τρέχουν αντίστοιχα. Όταν σταματήσει ο χτύπος, σταματούν, κάνουν ένα κάθισμα, μένουν και με το χτύπο του ταμπουρίνου περπατούν ψηλά. Στόχος είναι οι μαθητές να συγχρονίσουν τον ήχο με τον τρόπο τρεξίματος και να χρησιμοποιήσουν το δεύτερο ακουστικό ερέθισμα για να πραγματοποιήσουν ένα εκρηκτικό άλμα.</p> <p>3) Χωρίζουμε 2 ομάδες. Ένα άτομο στην αρχή, ένα στη μέση και ένα στο τέλος της διαδρομής. Τα παιδιά περπατούν αργά μέχρι τον μεσαίο στις μύτες, παραδίδουν τη σκυτάλη, οι επόμενοι τρέχουν γρήγορα μέχρι τον τελευταίο, παραδίδουν τη σκυτάλη και παίρνουν τη θέση του. Στόχος μας είναι τα παιδιά να επιβραδύνουν και να επιταχύνουν παραδίδοντας στο τέλος τη σκυτάλη.</p> <p>4) Σε 2 ομάδες οι μαθητές τρέχουν κρατώντας μια μπάλα στα χέρια περνώντας τα εμπόδια και ρίχνουν τη μπάλα μέσα στο στεφάνι. Στόχος μας είναι τα παιδιά να χρησιμοποιούν τα χέρια τους όταν τρέχουν. Μέσω των εμποδίων να μάθουν να σηκώνουν το γόνατο ψηλά. Και τέλος να καταφέρουν να στοχεύσουν στο οπτικό ερέθισμα που τους δίνεται.</p> <p>5) Χωρίζουμε τους μαθητές σε 2 ισάριθμες ομάδες, ο καθένας κρατά ένα στεφάνι. Ξεκινά με αλλαγή κατεύθυνσης ανάμεσα στους κώνους,</p>

	<p>περνά τα εμπόδια, σταματά στη ράβδο, πετά το στεφάνι στον κώνο και γυρίζει πίσω. Στόχος μας είναι οι μαθητές να μάθουν να είναι “ευέλικτοι” όταν τρέχουν με το να μπορούν να αλλάζουν κατεύθυνση, να σηκώνουν το γόνατο ψηλά περνώντας τα εμπόδια, να έχουν τα χέρια τους απασχολημένα κρατώντας το στεφάνι, να είναι συγκεντρωμένοι έτσι ώστε να σταματήσουν εκεί που πρέπει και να πετύχουν το στόχο.</p> <p>6) Οριοθετούμε το χώρο σε ένα μεγάλο τετράγωνο. Μέσα σε αυτό τοποθετούμε τόσα στεφάνια όσα και οι μαθητές. Θάλασσα σημαίνει τρέχω γρήγορα ή αργά γύρω από τα στεφάνια, αναλόγως αν λέω γρήγορα ή αργά τη λέξη. Όταν λέω στεριά οι μαθητές πρέπει να προλάβουν να μπουν σε ένα στεφάνι. Σε κάθε γύρο θα αφαιρείται και ένα στεφάνι. Στόχος εδώ είναι οι μαθητές να καταφέρουν να επεξεργαστούν γρήγορα και σωστά το ακουστικό (λέξεις) και το οπτικό (στεφάνι) ερέθισμα που δίνεται και να αντιδράσουν αναλόγως.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες :</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες :</p> <p>5) Αν οι ομάδες έχουν λίγα άτομα, αφού βάλουν όλα τα στεφάνια μέσα μετά με τον ίδιο τρόπο πρέπει να τα πάρουν πίσω.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή ΛΕΜΟΝΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ (Α.Μ.0717099)</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Ευθείες και καμπύλες στον χώρο. Ταυτόχρονη και διαδοχική κίνηση.</p>	<p>Περίληψη: Ομαλή ένταξη και κοινωνικοποίηση αυτιστικού παιδιού με τάσεις εσωτερίκευσης και απομόνωσης. Ανάπτυξη εμπιστοσύνης ανάμεσα στον δάσκαλο και το παιδί αλλά και μεταξύ των μαθητών γενικότερα.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Μπράβο, Καλή προσπάθεια και γενικότερα ανατροφοδότηση αλλά και λέξεις όπως εμπιστοσύνη, συνεργασία.</p>
<p>Υλικά: 6 κώνους 4 στεφάνια 3 μπάλες. Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά με σύντομες οδηγίες, καθώς και με οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα. Παρουσίαση άσκησης: Ο ΚΦΑ εκτελεί τις ασκήσεις ο ίδιος και παράλληλα εξηγεί τι κάνει με λιτές και κατανοητές εκφράσεις.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος <u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u> Σχηματίζουμε με κιμωλία μια ευθεία γραμμή, τοποθετούμε 4 στεφάνια στη σχήμα κύκλου και σε απόσταση 1m και τέλος 2 κώνους παράλληλα μεταξύ τους. Με ακουστικό ερέθισμα το παιδί τρέχει στην ευθεία, εκτελεί άλμα στα στεφάνια και κρατώντας μια μπάλα πρέπει να ευστοχήσει με βολή ανάμεσα από τους κώνους <u>ΑΣΚΗΣΗ 2:</u> Δίνουμε στο παιδί μια μπάλα μπάσκετ και μπροστά του μια μπάλα ποδοσφαίρου και σχηματίζουμε με ένα στεφάνι ή κάδο ένα καλάθι, ακόμη σε απόσταση 2μ τοποθετούμε παράλληλα 2 κώνους μεταξύ τους. Με ένα χτύπημα από παλαμάκι εκτελεί σουτ στο καλάθι με 2 παλαμάκια εκτελεί σουτ κλωτσώντας την μπάλα στους κώνους και με 3 χτυπήματα κάνει και τα 2 μαζί <u>ΑΣΚΗΣΗ 3:</u> Οι μαθητές μαζί με τον ΚΦΑ σχηματίζουν μια σειρά και πιάνονται από την μέση. Ο ΚΦΑ ορίζει την κατεύθυνση που θα τρέχουν σιγά σιγά οι μαθητές ο ένας πίσω από τον άλλον. Η πορεία θα έχει πολλές αλλαγές κατευθύνσεως, <u>ΑΣΚΗΣΗ 4:</u> Ανάμεσα σε κώνους θα εκτελούν ζιγκ-ζαγκ περιστρέφοντας την μπάλα γύρο από την μέση τους και στο τέλος της διαδρομής θα βρίσκεται σε απόσταση 2μ ένας κώνος που θα πρέπει να τον ρίξουν. <u>ΑΣΚΗΣΗ 5:</u> Οι μαθητές ανάλογα με τον ήχο που ακούνε θα κατευθύνονται προς ανάλογη κατεύθυνση. Όταν ο ήχος θα είναι αργός και σταθερός θα τρέχουν στην ευθεία γραμμή, ενώ όταν ο ήχος είναι γρήγορος και έντονος θα τρέχουν κυκλικά. <u>ΑΣΚΗΣΗ 6:</u> Τοποθετούμε ένα κυκλικό πολύχρωμο σεντόνι και οι μαθητές πιάνουν το σεντόνι περιμετρικά. Ανάλογα τον ρυθμό τρέχουν κυκλικά κρατώντας το σεντόνι.</p>
 <p>The image contains two illustrations. The top one shows five children in a circle, holding hands, with a ball in the center. The bottom one shows five children in a line, holding hands, with a ball in the center. Both illustrations are colorful and cartoonish.</p>	

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: <u>Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις:</u> Αναπηδήσεις – Άλματα ΛΩΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (Α.Μ.0717102)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση και Μαθησιακές Δυσκολίες Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Η εκμάθηση σωστής εκτέλεσης αναπηδήσεων και αλμάτων</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές να μάθουν να κάνουν σωστά άλματα και αναπηδήσεις μέσα από διάφορες ασκήσεις</p> <p>Λέξεις κλειδιά: αναπήδηση, άλμα, περνάω, πηδάω, τρέχω</p>
<p>Υλικά : ταμποурίνο, μαράκες, σχοινάκι, μπάλες, στεφάνια, κορίνες, κυβάκια, ράβδος Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά, Κινησιακά Παρουσίαση άσκησης: Ολική και όποτε χρειάζεται χωρίζουμε την δραστηριότητα σε επιμέρους τμήματα.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να κάνουν μικρές αναπηδήσεις επί τόπου εστιάζοντας την προσοχή τους στο να πέφτουν μαλακά στα πόδια τους (δάχτυλα - φτέρνα) μετά από κάθε αναπήδηση.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Τα παιδιά κάνουν επί τόπου μικρές αναπηδήσεις. Με το χτύπημα του ταμποурίνου κάνουν ένα άλμα μπροστά, ενώ με το χτύπημα της μαράκας κάνουν ένα άλμα προς τα πίσω.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Τα παιδιά τρέχουν χαλαρά στο χώρο. Ανάλογα με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού κινούνται στο χώρο είτε με αναπηδήσεις με τα 2 πόδια, είτε με αναπηδήσεις μόνο με το δεξί, είτε μόνο με το αριστερό πόδι.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Τα παιδιά σε μία σειρά. Δύο βοηθοί είτε γυρίζουν, είτε κουνάνε το σχοινάκι. Τα παιδιά πρέπει να περάσουν στην άλλη πλευρά με όποιον τρόπο θέλουν, κάνοντας άλμα ή αναπήδηση.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 5: Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 σειρές. Ο πρώτος κρατάει μία μπάλα. Τοποθετούμε μπροστά από κάθε σειρά στεφάνια μικρά και μεγάλα. Στα μεγάλα στεφάνια τα παιδιά κάνουν άλμα με τα 2 πόδια, ενώ στα μικρά με το 1 πόδι. Στο τέλος της διαδρομής βρίσκονται 3 κορίνες, τις οποίες πρέπει να ρίξουν με την μπάλα τους. Παίρνουν την μπάλα και την επιστρέφουν στον επόμενο της ομάδας τους με τρέξιμο.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 6: Τα παιδιά σε μία σειρά. Τοποθετούμε 2 σχοινάκια ή κορδέλες παράλληλα μεταξύ τους</p>
	



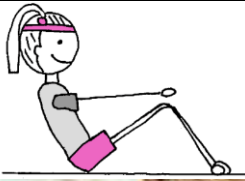
δημιουργώντας ένα μικρό "διάδρομο". Μετά τοποθετούμε 3 στεφάνια και απέναντι άλλα 3 στεφάνια. Στο τέλος της διαδρομής βάζουμε 2 κυβάρια με 1 ράβδο πάνω τους για εμπόδιο. Οι μαθητές κάνουν άλματα με τα 2 πόδια δεξιά-ανάμεσα-αριστερά από τα σχοινάκια και αναπηδήσεις μόνο με το δεξί πόδι στα 3 πρώτα στεφάνια. Στη συνέχεια, τρέχουν στα επόμενα 3 στεφάνια και κάνουν αναπηδήσεις μόνο με το αριστερό πόδι μέσα στα στεφάνια. Τέλος, τρέχουν προς το εμπόδιο, κάνουν άλμα για να το περάσουν και επιστρέφουν στο τέλος της σειράς τους.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Στην άσκηση 2, μπορούμε να προσθέσουμε δύο επιπλέον μουσικά όργανα ώστε τα παιδιά να κινούνται και δεξιά – αριστερά.

<p align="center">Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΣΤΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΜΑΡΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ 0717110</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση ,Αυτισμός ,Σύνδρομο down</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p align="center">Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> -Έλεγχος της ισορροπίας σε διάφορα σημεία. -Ικανότητα αντίδρασης στις εντολές του καθηγητή -Βελτίωση δύναμης κοιλιακών και ραχιαίων. 	<p align="center">Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές είτε ενώ κινούνται είτε ενώ βρίσκονται σταθεροί προσπαθούν να διατηρήσουν την ισορροπία τους σε διάφορες θέσεις , σημεία, με ή χωρίς την χρήση αντικειμένων.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Κρατήσου , Πάμε , Συγκέντρωση</p>
<p>Υλικά Στεφάνια, Κώνοι , Μπάλες, Τουβλάκια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Μιμητική και Λεκτική</p> <p>Παρουσίαση άσκησης Ολοκληρωμένη παρουσίαση από τον καθηγητή , για την σωστή κατανόηση της. Επίδειξη του καθηγητή στα σημεία που παρατηρούνται λάθη κατά τη διάρκεια της άσκησης.</p>	<p align="center">Πλάνο μαθήματος</p> <p>1η Άσκηση: Τα παιδιά ενώ ο καθηγητής χτυπάει το μικρό τύμπανο τρέχουν στον χώρο, με το σταμάτημα του ήχου προσπαθούν να μείνουν ακίνητα σε οποιαδήποτε θέση επιθυμούν.</p> <p>2η Άσκηση: Στον χώρο βρίσκονται κάτω στο έδαφος στεφάνια ίσα με τον αριθμό των παιδιών. Τα παιδιά ακούγοντας την μουσική κινούνται στον χώρο , όταν η μουσική σταματήσει τα παιδιά θα πρέπει να ισορροπήσουν μέσα στο στεφάνι τους με σημεία (πχ. Σε 2 σημεία το ένα χέρι και το ένα πόδι να είναι μέσα στο στεφάνι ενώ τα άλλα βρίσκονται απέξω).</p>
<p>Προτεινόμενος σχηματισμός για τα τουβλάκια (ασκ.4)</p>    	<p>3η Άσκηση: Τα παιδιά σε σειρές κάνουν κουτσό από στεφάνι σε στεφάνι και Ζικ Ζακ στους τοποθετημένους κώνους, έπειτα ο καθηγητής τους πετάει τη μπάλα και σε θέση</p>



κουτσό πρέπει να την βάλουν στο καλάθι.

4η Άσκηση: Σε σειρές και πάλι τα παιδιά τοποθετούν ένα μικρό κώνο στο κεφάλι τους, περπατάνε πάνω σε τουβλάκια και κάνουν και πάλι ζικ ζακ , επιστρέφουν πίσω όσο πιο γρήγορα μπορούν και τοποθετούν τον κώνο στο κεφάλι του επόμενου.

5η Άσκηση: Τα παιδιά στέκονται στον χώρο και τους ζητείτε η ισορροπία για μερικά δευτερόλεπτα σε συγκεκριμένες θέσεις για την ενδυνάμωση των κοιλιακών και των ραχιαίων.


6η Άσκηση: Τα παιδιά το ένα δίπλα στο άλλο κρατάνε στο χέρι τους ένα κουταλάκι με ένα μπαλάκι. Στόχος τους είναι να μην πέσει το μπαλάκι μετά της διάφορες εντολές που θα τους δοθούν (στηρίξου στο ένα πόδι, σήκωσε το ένα χέρι, κλείσε μάτια και ο συνδυασμός τους).

Επιπλέον εργασίες




Στην **άσκηση 2** θα μπορούσε σαν επιπλέον εργασία να υπάρχει συνεργασία μεταξύ 2 παιδιών και ισορροπία κρατώντας το στεφάνι.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Στην **άσκηση 4** για περισσότερη δυσκολία μπορούν να κρατάνε το κουτάλι με το μπαλάκι.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις: Τεχνική τρεξίματος (επιβράδυνση – επιτάχυνση) ΜΠΟΥΣΟΥΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (Α.Μ.0717245)</p>	<p>Αναπηρία: Σχιζοφρένια, νοητική καθυστέρηση Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση της τεχνικής τρεξίματος και δρομικών ασκήσεων Δευτερεύον σκοπός: Μουσικοκινητική ανάπτυξη Τριτεύον σκοπός: Ανάπτυξη ισορροπίας</p>	<p>Περίληψη Το πλάνο αυτό έχει σαν σκοπό να βελτιώσει την επιτάχυνση και επιβράδυνση των μαθητών καθώς και να βελτιώσει την κίνηση τους μέσα σε έναν ρυθμό. Μέσα από αυτές τις ασκήσεις οι μαθητές θα μάθουν και διαφορετικούς τρόπους που μπορούν να κινηθούν σε διάφορες καταστάσεις. Λέξεις κλειδιά: Αργά, γρήγορα</p>
<p>Υλικά 10 κώνους, ταμπουρίνο, τύμπανο, μαράκες, 6 τουβλάκια, 4 στεφάνια, 2 καλάθια, 2 μπάλες Μετάδοση πληροφορίας Επίδειξη ασκήσεων και λεκτική επικοινωνία Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ο καθηγητής φτιάχνει έναν κύκλο με κώνους. Οι μαθητές είναι έξω από αυτόν και κάνουν από 2 γύρους τον κύκλο: <ol style="list-style-type: none"> i) περπάτημα ii) τρέξιμο iii) πλάγια βήματα iv) φτέρνες πίσω v) ψαλιδάκια 2) Τώρα οι μαθητές μπαίνουν μέσα στον κύκλο. Ο δάσκαλος έχει ένα ταμπουρίνο. Ανάλογα με τον χτύπο του μουσικού οργάνου οι μαθητές θα επιταχύνουν ή θα επιβραδύνουν. Στην αρχή θα συμβαίνει με κανονικό τρέξιμο και θα συνεχίζεται με τρέξιμο στις μύτες των ποδιών και μετά στις πτέρνες. 3) Τώρα οι μαθητές σχηματίζουν μια γραμμή. Ο καθηγητής έχει βάλει έναν κώνο απέναντι τους. Οι μαθητές πρέπει να φτάσουν στον
	

	<p>κώνο απέναντι με τον 8 χτύπο τυμπάνου. Το επόμενο μέρος της άσκησης είναι τα παιδιά θα πρέπει να φτάσουν στον κώνο με τον 4 χτύπο του τυμπάνου.</p> <p>4) Ο καθηγητής θα βγάζει τέσσερις ήχους. Έναν με τύμπανο, άλλον με ταμπουρίνο, άλλον με μαράκες και με παλαμάκια. Όταν χτυπά το τύμπανο οι μαθητές θα πηγαίνουν προς τα πίσω, όταν χτυπά το ταμπουρίνο οι μαθητές θα πηγαίνουν προς τα εμπρός, όταν χτυπά τις μαράκες θα πηγαίνουν αριστερά και όταν χτυπά τα παλαμάκια θα πηγαίνουν δεξιά.</p> <p>5) Οι μαθητές είναι σε δυο διαφορετικές γραμμές. Μπροστά τους υπάρχουν τρεις κώνοι. Στους κώνους κάνουν ζικ-ζακ, μετά προχωράνε στα τουβλάκια που θα τα περάσουν πατώντας τα και μετά στα στεφάνια κάνουν άλμα. Τέλος θα παίρνουν τη μπάλα που βρίσκεται στο τέλος και θα την πετάνε μέσα στο καλάθι. Η ταχύτητα που θα εκτελούν τις ασκήσεις οι μαθητές εξαρτάται από το τύμπανο που θα χτυπά ο καθηγητής.</p> <p>6) Κάθε ένας μαθητής θα κάνει μίμηση κίνησης όποιου ζώου θέλει. Κάθε φορά που έρχεται η σειρά του πρέπει να κάνει διαφορετικό ζώο.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική Αγωγή ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΑΝΩΡΑΙΑ (Α.Μ.0717122)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Στέρωση (Σύνδρομο) Σχολείο: ΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σκοπός μας είναι η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας του ασκούμενου, η βελτίωση δύναμης και ευλυγισίας και η διόρθωση κάποιας μειονεξίας . Επίσης σκοπός μας είναι να νιώσει ευχάριστα και να ξεχαστεί από την ρουτίνα .</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Μέσα από διάφορα παιχνίδια – ασκήσεις ο ασκούμενος θα περάσει ευχάριστα αλλά και ταυτόχρονα θα γυμνάσει διάφορες μυϊκές ομάδες του σώματός του με αποτέλεσμα να νιώσει καλύτερα με τον εαυτό του.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: πιο σιγά , ξανά , μαζί , μπράβο, ήρεμα</p>
<p>Υλικά, μουσική , στρώμα, μπουκάλια με άμμο , κοντάρι , λάστιχο , καρέκλα , στεφάνι , μπαλίτσα μικρή</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Θα πρέπει να είναι προσεκτικός και να ακούει τις οδηγίες μου . Η άσκηση να εκτελείται σωστά για αποφυγή τραυματισμών .</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Αρχικά βάζουμε μουσική και ξεκινάμε παρέα με χαλαρό τζόκινγκ 2-3 γύρους για ζέσταμα. Έπειτα κάνουμε λίγες διατάσεις και ξεκινάμε.</p> <p>1^{ος} ΣΤΑΘΜΟΣ</p> <p>➤ 3 σετ από 12 επαναλήψεις το καθένα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κάμψη δικεφάλου με μπουκάλια από άμμο • Κάμψη τρικεφάλου (βυθίσεις στην άκρη της καρέκλας) • Πιέσεις ώμων με μπουκάλια από άμμο • Push ups στην καρέκλα <p>2^{ος} ΣΤΑΘΜΟΣ</p> <p>➤ 3 σετ από 15 επαναλήψεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καθίσματα στην καρέκλα • Προβολές ποδιών • Έκταση ποδιών πίσω με λάστιχο • Έκταση ποδιών στο πλάι <p>3^{ος} ΣΤΑΘΜΟΣ</p> <p>➤ 3 σετ από 12 επαναλήψεις</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κοιλιακοί στο στρώμα
  	



- Σανίδα (25”)
- Πλάγιοι κοιλιακοί με ένα μπουκάλι άμμο
- Ραχιαίοι στο στρώμα

4^{ος} ΣΤΑΘΜΟΣ

- Ελαφρύ τζόκινγκ με ψηλά γόνατα , χαμηλά γόνατα , πίσω φτέρνες , ψαλιδάκια .
- Διατάσεις

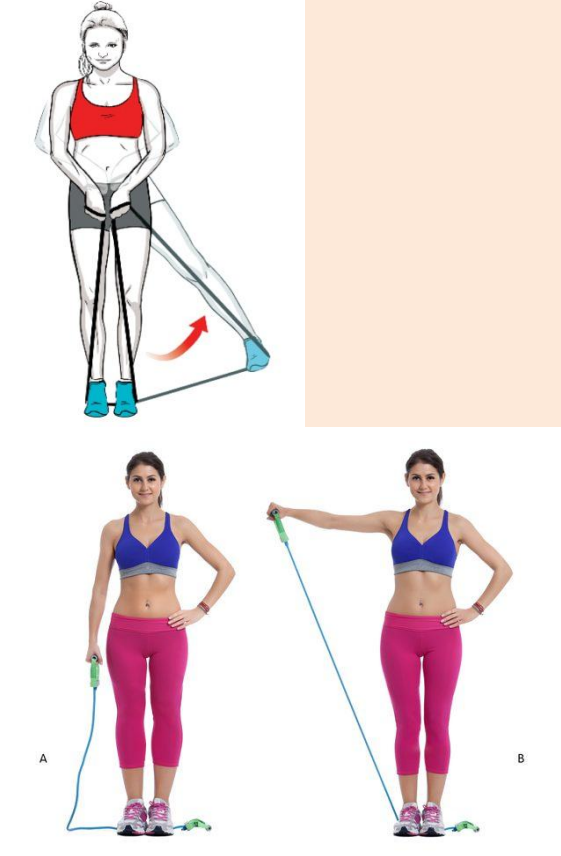
ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Κρατάει ένας το στεφάνι πλάγια στο τέλος της διαδρομής . Ο ασκούμενος ξεκινάει με μια μικρή μπαλίτσα στο χέρι τρέχοντας μέχρι να φτάσει κοντά στο στεφάνι όπου πρέπει να ρίξει την μπάλα μέσα και να γυρίσει πάλι πίσω .



Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες
Μπορούμε να κάνουμε αερόμπικ , χορό ,
παιχνίδια

<p align="center"><u>Τίτλος διδακτικής ενότητας:</u> Φυσικές ικανότητες ΠΑΪΖΗ ΚΟΡΝΗΛΙΑ (Α.Μ. 0717130)</p>	<p><u>Αναπηρία:</u> <u>Σχολείο:</u> Ε.Ε.Ε.Κ.</p>
<p align="center"><u>Σκοπός</u></p> <p>Βελτίωση δύναμης</p>	<p align="center"><u>Περίληψη</u></p> <p>Οι μαθητές να βελτιώσουν τη δύναμή τους μέσω ασκήσεων με λάστιχα και βαράκια.</p> <p><u>Λέξεις κλειδιά:</u></p>
<p><u>Υλικά :</u> Λάστιχα</p>	<p align="center"><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>Άσκηση 1η : Οι μαθητές κρατάνε από ένα λάστιχο ο καθένας τεντωμένο στο ύψος των ματιών και τεντώνουν ακόμα περισσότερο ανοίγοντας τα χέρια τους ,ώστε το λάστιχο να ακουμπήσει στο στήθος τους.</p> <p>Άσκηση 2^η: Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και στέκονται ο ένας απέναντι από τον άλλον. Ο ένας κρατάει το λάστιχο από τη μέση ενώ ο άλλος τραβάει προς τα πίσω.</p> <p>Άσκηση 3^η: Οι μαθητές έχουν από ένα λάστιχο ο καθένας και το πατάνε στη μέση ενώ τραβάνε τις άκρες του προκειμένου να γίνουν οι εκτάσεις χεριών.</p> <p>Άσκηση 4^η: Οι μαθητές ακολουθούν την προηγούμενη άσκηση κάνοντας αυτή τη φορά προτάσεις χεριών.</p> <p>Άσκηση 5^η: Οι μαθητές περνάνε το λάστιχο γύρω από τα πόδια και κάνουν άρσεις του ενός ποδιού αρχικά και ύστερα του άλλου στο μετωπιαίο επίπεδο.</p> <p>Άσκηση 6^η: Ακολουθώντας την ίδια στάση σώματος με ίσιο κορμό κάνουν το ίδιο απομακρύνοντας το ένα πόδι από το άλλο σε οβελιαίο επίπεδο αυτή τη φορά.</p> <p>Άσκηση 7^η: Κρατούν το λάστιχο με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι και ανοίγουν κατεβάζοντάς το πίσω από αυτό</p> <p>Άσκηση 8^η: Οι μαθητές αφήνουν τώρα τα λάστιχα και κάθονται στο πάτωμα ακουμπώντας τους πήχεις και έχοντας ίσιο κορμό και τεντωμένα πόδια για στήριξη</p>
	



Άσκηση 9^η: Χωρίζονται τώρα σε ζευγάρια και ο ένας κάθετα σε ύπτια θέση ενώ ο άλλος του κρατάει τα πόδια για να μπορέσει να ανασηκωθεί ελαφρώς για κοιλιακούς
Άσκηση 10^η: Και πάλι σε ύπτια θέση οι μαθητές μόνοι τους αυτή τη φορά προσπαθούν να ανασηκώσουν τα πόδια τους και να δημιουργηθεί γωνία 90° με τον κορμό. Μπορούν να βάλουν τα χέρια κάτω απ' τους γοφούς για διευκόλυνση.

Επιπλέον εργασίες

Οι μαθητές να βρουν εναλλακτικούς τρόπους για την βελτίωση των ασκήσεων και για να τις κάνουν πιο ευχάριστα.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Αν κάποιος τα καταφέρνει αρκετά καλά, μπορούμε να δυσκολέψουμε τις ασκήσεις προσθέτοντας βάρος ή αντίθετα να διευκολύνουμε αφαιρώντας.

Όνοματεπώνυμο: ΣΚΑΠΕΤΗ ΕΥΘΥΜΙΑ

ΑΕΜ: 0717253

Ενότητα: Συντονισμός όρασης – ποδιού

Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση

Σκοπός: Συντονισμός όρασης – ποδιού: προώθηση μπάλας και πάσα – σουτ σε κινούμενο συμπαίκτη ή σε εστία.

Περίληψη: Οι μαθητές μέσα από τα παιχνίδια και τις ασκήσεις προσπαθούν να βελτιώσουν το συντονισμό όρασης ποδιού. Μαθαίνουν να προωθούν τη μπάλα, να εκτελούν πάσα και σουτ και να συνεργάζονται.

Λέξεις κλειδιά: μπάλα κοντά στα πόδια, μικροί διασκελισμοί με μικρή ταχύτητα και με το κεφάλι ψηλά, χτύπημα της μπάλας στο κέντρο της.

Υλικά: χαρτοταινία ή σχοινάκι, κόννοι, κορίνες, μικρά χαρτόνια χρωματιστά (κόκκινο, κίτρινο, πράσινο, μπλε και μαύρο), στεφάνια, μπάλες διαφορετικού βάρους και μεγέθους, χαμηλά εμπόδια, σφυρίχτρα

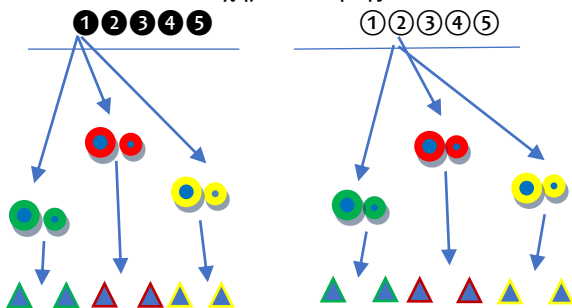
Πλάνο μαθήματος:

Άσκηση 1

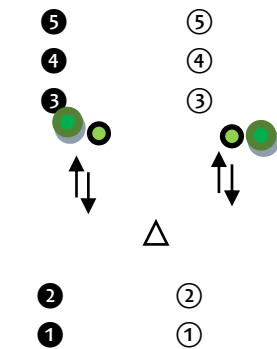
Μαντιλάκι ...ποδοσφαιρικό!

Χωρίζουμε τους μαθητές σε 2 ομάδες και δίνουμε στο κάθε παιδί να κρατάει το καθένα ένα χρωματιστό χαρτόνι. Σχηματίζουμε με μια χαρτοταινία ή ένα σχοινάκι την αφετηρία πίσω από την οποία θα ξεκινούν ακούγοντας το χρώμα. Απέναντι από κάθε ομάδα έχουμε δημιουργήσει 3 τέρματα σε μια ευθεία. Μπροστά σε κάθε τέρμα σε διαφορετική απόσταση τοποθετούμε 2 μπάλες (η μια μπάλα είναι ποδοσφαίρου, η άλλη λίγο μικρότερη και πιο ελαφριά) με μικρή απόσταση μεταξύ τους. Κάθε μαθητής όταν θα είναι η σειρά του θα έχει το δικαίωμα επιλογής από ποια απόσταση και με ποια μπάλα θα σουτάρει στο τέρμα.

Σχήμα Άσκησης 1



Σχήμα Άσκησης 2

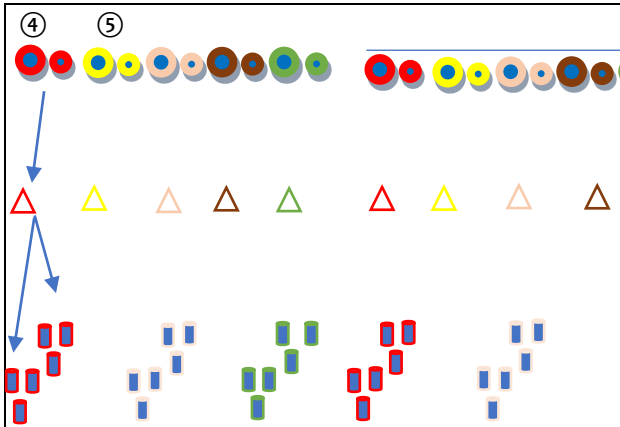


Σχήμα Άσκησης 3

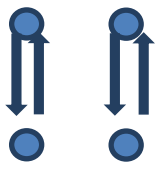


Άσκηση 2

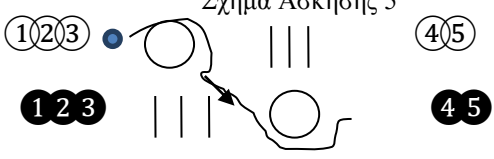
Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες. Κάθε ομάδα έχει την μπάλα της. Με το σφύριγμα οδηγεί ο πρώτος κάθε ομάδας τη μπάλα μέχρι τον κώνο. Στον κώνο πασάρει στο συμμαθητή και τρέχει στο τέλος της απέναντι σειράς. Μπορούν για την πάσα να χρησιμοποιήσουν το εσωτερικό ή το εξωτερικό ή το στήθος του ποδιού. Την πάσα έχουν δυνατότητα να επιλέξουν αν θα την εκτελέσουν σε κίνηση ή θα σταματήσουν και μετά θα πασάρουν. Η άσκηση ολοκληρώνεται όταν όλοι οι μαθητές κάνουν πάσα 2 φορές



Σχήμα Άσκησης 4



Σχήμα Άσκησης 5



με κάθε πόδι.

Άσκηση 3

Οι μαθητές στην ευθεία. Σε μια ή δυο σειρές. Ο καθένας έχει μπροστά του τις 2 μπάλες της Άσκησης 1. Απέναντι από κάθε μαθητή είναι στημένα ένας κώνος και κορίνες σε δυο διαφορετικές αποστάσεις από τον κώνο. Με το σφύριγμα κάθε μαθητής επιλέγει την μπάλα που θα οδηγήσει μέχρι τον κώνο και στη συνέχεια επιλέγει σε ποια από τις 2 ομάδες κορινών θα σημαδέψει (σε κίνηση ή σταματημένος).

Άσκηση 4

Σε ζευγάρια οι μαθητές. Κάθε ζευγάρι έχει και μια μπάλα. Αρχικά σε στάση οι μαθητές αλλάζουν 10 πάσες μεταξύ τους. Στη συνέχεια κάθε ζευγάρι επιλέγει τον τρόπο που θα κινηθεί (περπατώντας ή τρέχοντας) καθώς και την απόσταση που θα έχουν στο χώρο αλλάζοντας άλλες 10 πάσες.

Άσκηση 5


Οι μαθητές σε 2 ζευγάρια – 2 σειρές. 1 μπάλα. Ο μαθητής με την μπάλα την οδηγεί γύρω από το στεφάνι ενώ το ζευγάρι κάνει αλματάκια. Μόλις βρεθούν περίπου στο ίδιο ύψος πασάρει την μπάλα και εκτελούν την άσκηση αντίστροφα μέχρι απέναντι. Παραδίδουν την μπάλα στο συμμαθητή τους και τρέχουν στο τέλος της απέναντι σειράς. Όλοι από 2 φορές.

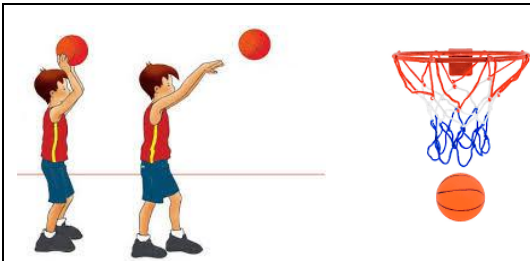
Άσκηση 6

Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες μικτές. Παίζουν ποδόσφαιρο 5*5. Κάθε ομάδα επιλέγει τον τερματοφύλακα της. Οι παίκτες αλλάζουν όλοι πάσα μεταξύ τους πριν σουτάρουν για γκολ.

Επιπλέον εργασίες:

Εναλλακτικές δραστηριότητες:

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: «Συντονισμός Όρασης- Χεριού» ΣΟΥΛΑΧΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ-ΜΑΡΙΝΑ (Α.Μ.0717149)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Κ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός Μεταβίβαση και υποδοχή μπάλας-ρίψη σε σταθερό και σε κινούμενο στόχο</p>	<p>Περίληψη Η μαθήτριά μου είναι 17 ετών, παιδί ασκήσιμο και υστερεί σε βασικές κινητικές δεξιότητες . Λέξεις κλειδιά: 1) Θέση ετοιμότητας , 2) Μάτια στον στόχο</p>
<p>Υλικά : κώνοι, κορίνες, μπάλες, σχοινάκι, στόχοι , στεφάνια Μετάδοση πληροφορίας : Οπτικοακουστικά και μετέπειτα κιναισθητικά αν χρειαστεί.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος «Προθέρμανση» 3) 2 γύρους του προαυλίου χαλαρό περπάτημα για ζέσταμα 4) Στατικές διατάξεις κορμού, χεριών, ποδιών</p>
<p>Παρουσίαση άσκησης: Σε εικόνες παρακάτω</p>	<p>«Κύριο Μέρος»</p>
 <p>1)</p>	<p>1^η Δραστηριότητα: Τοποθέτηση στόχων σε τοίχο (πχ μπαλόνια) , ώστε τα παιδιά να ρίξουν με μία μικρή ελαφριά μπάλα (από συγκεκριμένη απόσταση) και να τους πετύχουν . (Μπορούμε να μετακινούμε τον στόχο για να δυσκολέψουμε την άσκηση).</p> <p>2^η Δραστηριότητα : Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ισάριθμες ομάδες ο ένας πίσω από τον άλλο. Τοποθετούμε 2 συμφοιτητές μας μπροστά από κάθε ομάδα, που θα κρατούν από ένα στφάνι (σαν υποτιθέμενο καλάθι μπάσκετ). Τα παιδιά προσπαθούν να βάλουν καλάθι με την μπάλα.</p> <p>3^η Δραστηριότητα: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ισάριθμες ομάδες ο ένας πίσω από τον άλλο. Δίνουμε στα</p>



2)



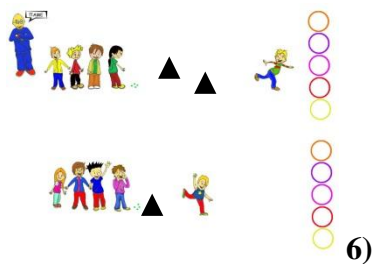
3)



4)



5)



6)

παιδιά της κάθε ομάδας από μία μπάλα και μπροστά τους τοποθετούμε κώνους ή κορίνες , ώστε να παίξουμε bowling .

4^η Δραστηριότητα: Βάζουμε 2 παιδιά ή συμφοιτητές μας να κρατούν σε συγκεκριμένο ύψος, τεντωμένο ένα σχοινί. Τα παιδιά προσπαθούν να πετάξουν την μπάλα πάνω από το σχοινί. Για να δυσκολέψουμε την άσκηση, μπορούμε να ανεβάσουμε το ύψος του σχοινού.

5^η Δραστηριότητα: Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια (το ένα απέναντι από το άλλο). Μεταξύ τους ανταλλάσσουν για αρχή σκαστές πάσες και στη συνέχεια πάσες πάνω από το κεφάλι με τα δύο χέρια ή μία με το δεξί και μία με το αριστερό. Μπορούμε να μεγαλώσουμε την απόσταση μεταξύ τους, ώστε να αυξήσουμε τον βαθμό δυσκολίας.

6^η Δραστηριότητα: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ισάριθμες ομάδες ο ένας πίσω από τον άλλο. Τα παιδιά κάνουν πέρασμα ανάμεσα από κώνους και μετά σουτάρουν με το χέρι (όπως στο χάντμπολ) σε αυτοσχέδιο τέρμα (λόγω χάρη τέρμα από στεφάνι, κώνους κ.λ.π) . Μπορούμε πάλι να μετακινήσουμε το τέρμα , ώστε να δυσκολέψει η άσκηση.

«Αποθεραπεία»

- 4) 2 γύροι περπάτημα στο προαύλιο
- 5) Στατικές-δυναμικές διατάσεις
- 6) Συζήτηση για στόχους κ.λ.π

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή: Κατευθύνσεις και επίπεδα χώρου (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό) ΣΥΛΙΚΙΩΤΗ ΣΜΑΡΑΓΔΗ (Α.Μ.0717153)</p>	<p>Αναπηρία: Παιδική σχιζοφρένεια, Νοητική στέρηση Σχολείο: ΕΕΕΕΚ Ν. Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εξοικείωση με τις διάφορες κατευθύνσεις στο χώρο 2. Εκμάθηση των τριών επιπέδων του χώρου 3. Εξοικείωση με την ικανότητα υπακοής σε συγκεκριμένες εντολές 4. Προώθηση της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών 	<p>Περίληψη</p> <p>Διασκεδαστικά παιχνίδια μέσα από τα οποία οι μαθητές θα κατανοήσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο τις διάφορες κατευθύνσεις και τα επίπεδα του χώρου αλλά και θα βοηθηθούν στο κομμάτι της συνεργασίας και της κοινωνικοποίησης.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, ψηλό επίπεδο, μεσαίο επίπεδο, χαμηλό επίπεδο</p>
<p>Υλικά: μουσική, 4 στεφάνια, 8 μπάλες, 1 σεντόνι, μαντήλια Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Ασκήσεις μόνο με κατευθύνσεις Άσκηση 1 (εισαγωγική): «Ουρανός – Γη – Θάλασσα»</p> <p>Ορίζουμε 3 σημεία και στο καθένα δίνουμε ένα όνομα (ουρανός, γη και θάλασσα). Τα τρία σημεία βρίσκονται σε διαφορετικές κατευθύνσεις (πχ μπορεί να σχηματίζουν μεταξύ τους ένα τρίγωνο). Οι μαθητές τρέχουν προς διάφορες κατευθύνσεις στον χώρο και με το παράγγελμα κάθε φορά πρέπει να πάνε στο σημείο που αναφέρθηκε (στον ουρανό, τη γη ή την θάλασσα) Φωτογραφία:</p>



Άσκηση 2: «Μπροσ – Πίσω – Δεξιά – Αριστερά»

(*Προς την δεξιά πλευρά της αίθουσας τοποθετούμε ένα κόκκινο στεφάνι και στην αριστερή πλευρά ένα μπλε (και το τονίζουμε στους μαθητές), έτσι ώστε οι μαθητές να μην μπερδέψουν τις δύο μεριές και να τις κατανοήσουν καλύτερα)

Όλοι οι μαθητές διατάσσονται σε μια σειρά ο ένας δίπλα στον άλλο (στο κέντρο της αίθουσας).

Δίνουμε στον κάθε μαθητή ένα νούμερο το οποίο πρέπει να θυμάται.

Τοποθετούμε στην κάθε πλευρά της αίθουσας ένα μεγάλο στεφάνι που έχει μέσα 2 μπάλες.

Κάθε φορά θα φωνάζω δύο νούμερα μαζί με μια κατεύθυνση (πχ **το 3 και το 5 μπροστά, το 1 και το 6 αριστερά** κτλ). Οι μαθητές που ακούνε το νούμερό τους τρέχουν προς την αντίστοιχη κατεύθυνση, πιάνουν μια μπάλα και στη συνέχεια πάνε κοντά στην μπασκέτα και προσπαθούν να ρίξουν τη μπάλα στο καλάθι.

Φωτογραφία:



Ασκήσεις με τα επίπεδα χώρου και κατευθύνσεις

Άσκηση 3: «Μαθαίνοντας τα επίπεδα χώρου»

Δείχνουμε στους μαθητές ποιο είναι το χαμηλό, ποιο το μεσαίο και ποιο το ψηλό επίπεδο στο χώρο.

Βάζουμε μουσική και οι μαθητές κινούνται στο χώρο προς διάφορες κατευθύνσεις. Μόλις σταματήσει η μουσική φωνάζω κάποιον από τα τρία επίπεδα και ο κάθε μαθητής πρέπει να σχηματίσει ένα σχήμα στο αντίστοιχο επίπεδο.

** Όταν παίζει η μουσική, κινούνται στο χώρο σύμφωνα με το παράγγελμα κάθε φορά. Πχ.

Με πλάγια βήματα, με ψαλιδάκια, με skipping, με χόπλα κ.α.

*** Μετά από μερικούς γύρους προσθέτουμε στην άσκηση και τις κατευθύνσεις λέγοντας στους μαθητές προς τα που να κινούνται όσο παίζει η μουσική.

Άσκηση 4: «Χορεύοντας με το σεντόνι»

Έχουμε ένα σεντόνι και το κρατάνε όλοι οι

μαθητές τεντωμένο.

Σύμφωνα με το παράγγελμα κάθε φορά το μετακινούν στο ψηλό, το μεσαίο ή το χαμηλό επίπεδο.

Επίσης μετακινούνται (περπατώντας ή τρέχοντας) προς την δεξιά και την αριστερή κατεύθυνση.

Μπορούμε να κάνουμε την άσκηση πιο διασκεδαστική, φωνάζοντας κατά διαστήματα 2 παιδιά να ανταλλάξουν θέσεις περνώντας κάτω από το σεντόνι.

Φωτογραφία:



Ασκήσεις σε ζευγάρια

Άσκηση 5: «Μιμούμαι το ζευγάρι μου»

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και ο ένας είναι απέναντι από τον άλλο.

Ο ένας μαθητής δημιουργεί με το σώμα του διάφορα σχήματα (ανοιχτά και κλειστά) σε διάφορα επίπεδα του χώρου, και το ζευγάρι του τον μιμείται. Στη συνέχεια γίνεται ανταλλαγή ρόλων.

Επανάληψη της άσκησης με διαφορετικά ζευγάρια.

Φωτογραφία:



Άσκηση 6: «Χορός σε ζευγάρια»

Χωρίζουμε τους μαθητές σε ζευγάρια. Στο κάθε ζευγάρι δίνουμε ένα μαντήλι. Κρατάνε το μαντήλι από τις άκρες.

Βάζουμε μουσική να παίζει καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

Το κάθε ζευγάρι κινείται-χορεύει κρατώντας το μαντίλι και κάνοντας ελεύθερα διάφορες κινήσεις.

Όταν ακουστεί το παράγγελμα, οι 2 μαθητές του κάθε ζευγαριού δημιουργούν ένα σχήμα σε συνεργασία (**στο επίπεδο που θα ζητηθεί**) και προσπαθούν να κινηθούν χωρίς να χαλάσει το **σχήμα προς την κατεύθυνση που θα ζητηθεί**.

******(Αντί να λέμε συνέχεια να κινηθούν δεξιά, αριστερά κτλ, μπορούμε να λέμε να κατευθυνθούν προς ένα σημείο της αίθουσας πχ προς την πόρτα, προς το γραφείο κτλ.)

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες


1. Σχηματίζουν όλοι οι μαθητές έναν κύκλο και στη μέση του κύκλου μπαίνει κάποιος από τους μαθητές. Ο μαθητής που βρίσκεται στη μέση πρέπει να κάνει ένα σχήμα που θα του ζητηθεί όσο οι υπόλοιποι θα κινούνται όπως τους ζητηθεί.

Πχ «ο κύκλος να κάνει ψαλιδάκια προς τα αριστερά και ο Γιώργος να σηκώσει ψηλά τα χέρια στο μεσαίο επίπεδο»

Ανταλλαγή ρόλων, η άσκηση συνεχίζεται μέχρι να περάσουν όλοι από το κέντρο του κύκλου.

Φωτογραφία:





<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ασκήσεις με swiss ball ΣΥΜΕΩΝΙΑΔΟΥ ΕΥΑ (Α.Μ.0717015)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική στέρηση, Μαθησιακές δυσκολίες Σχολείο: Ειδικό Σχολείο - ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και ευλυγισίας με μπάλες Swissball. Ικανότητες ισοροπίας στην μπάλα και έλεγχος του σώματος.</p>	<p>Περίληψη *Διατάσεις και Ασκήσεις αποκατάστασης* Λέξεις κλειδιά: ορθή γωνία, πόδια και χέρια στο άνοιγμα των ώμων, χέρια στο στήθος, χέρια στο κεφάλι</p>
<p>Υλικά: Swiss Ball, ράβδοι Μετάδοση πληροφορίας Λεκτική και μιμητική</p>	<p>Πλάνο μαθήματος <u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u> Κοιλιακοί. Τοποθετήστε τη Swissball στο πάτωμα και ξαπλώστε ανάσκελα πάνω της με την πλάτη να ακουμπά σχεδόν ολόκληρη και τα πόδια να στερεώνονται στο πάτωμα με τα γόνατα σε ορθή γωνία. Τα χέρια στο στήθος</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2:</u> Ραχιαίοι. Ξαπλώνετε μπρούμυτα πάνω στην Swissball (κρατώντας κόντρα με τα πόδια σας σε έναν τοίχο), έτσι ώστε ο κορμός σας να είναι κατά το ήμισυ στον αέρα και τα χέρια σας ελεύθερα. Σφίξτε την ράχη, ανοίξτε τα χέρια στο πλάι και ανασηκώστε τον κορμό σας έτσι ώστε να φτάσει στην ίδια ευθεία με τα πόδια</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 3:</u> Κορμός & Πλάγιοι Κοιλιακοί. Κάθεστε πάνω στην swissball με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και σε ορθή γωνία. Χέρια στο κεφάλι. Περιστρέφω τον κορμό 90 μοίρες και επαναφέρω στην αρχική θέση. Εναλλάξ δεξιά αριστερά</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 4:</u> Κάμψεις. Τοποθετήστε τα δάχτυλα των ποδιών στη μπάλα και τα χέρια στο πάτωμα έτσι ώστε το σώμα σας να είναι παράλληλο με το έδαφος. Κοιτάζτε κάτω και εκτελέστε push-up</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 5:</u> Πόδια. Τοποθετήστε την μπάλα</p>
	




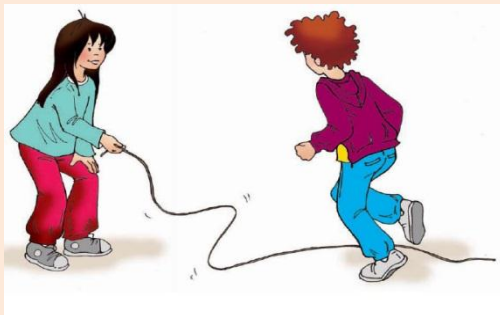
στον τοίχο και την πλάτη σας στην μπάλα. Στέκομαι σε ευθεία παράλληλα με τον τοίχο. Χέρια στην μέση. Κάμψη ισχίου με λυγισμένο γόνατο στο προσθιοπίσθιο επίπεδο. Εναλλάξ δεξί αριστερό πόδι.

ΑΣΚΗΣΗ 6: Χέρια. Κάθεστε πάνω στην swissball με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και σε ορθή γωνία. Κρατάμε μια ράβδο και εκτελούμε ασκήσεις δικεφάλων και τρικεφάλων.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις: Αναπηδήσεις – Άλματα ΣΧΙΝΑΣ ΝΙΚΟΣ (Α.Μ.0717156)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση Σχολείο: Ε.Ε.Ε.ΕΚ</p>
<p>Σκοπός Η βελτίωση της αλτικής ικανότητας των μαθητών με το ένα και με τα δύο πόδια.</p>	<p>Περίληψη Στο μάθημα οι μαθητές θα μάθουν, θα αναπτύξουν και θα βελτιώσουν τη δεξιότητα του άλματος. Λέξεις κλειδιά: Άλμα, ένα πόδι, δύο πόδια</p>
<p>Υλικά: Στεφάνια, σχοινάκι, τουβλάκια. Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Άσκηση 1 Τοποθετούμε στο δάπεδο μικρά τουβλάκια σε χαμηλό ύψος και οι μαθητές πηδούν από εκεί σε χρωματιστά πατάκια με τα δυο τους πόδια (ανάλογα με το χρώμα που τους ζητά ο γυμναστής). Άσκηση 2 Οι μαθητές έχοντας τα χέρια τους στην μέση, λυγίζουν λίγο τα πόδια τους, εκτελούν κάθετο άλμα και προσγειώνονται στα δυο τους πόδια.</p>
	<p>Άσκηση 3 Ο γυμναστής τοποθετεί χαρτόνια στο δάπεδο με ζωγραφισμένα ίχνη ποδιών (δεξί, αριστερό εναλλάξ και ζευγάρι) και ζητά από τα παιδιά να αναπηδήσουν πάνω στα ίχνη ανάλογα με τη ζωγραφιά. Άσκηση 4 Τοποθετούμε στο δάπεδο στεφάνια σε μικρή απόσταση το ένα από το άλλο και τα παιδιά πηδούν από το ένα στο άλλο με το ένα πόδι (δεξί , αριστερό εναλλάξ) Άσκηση 5 Δημιουργούμε μια διαδρομή που περιέχει εμπόδια από κώνους, ράβδους, στεφάνια και τουβλάκια. Ο μαθητής πρέπει να διανήσει τη</p>

	<p>διαδρομή πηδώντας πάνω από τα εμπόδια πότε με τα δύο πόδια και πότε με «κουτσό»</p> <p>Άσκηση 6 Βάζουμε τους μαθητές σε κύκλο στο κέντρο του οποίου βρίσκεται ο γυμναστής κρατώντας ένα σχοινάκι. Ο γυμναστής γυρίζει το σχοινάκι δεξιόστροφα και με σχετικά αργό ρυθμό (ανάλογα με τη λειτουργικότητα των μαθητών) και κάθε μαθητής πρέπει να αναπηδήσει όταν το σχοινάκι περνά από μπροστά του, με σκοπό να περάσει το σχοινάκι κάτω από τα πόδια του και να μην σταματήσει η περιστροφική κίνησή του.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: <u>Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις:</u> <u>Αναπηδήσεις- Άλματα</u> ΤΡΙΦΥΛΛΗ ΔΗΜΗΤΡΙΑ ΑΕΜ: 0717165</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός, Νοητική Καθυστέρηση Σχολείο: ΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός Ως πρωταρχικούς στόχους, θέτουμε την εκμάθηση αναπηδήσεων και αλμάτων.</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές, μέσα από τις κατάλληλες οδηγίες του ΚΦΑ, διδάσκονται τις ανάλογες ασκήσεις που τους βοηθούν να κατανοήσουν τις έννοιες των αναπηδήσεων και των αλμάτων. Επίσης, μαθαίνουν να συνεργάζονται μεταξύ τους και να εκτελούν σωστά μία βασική δεξιότητα.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ψηλά, χαμηλά, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω κτλπ.</p>
<p>Υλικά: Τύμπανο, στεφάνια, σκοινί, μικρά εμπόδια, κιμωλία. Μετάδοση πληροφορίας: Μέσω επίδειξης και κιναισθητικής καθοδήγησης από τον καθηγητή. Παρουσίαση άσκησης: Από τον καθηγητή, τονίζοντας τις λέξεις κλειδιά.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η Άσκηση: Οι μαθητές τρέχουν σε χώρο με διασκορπισμένα στεφάνια. Ο καθηγητής έχει ένα τύμπανο και παίζει ρυθμικά. Με το σύνθημά του, σταματάει και οι μαθητές πρέπει να εκτελέσουν μία αναπήδηση μέσα στο στεφάνι που έχουν μπροστά τους κάθε φορά με διαφορετικό τρόπο πχ με 2 πόδια, με κουτσό κτλπ.</p> <p>2^η Άσκηση: Οι μαθητές στέκονται σε 2 ομάδες και παίζουν ‘κουτσό’ μέσα σε σχηματισμένα πλακάκια με νούμερα από κιμωλία. Όταν τελειώσουν αυτή τη διαδρομή, πρέπει να περδύξουν πάνω από μικρά εμπόδια πρώτα με το δεξί πόδι και στη συνέχεια κάνοντας πάλι τη διαδρομή για δεύτερη φορά, με το αριστερό.</p> <p>3^η Άσκηση: Υπάρχουν στο δάπεδο διαγώνια μικρά στεφάνια σε 2 σειρές. Οι μαθητές ξεκινούν τα άλματα δεξιά και αριστερά, καθώς και με άλλες παραλλαγές και προσπαθούν να μην βγουν</p>
	



έξω από τον οριοθετημένο χώρο του κάθε στεφανιού.

4^η Άσκηση: Υπάρχει τοποθετημένο στο δάπεδο ένα σκοινί. Το κάθε παιδί παίρνει φόρα από συγκεκριμένη αφετηρία και ξεκινά το τρέξιμο για να το περάσει. Σταδιακά, το σκοινί αρχίζει και ανεβαίνει λίγο σε ύψος και ο κάθε μαθητής πρέπει να βρίσκει και έναν διαφορετικό τρόπο αναπήδησης πχ με τα χέρια ψηλά, με τα 2 πόδια κτλπ.



5^η Άσκηση: Παιχνίδι 'Ρολόι'. Οι μαθητές μαζί με τους φοιτητές βοηθούς δημιουργούν έναν κύκλο. Ο ΚΦΑ στέκεται στο κέντρο του κύκλου και κρατάει ένα σκοινάκι. Αρχίζει και περιστρέφει αυτό το σκοινί σε χαμηλό ύψος και οι μαθητές πρέπει να πηδήξουν από πάνω.

6^η Άσκηση: Παιχνίδι 'Σκυταλοδρομίες'. Γίνεται χωρισμός του τμήματος σε 2 ομάδες. Απέναντι από τις ομάδες, βρίσκονται στο έδαφος 3 στεφάνια. Το πρώτο παιδί κρατάει μία μπάλα. Με τον βοηθό του, ξεκινά μικρές αναπηδήσεις, έτσι ώστε να φτάσει στο στεφάνι, να την τοποθετήσει και στη συνέχεια να γυρίσει πίσω και να ξεκινήσει το επόμενο μαθητής.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

- 1) Ως εναλλακτική άσκηση, μπορούμε να έχουμε τη δημιουργία ζευγαριών μαθητών με διασκορπισμένα στεφάνια. Έτσι, ευνοείται και η συνεργασία μεταξύ των παιδιών.
- 2) Επίσης, μία παραλλαγή άσκησης θα ήταν οι μαθητές να εξασκηθούν στις αναπηδήσεις και τα άλματα με το σκοινί ο καθένας, αλλά και όλοι μαζί με 2 φοιτητές- βοηθούς να περιστρέφουν το σκοινί και οι μαθητές να αναπηδούν για να το αποφύγουν.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Γνώση σώματος και σωματικών σχημάτων</p> <p>ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ (Α.Μ.0717240)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός: Να μάθουν τα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν το σώμα τους σε οποιοδήποτε επίπεδο</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Ο καθηγητής χρησιμοποιεί ασκήσεις έτσι ώστε τα παιδιά να μάθουν να χρησιμοποιούν το σώμα τους όχι μόνο ατομικά αλλά και ομαδικά.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά Τύμπανο</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Ο καθηγητής δείχνει στα παιδιά να πάρουν όποιο σχήμα θέλουν.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Τα παιδιά σχηματίζουν ένα κύκλο και ο καθηγητής κτυπάει το τύμπανο. Όταν ο καθηγητής σταματήσει τα παιδιά πρέπει να πάρουν όποιο σχήμα θέλουν στο χαμηλό επίπεδο.</p>   <p>Τα παιδιά παραμένουν σε κύκλο. Τώρα όταν ο καθηγητής σταματήσει το τύμπανο, τα παιδιά παίρνουν ένα σχήμα στο μεσαίο επίπεδο.</p>

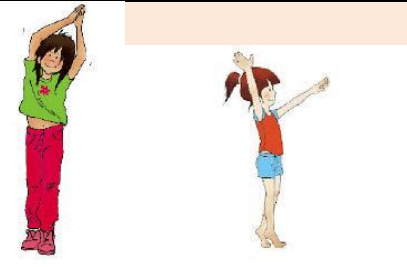



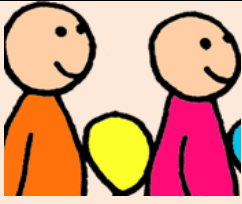
Η άσκηση είναι η ίδια όπως πριν μόνο που τώρα τα παιδιά πρέπει να πάρουν ένα σχήμα στο υψηλό επίπεδο.



Η τάξη παραμένει σε ένα κύκλο. Με τα παλαμάκια του καθηγητή τα παιδιά περπατούν και όταν αυτός σταματήσει τα παιδιά πρέπει να σχηματίσουν όποιο ζώο θέλουν.

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων. Ο καθηγητής αυτή τη φορά χρησιμοποιεί μουσική. Όταν σταματήσει η μουσική η κάθε μια ομάδα πρέπει να σχηματίσει όποιο γεωμετρικό σχήμα θέλει.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή</p> <p>ΦΕΡΜΕΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (Α.Μ. 0717177)</p>	<p>Αναπηρία: Σχιζοφρένεια (λειτουργικός)</p> <p>Σχολείο: Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Ν. Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός μαθήματος Γνώση σώματος-Σωματικά σχήματα</p>	<p>Περίληψη Να μάθουν οι μαθητές το σώμα τους, να μάθουν να δημιουργούν σχήματα με αυτό και θα μάθουν τα τρία επίπεδα που μπορεί να βρεθεί το σώμα τους.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Σωματογνωσία, επίπεδα</p>
<p>Υλικά: Μπαλόνια, σχοινάκι</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Μιμητικά, οπτικοακουστικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1 Τα παιδιά μετακινούνται στο χώρο ελεύθερα. Με το σύνθημα του γυμναστή μένουν ακίνητα τα παιδιά και σχηματίζουν ένα σωματικό σχήμα. Κάθε φορά που δίνει το σύνθημα ο γυμναστής τα παιδιά κάνουν και διαφορετικό σχήμα.</p>
<p>1) </p> <p>2) </p>	<p>Άσκηση 2 Ο εκπαιδευτικός μοιράζει σε όλα τα παιδιά από ένα μπαλόني. Σκοπός είναι να περπατήσουν, να τρέξουν, να κάνουν διάφορες κινήσεις χωρίς να πέσει το μπαλόني κάτω και με την προϋπόθεση μέχρι να τελειώσει ο χρόνος να έχουν αγγίξει το μπαλόني με πολλά διαφορετικά σημεία του σώματός τους.</p> <p>Άσκηση 3 Οι μαθητές κάνουν ζευγάρια και το κάθε ζευγάρι έχει ένα μπαλόني. Ο εκπαιδευτικός έχει ορίσει μία διαδρομή. Τα παιδιά όπως είναι σε ζευγάρια πρέπει να διανύσουν την διαδρομή κρατώντας το μπαλόني με διάφορα σημεία του σώματος χωρίς αυτό να πέσει κάτω.</p> <p>Άσκηση 4 Ο εκπαιδευτικός με βοήθεια κρατάνε τεντωμένο</p>



3)



4)



5)





ένα σχοινί πρώτα σε ψηλό επίπεδο, μετά σε μεσαίο επίπεδο και μετά χαμηλά. Τα παιδιά θα πρέπει να περνούν κάτω από το σχοινί με όποιον τρόπο μπορούν.



Άσκηση 5

Εξηγούμε στα παιδιά ποια είναι τα επίπεδα στο χώρο δηλαδή ψηλό, μεσαίο και χαμηλό. Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο και κάθε φορά τους δίνουμε ένα παράγγελμα και τους ζητάμε να κάνουν ένα σωματικό σχήμα σε κάποιο από τα τρία επίπεδα με 1 χτύπημα του ταμποурίνου σημαίνει χαμηλό επίπεδο, με 2 μεσαίο και με 3 ψηλό.

Επιπλέον εργασίες

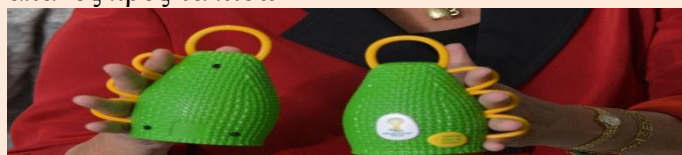
Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις (Αναπηδήσεις-άλματα) ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ ΜΑΡΙΝΟΣ (Α.Μ.0716083)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Σχολείο: Ειδικό Γυμνάσιο, ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Η εκμάθηση και βελτίωση της αλτικής ικανότητας</p>	<p>Περίληψη Σε αυτή την ενότητα τα παιδιά θα βελτιώσουν την αλτικότητα τους και τον συντονισμό τους σε άλματα και αναπηδήσεις με ταυτόχρονη βελτίωση της κίνησης και της ισορροπίας. Λέξεις κλειδιά: κεφάλι ψηλά, τα χέρια βοηθούν το σώμα</p>
<p>Υλικά -κώνους, στεφάνια, τουβλάκια, σχοινί</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας:-μιμητική</p> <p>Παρουσίαση άσκησης -ολοκληρωμένη ή τμηματικά</p>    	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Παιδαγωγικό παιχνίδι: Απλώνουμε στον χώρο στεφάνια με ένα στεφάνι λιγότερο από το σύνολο των μαθητών. Με το νόημα του καθηγητή τρέχουν ελεύθερα στον χώρο και όταν πει στοπ πρέπει να τρέξουν και να μπουν στα στεφάνια. Ένας μαθητής κάθε φορά περισσεύει ο οποίος χάνει και μπαίνει στον επόμενο γύρο πάλι.</p> <p>Κύριο Μέρος</p> <p>1.Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες και παίζουν σκυταλοδρομία. Δίνουμε σε κάθε μαθητή ένα στεφάνι και απέναντι από κάθε ομάδα υπάρχει ένας κώνος όπου θα πρέπει να κάνει κουτσό με συγκεκριμένο πόδι και να το ρίξει μέσα. Στην συνέχεια επιστρέφει και ακουμπάει στον ώμο τον επόμενο για να φύγει. Με την ολοκλήρωση αλλάζουν πόδι .</p> <p>2.Υπάρχει μία σειρά από στεφάνια 3 χρωμάτων και οι μαθητές βρίσκονται πίσω από αυτή. Στο κόκκινο πατούν με το δεξί πόδι, στο πράσινο με το αριστερό και στο μπλε και με τα δυο πόδια. Εκτελούν την άσκηση συνεχόμενα μέχρι απέναντι και επιστρέφουν .</p> <p>3.Δυο άτομα κρατούν ένα μακρύ σχοινί και το αιωρούν προς όποια φορά θέλουν συνεχόμενα. Ένα ένα τα παιδιά προσπαθούν να περάσουν απέναντι χωρίς να πιαστούν στο σχοινάκι.</p> <p>4.Χωρίζουμε σε 2αδες τα παιδιά και στέκονται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Με το νόημα του καθηγητή προσπαθούν από κοντινή απόσταση αρχικά να πατήσουν κάνοντας άλμα τα παπούτσια του συνασκούμενού τους που βρίσκεται απέναντί τους. Στην συνέχεια κάνει το ίδιο ο άλλος μαθητής. Σε κάθε γύρο θα αυξάνεται η απόσταση μεταξύ τους για περισσότερη δυσκολία.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή: ευθείες και καμπύλες στο χώρο – ταυτόχρονη και διαδοχική κίνηση</p> <p>ΧΑΤΖΗΣΤΑΜΟΥ ΜΑΡΙΑΝΘΗ (Α.Μ.0717182)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση, σύνδρομο down , αυτισμός</p> <p>Σχολείο: ειδικό σχολείο</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Το παιδί να αποκτήσει καλύτερη κίνηση στον χώρο και να μάθει να κινητέ σε καμπύλες και ευθείες</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Λέξεις κλειδιά: επιβραβεύουμε το παιδί με οποιοδήποτε τρόπο</p>
<p>Υλικά στεφάνια, μπάλες, κώνους</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας δείχνουμε την άσκηση</p> <p>Παρουσίαση άσκησης δείχνουμε την άσκηση</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Τα παιδιά στέκονται στην αφετηρία της διαδρομής ενώ στο τέλος αυτής υπάρχει ένα στεφάνι σε χαμηλό και ειδικό για το παιδί ύψος. Το παιδί διασχίζει την διαδρομή και προσπαθεί να τοποθετήσει την μπάλα στο στεφάνι  <ul style="list-style-type: none"> ✚ Ο καθηγητής στέκεται μπροστά από τον μαθητή και με κινήσεις των χεριών τους δείχνει την κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθήσουν  <ul style="list-style-type: none"> ✚ Βάζουμε 2 κώνους σε απόσταση περίπου 5 μέτρων μεταξύ τους το παιδί εκτελεί πλάγια βήματα από την δεξιά πλευρά ως τον πρώτο κώνο και αριστερά ως τον τελευταίο κώνο



- ✚ Κρατάμε μαράκες και στεκόμαστε μπροστά από τα παιδιά . όταν ο ήχος είναι έντονος τα παιδιά πρέπει να κινούνται μπρος τα μπροστά όταν ο ήχος είναι απαλός προς τα πίσω



- ✚ Στο έδαφος τοποθετούμε στεφάνια τα οποία στηρίζονται σε όρθια θέση ο μαθητής καλείτε να σκύψει το σώμα του για να περάσει μέσα από τα στεφάνια





- ✚ Τα παιδιά τρέχουν διάσπαρτα στο χώρο ενώ παίζει μουσική μόλις σταματήσει η μουσική πρέπει να ακινητοποιηθούν ώσπου να ξανά αρχίσει



Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις : Τεχνική Τρεξίματος (Επιβράδυνση – Επιτάχυνση). ΦΕΚΑ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ (Α.Μ.0717176)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση, Μαθησιακές Δυσκολίες. Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ</p>
<p>Σκοπός Οι συγκεκριμένες ασκήσεις έχουν σκοπό οι μαθητές να μπορούν αμέσως να επιταχύνουν και να επιβραδύνουν, να τρέχουν αποφεύγοντας τα εμπόδια.</p>	<p>Περίληψη Με τις παρακάτω ασκήσεις οι μαθητές παίζουν και ταυτόχρονα μαθαίνουν τα σήματα της τροχαίας, εκτελούν αργές και γρήγορες κινήσεις ζώων και συνεργάζονται κρατώντας την εστία τους ασφαλή. Λέξεις κλειδιά: Φανάρια, μιμήσεις ζώων, τρενάκι, ναρκοπέδιο, σακουλάκια και μπαλόνη.</p>
<p>Υλικά: Στεφάνια, ντέφι, σακουλάκια, κώνοι, μπαλόνη. Μετάδοση πληροφορίας: Η πληροφορία μεταδίδεται ακουστικά, με την χρήση οδηγιών και με μουσική. Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) “Φώτα τροχαίας”. Οι μαθητές τρέχουν σε οριοθετημένο χώρο κρατώντας ένα στεφάνι με τα δυο τους χέρια. Αφού ακούσουν το πράσινο φανάρι πηγαίνουν πολύ γρήγορα, μόλις ακούσουν το πορτοκαλί επιβραδύνουν και όταν το ακούσουν το κόκκινο φανάρι σταματούν. Στη συνέχεια τα φανάρια μπερδεύονται και δεν πηγαίνουν με τη σειρά. 2) “Ζωολογικός κήπος”. Μιμήσεις όσον αφορά την ταχύτητα των ζώων (άλογο, πίθηκος, ελάφι, κάβουρας, φίδι, χελώνα, σαλιγκάρι, λιοντάρι). 3) “Το τρένο”. Οι μαθητές πιάνονται και σχηματίζουν τρενάκι. Αυτό το τρενάκι δέχεται τα σήματα και τις παρατηρήσεις του τροχονόμου να πηγαίνει πιο αργά, να αλλάζει κατεύθυνση ή να σταματά. 4) “Ναρκοπέδιο”. Όλοι οι μαθητές βρίσκονται μέσα στον ίδιο μικρό χώρο και προσπαθούν να αποφύγουν τα στεφάνια και τους συμμαθητές τους ακούγοντας το ντέφι που τους καθορίζει το ρυθμό. 5) “Σακουλάκια”. Σε δύο σειρές οι μαθητές μεταφέρουν ένα σακουλάκι με οποιοδήποτε μέρος του σώματος τους ζητηθεί (στόμα, πόδια, κεφάλι). Πρέπει να πηγαίνουν αργά μέχρι να αφήσουν το σακουλάκι στη μέση της διαδρομής και να γυρίσουν πίσω
<p>1^η </p> <p>3^η </p>	



7^η




γρήγορα.

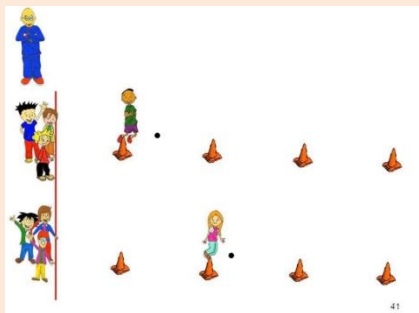
6) Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες . Η μία ομάδα ρίχνει τους πύργους από κόνους και η άλλη τους προσέχει και τους σηκώνει. Οι ρόλοι αλλάζουν.

7) “Το μπαλόκι”. Οι μαθητές χτυπούν το μπαλόκι και προσπαθούν να μην τους πέσει. Πρέπει να προσέξουν όμως τον οριοθετημένο χώρο και την ταχύτητα τους.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΣΥΝΤΙΝΙΣΜΟΣ ΟΡΑΣΗΣ- ΠΟΔΙΟΥ ΜΑΡΙΑ ΕΛΕΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ (0717024)</p>	<p>Αναπηρία: : Νοητική Στέρωση, Μαθησιακές δυσκολίες, Ψυχικές νόσοι Σχολείο: Ειδικό Σχολείο- ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>-Γνωστικός, ψυχαγωγικός, εκγύμναση σώματος. -Να βελτιώσουν τα παιδιά τον συντονισμό όρασης – ποδιού και να μάθουν να εκτελούν πάσα – σουτ σε κινούμενο συμπαίκτη ή εστία.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Μάθημα (45 λεπτών) με σκοπό την εκμάθηση και την εμπέδωση του συντονισμού όρασης – ποδιού.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: :</p> <p>- Τρέξιμο, προώθηση μπάλας, σουτ ,στόχος, ζευγάρια. -Συντονισμός, συγκέντρωση παιδιών και συνεχής επίβλεψη, βοήθεια και ανατροφοδότηση κατά την διάρκεια των ασκήσεων από εκπαιδευτή .</p> <p>Διαλείμματα: 1 λεπτό ανάμεσα στις ασκήσεις.</p>
<p>Υλικά: κώνοι , μπάλες</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: λεκτική και μίμηση κίνησης</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: πρακτικά– μιμητικά</p>   	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>-ΖΕΣΤΑΜΑ: χαλαρό τρέξιμο στον χώρο (5 λεπτά) -ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΣΤΑΤΙΚΕΣ (5 λεπτά)</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Δημιουργούμε δυο εικονικά τέρματα – εστίες με κώνους και χωρίζουμε τα παιδιά σε δυο ομάδες. Αυτά έχουν σκοπό να σουτάρουν με την μπάλα στοχεύοντας εντός εστίας, μία με το ένα πόδι και μία με το άλλο. -2-3 φορές το κάθε παιδί.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Δημιουργούμε δυο εικονικά τέρματα – εστίες με κώνους σε μια σειρά τώρα όλα τα παιδιά και με στόχο αυτή τη φορά τους δύο κώνους , οι οποίοι έχουν τοποθετηθεί ο ένας αριστερά και ο άλλος δεξιά. Στόχος ο κώνος που θα υποδείξει ο δάσκαλος. Τα παιδιά σουτάρουν τον αντίστοιχο κώνο με το αντίστοιχο πόδι. -2 φορές το κάθε παιδί.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Βάζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια και εκτελούν πάσες σουτ (με το εσωτερικό του ποδιού) μεταξύ τους από αυξανόμενη</p>



απόσταση, αρχικά από πιο κοντά και έπειτα πιο μακριά για μεγαλύτερη δυσκολία. Εναλλάξ τα πόδια.

- 10 πάσες κοντά και 5 από πιο μακριά .

ΑΣΚΗΣΗ 4: Βάζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια και εκτελούν πάσες σουτ μεταξύ τους, όπως θέλουν (εσωτερικό ποδιού – μύτη ποδιού) Ο ένας όμως πάντα παραμένει σταθερός και ο άλλος μετακινείται μία προς τα δεξιά και μια προς τα αριστερά και το ζευγάρι του τον στοχεύει.

- 5 πάσες ο καθένας στην κάθε θέση.

ΑΣΚΗΣΗ 5 : Τοποθετούμε κώνους (8) και βάζουμε τα παιδιά σε δυο σειρές και εκτελούν προώθηση μπάλας σε ευθεία αρχικά και γυρίζουν εκτελώντας σλάλομ , περνώντας δηλαδή την μπάλα ενδιάμεσα από τους κώνους.

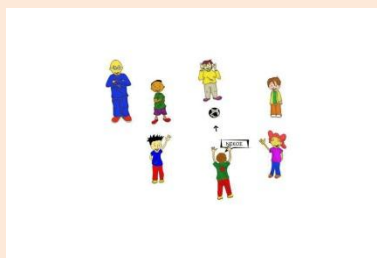
- 2-3 φορές το κάθε παιδί

Επιπλέον εργασίες

Παιδαγωγικό παιχνίδι (Άσκηση 6 → για

χαλάρωμα): Βάζουμε τα παιδιά σε έναν κύκλο και δίνουμε σε ένα από αυτά μια μπάλα και ξεκινά το παιχνίδι αυτός. Πρέπει να κάνουν σουτ ο ένας στον άλλον αρχικά ελεύθερα και έπειτα στοχεύοντας τον συμμαθητή που θα αναφωνήσουν το όνομα του(οι ίδιοι ή κάποιος που έχει ανατεθεί ως υπεύθυνος) .

- Επίσης, αντί για σουτ μπορούν να προωθούν την μπάλα στον συμμαθητή που θα επιλεγεί και να αλλάζουν θέσεις μεταξύ τους μόλις πάρουν την μπάλα στην κατοχή τους .



Εναλλακτικές υποδείξεις:

Μπορούμε να δώσουμε ρόλους στα παιδιά για την καλύτερη εμπέδωση και κατανόηση του σκοπού του μαθήματος (π.χ. Να αναφωνούν αυτά κατευθύνεις ή ονόματα στους συμμαθητές τους όποτε είναι απαραίτητο για την άσκηση).



<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ασκήσεις σε Swiss Ball ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝΔΡΕΟΥ 0717188</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός, νοητική υστέρηση, σύνδρομο down Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Ενδυνάμωση διαφόρων μυϊκών ομάδων</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Ασκήσεις ενδυνάμωσης με Swiss Ball</p> <hr/> <p>Λέξεις κλειδιά: Swiss Ball, μπάλα, Ενδυνάμωση</p>
<p>Υλικά Swiss Ball</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: λεκτικά και υποδειγματικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Καθίσματα με Swiss Ball 2. Κοιλιακούς με Swiss Ball 3. Ραχιαίοι με Swiss Ball 4. Κάμψεις με Swiss Ball 5. Γλουτοί με Swiss Ball 6. Γέφυρα με Swiss Ball
<ol style="list-style-type: none"> 1. Τοποθετούμε τη μπάλα μεταξύ του τοίχου και της πλάτης και από όρθια αρχική θέση κατεβαίνεις μέχρι οι μηροί να βρεθούν τουλάχιστον σε παράλληλη θέση προς το έδαφος. 2. Τοποθετούμε τη μπάλα στο πάτωμα και ξαπλώνουμε ανάσκελα πάνω της με την πλάτη σχεδόν ολόκληρη και τα πόδια να στερεώνονται στο πάτωμα με τα γόνατα σε ορθή γωνία. 3. Ξαπλώνουμε μπρούμυτα πάνω στην μπάλα έτσι ώστε ο κορμός μας να είναι κατά το ήμισυ στον αέρα και τα χέρια σας ελεύθερα. Σφίγγουμε την ράχη, ανοίγουμε τα χέρια στο πλάι και ανασηκώνουμε τον κορμό μας έτσι ώστε να φτάσει στην ίδια ευθεία με τα πόδια. 4. Τοποθετούμε τα δάκτυλα των ποδιών στην μπάλα και τα χέρια στο πάτωμα έτσι ώστε το 	

σώμα μας να είναι παράλληλο με το έδαφος και προσπαθούμε να πάμε προς τα κάτω.

5. Τοποθετούμε τη μπάλα στο πάτωμα, ξαπλώνουμε στο πάτωμα και ακουμπάμε τα πόδια στη μπάλα και τα γόνατα να σχηματίζουν ορθή γωνία. Πιέζουμε με τα πόδια, σπρώχνοντας ελαφρώς τη μπάλα και τεντώνοντας τον κορμό μας και σηκώνοντας τη λεκάνη από το έδαφος.
6. Τοποθετούμε τους πήχεις μας στο πάτωμα, με τους αγκώνες μας να βρίσκονται ακριβώς κάτω από τους ώμους μας και τοποθετούμε τα πόδια μας πάνω στην μπάλα. Αυτή είναι η αρχική θέση. Σφίγγουμε τους κοιλιακούς μας ισορροπούμε τα πόδια μας πάνω στην μπάλα για 45 δευτερόλεπτα.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Κατευθύνσεις και επίπεδα χώρου (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό) ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΣΤΑΜΑΤΙΑ (Α.Μ.0717026)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: ΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός: Τα παιδιά να είναι σε θέση να αλλάζουν κατευθύνσεις στο χώρο και να γνωρίζουν τα επίπεδα χώρου.</p>	<p>Περίληψη: Στο μάθημα αυτό πέρα από το να βελτιωθούν τα παιδιά να κατευθύνονται στο χώρο (μπρος-πίσω, δεξιά-αριστερά) καθώς και στα επίπεδα του χώρου, τους δίνεται η δυνατότητα μέσω της ψυχοκινητικής αγωγής να νιώσουν χαρά και ευεξία κάτι που πραγματοποιείται μέσα από τη συμμετοχή τους στις κινητικές δραστηριότητες.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: μπρος- πίσω, δεξιά-αριστερά, ψηλό-μεσαίο-χαμηλό</p>
<p>Υλικά: μπαλόνια, ντέφι, πανιά, μαράκες Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά και κιναισθητικά Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος <u>Δραστηριότητα 1)</u></p> 
<p><u>Δραστηριότητα 1)</u> Τα παιδιά είναι σκορπισμένα στο χώρο σε ύπτια ή πρηνή θέση. Στόχος τους είναι να κινηθούν σε καθορισμένο χώρο σπρώχνοντας με το κεφάλι ή με τον ώμο τους ένα μπαλόνι, αλλάζοντας με αυτόν τον τρόπο κατευθύνσεις μέσα στο χώρο και μαθαίνοντας το χαμηλό επίπεδο.</p>	<p><u>Δραστηριότητα 2)</u></p> 
<p><u>Δραστηριότητα 2)</u> Υποδεικνύουμε στους μαθητές τα επίπεδα στο χώρο και σε κάθε επίπεδο θα υπάρχει διαφορετική άσκηση. Πιο συγκεκριμένα : Στο</p>	<p><u>Δραστηριότητα 3)</u></p>  <p>Παιχνιδοπούλη Playcity.gr</p>

ψηλό επίπεδο, τα παιδιά θα περπατούν στις μύτες και με το μπαλόνι στην ανάταση , **στο μεσαίο επίπεδο**, περπάτημα σε όλο το πέλμα και με το μπαλόνι στην πρόταση, **στο χαμηλό επίπεδο** περπάτημα με λυγισμένα τα γόνατα και το μπαλόνι αγκαλιά.

Δραστηριότητα 3) Οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε ομάδες των 5 ατόμων και έχουν όλες οι ομάδες από ένα πανί του ίδιου χρώματος. Πάνω στο πανί θα υπάρχει ένα μπαλόνι . Ανάλογα με τα επίπεδα που θα τους αναγγέλλουμε θα πρέπει να τα εκτελούν. Στόχος είναι να παραμείνει το μπαλόνι πάνω στο πανί.

Δραστηριότητα 4) Μικρή αναφορά για τα όργανα που θα χρησιμοποιήσουμε για κάθε κατεύθυνση στο χώρο (μπρος (ντέφι)-πίσω (μαράκες) , δεξιά (παλαμάκια) –αριστερά (χτύπημα ποδιών) . Έπειτα οι μαθητές στο άκουσμα του κάθε ήχου θα πρέπει να πηγαίνουν προς την ανάλογη κατεύθυνση και ταυτόχρονα τους δείχνουμε την κατεύθυνση.

Δραστηριότητα 5) Ορίζουμε έναν χώρο και τα παιδιά τοποθετούνται

Δραστηριότητα 4)



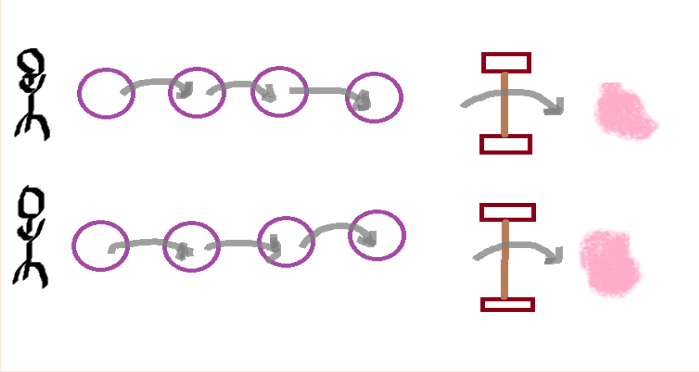
Δραστηριότητα 5)

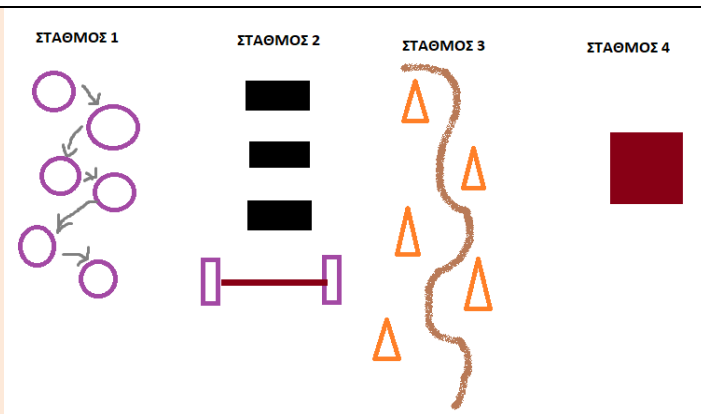


Δραστηριότητα 6)

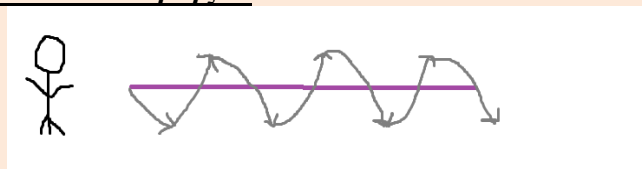


<p>σε ζευγάρια , όπου το ένα παιδί θα είναι ο κυνηγός και ο άλλος ο κλέφτης . Ο κυνηγός πρέπει να πιάσει τον κλέφτη ο οποίος τρέχει προς όποια κατεύθυνση θέλει και μέσα στον περιορισμένο χώρο. Οι ρόλοι αλλάζουν όταν ο κυνηγός πιάσει τον κλέφτη ή σε περίπτωση που ο κλέφτης βγει εκτός του χώρου.</p> <p><u>Δραστηριότητα 6)</u> Χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες . Όλα τα παιδιά της κάθε ομάδας θα έχουν από μία ράβδο . Κάθε φορά θα τους αναγγέλλουμε ένα από τα επίπεδα και αυτά θα πρέπει να σχηματίσουν ένα σχήμα στο επίπεδο που τους είπαμε.</p>	
<p>Επιπλέον εργασίες: Αφού διδαχθούν όλες τις δραστηριότητες τους ζητάμε να επαναλάβουν το παιχνίδι που τους άρεσε περισσότερο και τους ρωτάμε εάν μπορούν να ξεχωρίσουν τις κατευθύνσεις πλέον και τα επίπεδα στο χώρο.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στη δραστηριότητα 1 ,αντί για πρηνή ή ύπτια θέση να είναι σε όρθια θέση και να κινούν το μπαλόνι με το πόδι. • Στη δραστηριότητα 4 , ζητάμε στα παιδιά να είναι στραμμένα προς την αντίθετη κατεύθυνση από εμάς και με το άκουσμα του μουσικού οργάνου θα πρέπει να κινηθούν προς την κατεύθυνση που έχει οριστεί.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις: Αναπηδήσεις-άλματα ΓΚΙΩΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ (Α.Μ.0717045)</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός Σχολείο: Ειδικό σχολείο Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση αλτικής ικανότητας .</p>	<p>Περίληψη Διασκευαστικές ασκήσεις συνεργασίας βοηθάνε τα παιδιά να διασκεδάσουν βελτιώνοντας παράλληλα την αλτική τους ικανότητα.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: ψηλά, πήδα,</p>
<p>Υλικά στεφάνια, ντέφι, μικρό εμπόδιο, μπάλες/μπαλόνια, κορδέλες</p>	<p>Πλάνο μαθήματος <u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u> Ψυχοκινητικό παιχνίδι για προετοιμασία.</p>
<p>Εικόνα για άσκηση 2:</p>  <p>Εικόνα για άσκηση 3 :</p>	<p>Με ένα ντέφι ζητάμε από τα παιδιά να τρέξουν χαλαρά γύρω-γύρω στο χώρο. Με το που σταματήσει ο ήχος ζητάμε από τα παιδιά να γίνουν ένα ζώο πχ λαγός. Πάντα επιλέγουμε ένα ζώο που ο βηματισμός του περιέχει αναπήδηση η άλμα (άλογο, καγκουρό, κουνέλι, ακρίδα, βάτραχος). Μετά από 30’’ ξεκινάει η μουσική τα παιδιά μπορούν να συνεχίσουν το χαλαρό τρέξιμο κοκ.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2:</u> <u>Σκυταλοδρομία:</u> Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες το πρώτο παιδί από κάθε ομάδα μπαίνει στο πρώτο στεφάνι. Μπροστά του υπάρχει μια διαδρομή από στεφάνια όταν αυτή τελειώνει 1 m μετά υπάρχει ένα χαμηλό εμπόδιο και μετά ένα μαντίλι το παιδί παίρνει το μαντίλι και γυρνάει έτσι όπως ήρθε. Δίνει το μαντίλι στο επόμενο παιδί και πάει στο τέλος της ομάδας κοκ</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 3:</u> Ασκήσεις σε σταθμούς : Σταθμός 1: Το παιδί πηδάει από στεφάνι σε</p>



Εικόνα άσκησης 4:



Εικόνα για άσκηση 5:



Επιπλέον εργασίες

στεφάνι με τα δύο πόδια γυρίζει με τρέξιμο η γρήγορο περπάτημα

Σταθμός 2: Το παιδί περνάει τα τουβλάκια η τα τουβλάκια πηδάει το εμπόδιο και γυρίζει με χάλαιο τρέξιμο η περπάτημα

Σταθμός 3: Με κουτσό το παιδί διασχίζει τους κώνους γυρνάει και αλλάζει πόδι. Σε περίπτωση που κάποιο παιδί δεν μπορεί να κάνει κουτσό τότε διασχίζει τους κώνους με άλμα από κώνο σε κώνο με τα δύο πόδια όπως στο σταθμό 1

Σταθμός 4: Το παιδί ανεβαίνει στο κουτί (50εκ.) με το ένα πόδι και πηδάει, έπειτα εκτελεί το ίδιο με το άλλο πόδι.

ΑΣΚΗΣΗ 4:

Δημιουργούμε μια ευθεία γραμμή 2-3m τα παιδιά πηδάνε δεξιά και αριστερά από τη γραμμή.


ΑΣΚΗΣΗ 5

Οι φοιτητές κρατάνε στο χέρι τους μια μπάλα. Τη σηκώνουν ψηλά και οι μαθητές που βρίσκονται απέναντι τους χαμηλώνουν και έπειτα πηδάνε ψηλά με σκοπό να την πιάσουν και μετά να την ξαναδώσουν.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Ασκήσεις σε ζευγάρια :

- 1) Τα παιδιά κρατιούνται χέρι-χέρι αντικριστά χαμηλώνουν σε γωνία 45 μοιρών και περπατάνε πλάγια έτσι στο χώρο. Αν δουν πως τα καταφέρνουν καλά αυξάνουν τον ρυθμό τους
- 2) Ο φοιτητής σηκώνει τα χέρια ψηλά και ο μαθητής πηδάει και 'κολλάει 5'
- 3) Προβολές
- 4) Τα παιδιά κρατιούνται χέρι-χέρι και πηδάνε όσο πιο ψηλά μπορούν ταυτόχρονα

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές ικανότητες: βελτίωση ευλυγισίας ΖΩΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (Α.Μ.0717237)</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ.</p>
<p>Σκοπός: Ασκήσεις που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ευλυγισίας των μαθητών μέσα από ομαδικά παιχνίδια.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές μέσα από ομαδοσυνεργατικά παιχνίδια βελτιώνουν τα επίπεδα ευλυγισίας σε όλο το σώμα. Λέξεις κλειδιά: Ευλυγισία, κάμψη κορμού, διατάσεις μυών</p>
<p>Υλικά : Μπάλες, στεφάνια, ράβδοι, Swiss balls</p> <p>Παρουσίαση άσκησης:</p>  <p>Εικόνα 1</p>	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες . Η μία ομάδα είναι ο κυνηγός ενώ η άλλη ομάδα προσπαθεί να μην την πιάσουν. Όταν ένας παίκτης πιαστεί πρέπει να σχηματίσει ένα λάμδα ακουμπώντας στο πάτωμα τις πατούσες και τις παλάμες του (εικόνα 1). Για να ελευθερωθεί ο μαθητής πρέπει ένας συμπαίκτης του να περάσει από κάτω χωρίς να τους πιάσουν. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται και οι ρόλοι αλλάζουν. Αν οι μαθητές δυσκολεύονται σε αυτή την στάση μπορούν να λυγίζουν τα γόνατα ή και να τα ακουμπήσουν στο έδαφος. 2. Οι μαθητές σχηματίζουν έναν κύκλο ενώ βρίσκονται σε εδραία θέση. Όλοι κρατούν μια μπάλα και προσπαθούν να την φέρουν πάνω από το κεφάλι τους με τεντωμένα χέρια. Στην συνέχεια προσπαθούν να την στρέψουν και να την μεταφέρουν προς τον διπλανό τους. Όταν ο καθένας πάρει πάλι την μπάλα του το επαναλαμβάνουμε και με την αντίθετη φορά. Κατά την διάρκεια της άσκησης οι μαθητές δεν



Εικόνα 2



Εικόνα 3



Εικόνα 4

θα πρέπει να χαλάσουν την αρχική τους θέση.

3. Οι μαθητές σε κύκλο έρχονται σε θέση τραπεζάκι με το μέτωπο προς το κέντρο (εικόνα 2). Σταδιακά σηκώνουν τα γόνατα από το έδαφος και στηρίζονται σε πατούσες και παλάμες σχηματίζοντας ένα λάμδα (Λ). Όταν όλοι οι μαθητές έχουν τη σωστή στάση ξεκινάμε να κυλάμε την μπάλα μας από χέρι σε χέρι χωρίς να χαλάσουμε την στάση μας. Μόλις τελειώσουμε επανερχόμαστε στη θέση τραπεζάκι, ξεκουραζόμαστε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση προς την αντίθετη φορά.
4. Οι μαθητές σε ζευγάρια κάθονται απέναντι σε εδραία θέση με ανοιχτά τα πόδια, με απόσταση περίπου 30- 40 εκ. μεταξύ τους (εικόνα 3). Στη μέση υπάρχει μια μπάλα μέσα σε ένα στεφάνι. Οι μαθητές κρατούν μία ράβδο και προσπαθούν να σπρώξουν την μπάλα ώστε να βγει από το στεφάνι. Η άσκηση πρέπει να γίνει χωρίς να κλείσουν τα πόδια και χωρίς να σηκωθεί η λεκάνη από το έδαφος.
5. Οι μαθητές σε ζευγάρια στέκονται έχοντας ανάμεσα τους μια Swiss ball στη οποία ακουμπούν τις πλάτες τους. Ο ένας μαθητής έχει τα πόδια του σαν πεταλούδιτσα και κρατάει ένα στεφάνι ενώ ο άλλος ανοιχτά και μπροστά του υπάρχουν χρωματιστά μπαλόνια. Ο μαθητής λοιπόν πρέπει να φτάσει να πάρει ένα- ένα τα μπαλόνια και να κάνει έκταση κορμού ώστε να προσπαθήσει να τα βάλει στο στεφάνι. Μόλις πάρει όλα τα μπαλόνια τότε αλλάζουν ρόλους.
6. Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες.



Εικόνα 5

Οι παίκτες κάθε ομάδας έχουν μία απόσταση μεταξύ τους. Στον πρώτο παίκτη κάθε ομάδας δίνεται ένα χαρτάκι που έχει ένα σχήμα. Ο κάθε παίκτης πρέπει να μεταφέρει το χαρτάκι στον μπροστινό του χωρίς να «ξεκολλήσει» τουλάχιστον ένα πόδι από το έδαφος ώστε να μην φύγει από την θέση του. Η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη πρέπει να φωνάζει δυνατά το σχήμα που είχε το χαρτάκι της. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται αλλάζοντας σχήματα αλλά και τις θέσεις των παιδιών.



7. Σε έναν οριοθετημένο χώρο απλώνω στεφάνια 2 ή 3 διαφορετικών χρωμάτων το ένα δίπλα στο άλλο δημιουργώντας ένα τετράγωνο. Οι μαθητές ανάλογα με το χαρτάκι που θα διαλέξουν καλούνται να καταφέρουν να ακουμπήσουν ταυτόχρονα τα μέλη του σώματος τους στα αντίστοιχα στεφάνια χωρίς να πέσουν αλλά και χωρίς να χαλάσουν τη θέση των υπολοίπων.

Επιπλέον εργασίες

Μπορούμε να εκτελέσουμε επιπλέον στατικές και δυναμικές διατάξεις σε όλο το σώμα ατομικά αλλά και σε ζευγάρια.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

- Στην Άσκηση 6 τα παιδιά μπορούν να βρίσκονται σε εδραία με περιορισμό να μην μπορούν να μετακινήσουν την λεκάνη τους. Έτσι η άσκηση είναι δυνατόν να εκτελεστεί και με την αντίθετη φορά έτσι ώστε να πραγματοποιηθεί περιστροφή του κορμού και διάταση του θώρακα ώστε να επιτευχτεί η μεταφορά και να στοχεύει περισσότερο στην διάταση των μυών της λεκάνης και της σπονδυλικής στήλης.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ ΜΙΧΑΛΗΣ (Α.Μ.0717017)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Ασκήσεις σε Swiss ball</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά: Swiss ball</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Επίδειξη της κάθε άσκησης, καθοδήγηση και βοήθεια όπου είναι αναγκαίο. Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κοιλιακούς: Άρση του σώματος πάνω στην μπάλα.  <ol style="list-style-type: none"> 2. Ραχιαίους: Το στομάχι σου να ακουμπάει στην μπάλα, σφίξε τον κορμό σου και πιέζοντας τους ραχιαίους σου, ανασήκωσε δυναμικά τον κορμό σου.  <ol style="list-style-type: none"> 3. Squat: Σε όρθια θέση η μπάλα να ακουμπάει σε τοίχο, τα γόνατα δημιουργούν 90 μοίρες, επίσης δεν ξεπερνούν τις μύτες των ποδιών.



4. Απαγωγούς : Σταθεροποιούμε τον αγκώνα στην μπάλα και το γόνατο κάτω στο χαλάκι, άρση του ποδιού.



5. Προβολές: Τοποθετούμε το στήθος του ποδιού στην μπάλα και το αντίθετο πόδι κάνει κάμψη 90 μοίρες, το πόδι που είναι στη μπάλα τεντώνει.






6. Άρσεις με τη μπάλα: Με τα γόνατα λυγισμένα, την μπάλα ανάμεσα στα πόδια σου και σήκωσε τα πέλματα στο αέρα.



Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές κινητικές δεξιότητες: Άλματα και Αναπηδήσεις ΚΑΛΑΒΡΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ(0717070)</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Βελτίωση της δεξιότητας του άλματος και της αναπηδήσεις με τα δύο πόδια αλλά και με το καθένα ξεχωριστά ✓ Ανάπτυξη της συνεργασίας ✓ Εξοικείωση με την αντίληψη των διαφορετικών ερεθισμάτων ήχου 	<p>Περίληψη</p> <p>Τα παιδιά θα μάθουν να κάνουν άλματα επιτόπια αλλά και όταν βρίσκονται σε κίνηση. Επίσης θα μάθουν να κάνουν μακρινά άλματα και αναπηδήσεις.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: άλμα με ένα πόδι, άλμα με δύο πόδια, ψηλά, μακριά</p>
<p>Υλικά : σχοινιά, κώνους , κυκλικά χαρτάκια, ταμπουρίνο, τουβλάκια και στεφάνια Μετάδοση πληροφορίας: κιναισθητικά, ακουστικά και λεκτικά Παρουσίαση άσκησης: σε ομάδες, μόνα τους, όλα τα παιδιά σε μία ομάδα</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1) ΑΣΚΗΣΗ: Τα βατραχάκια Τα παιδιά θα σχηματίσουν μία γραμμή το ένα πίσω από το άλλο. Μπροστά τους θα βρίσκονται 4 σχοινιά και το καθένα θα έχει απόσταση μεταξύ του περίπου ένα μέτρο. Το κάθε παιδί θα ακουμπάει το πίσω μέρος του ποδιού του στο σχοινί και θα πρέπει να κάνει άλμα για να φτάσει το επόμενο σχοινί και συγκεκριμένα να ακουμπήσει τις μύτες των ποδιών σε αυτό. Είναι σαν τα σχοινιά να είναι οι βράχοι τα παιδιά τα βατραχάκια και προσπαθούν να πηδήξουν από το ένα στο άλλο.</p> <p>2) ΑΣΚΗΣΗ: Ακολουθώ το μονοπάτι Ο γυμναστής έχει τοποθετήσει στο έδαφος χαρτιά σε σχήμα κύκλου. Τα χαρτιά θα σχηματίζουν μία γραμμή αλλά όχι ευθεία . Στόχος των παιδιών είναι να ακολουθήσουν το μονοπάτι και να φτάσουν στο τελευταίο χαρτί. Πάνω στο κάθε χαρτί θα γράφεται ένας αριθμός (το 1 ή το 2). Όπου γράφεται το 1 το παιδί θα πρέπει να μεταβεί στο επόμενο χαρτί με άλμα με το ένα πόδι ενώ όπου γράφει δύο θα πηδήξει και με τα δύο πόδια.</p> <p>3) ΑΣΚΗΣΗ: Σκυταλοδρομία με κουτσό Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Τα δύο πρώτα παιδιά θα κάνουν κουτσό με το δεξιό πόδι μέχρι να φτάσουν στο κώνο και στην συνέχεια θα γυρίσουν κάνοντας κουτσό με το αριστερό πόδι. Μόλις τερματίσουν θα δώσουν το χέρι τους στο επόμενο παιδί της ομάδας τους για να ξεκινήσει. Η απόσταση των ομάδων από τον κώνο θα είναι</p>
<p>1 </p> <p>2 </p> <p>3 </p>	



4



5



6

Επιπλέον εργασίες

περίπου 5 μέτρα.

4) **ΑΣΚΗΣΗ: Ακούω το ταμποурίνο**

Τα παιδιά σε αυτή την άσκηση τρέχουν χαλαρά σκόρπια στον χώρο. Ο γυμνιστής θα έχει στα χέρια του ένα ταμποурίνο. Μόλις ο γυμναστής αρχίσει να το χτυπάει γρήγορα τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν επιτόπια αλματάκια και με τα δύο πόδια. Όταν θα χτυπάει θα κάνουν επιτόπια αλματάκια με το ένα πόδι (εναλλάξ δεξί με αριστερό).

5) **ΑΣΚΗΣΗ: Τρενάκι**



Οι μαθητές τώρα θα γίνουν μια ομάδα όλοι μαζί σχηματίζοντας μία ευθεία ο καθένας πίσω από τον άλλο και το κάθε παιδί θα πιάνει το μπροστινό του από την μέση. Στόχος είναι να ακολουθούν τις οδηγίες του γυμναστή χωρίς να σπάσει πουθενά το τρενάκι. Οι οδηγίες θα είναι οι εξής: επιτόπια αλματάκια, χαλαρό τρέξιμο, κουτσό με δεξί, κουτσό με αριστερό, περπάτημα.

6) **ΑΣΚΗΣΗ: Στίβος μάχης**

Τα παιδιά τώρα θα χωριστούν σε δύο ομάδες και μπροστά από την κάθε ομάδα θα βρίσκονται κάποια τουβλάκια και ένα στεφάνι στο τέλος της διαδρομής. Το κάθε παιδί θα τρέχει και όταν φτάνει σε κάποιο τουβλάκι θα πρέπει να το πηδάει. Μόλις φτάσει στο στεφάνι θα μπει μέσα σε αυτό και θα κάνει 4 μεγάλα άλματα. Στην συνέχεια θα γυρίσει πίσω τρέχοντας για να ξεκινήσει το επόμενο παιδί.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

- ✓ Στην άσκηση 4 θα μπορούσαμε να προσθέσουμε διαφορετικό ήχο για το κουτσό με το δεξί πόδι και διαφορετικό για το κουτσό με το αριστερό.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές ικανότητες ΚΑΣΑΡΧΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (Α.Μ. 0717080)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Σχολείο: Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση της δύναμης των παιδιών χρησιμοποιώντας λάστιχα και βαράκια.</p>	<p>Περίληψη Μέσα από τις δραστηριότητες τα παιδιά θα βελτιώσουν την δύναμη τους αλλά θα γνωρίσουν δύο νέα αντικείμενα, το λάστιχο και τα βαράκια. Λέξεις κλειδιά: δύναμη, λυγίζω, προσπαθώ</p>
<p>Υλικά : λάστιχο, βαράκια, στρώμα Μετάδοση πληροφορίας: Επίδειξη της κάθε άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση όπου χρειάζεται. Παρουσίαση άσκησης: Επεξήγηση της κάθε άσκησης ολικά και όποτε χρειάζεται ανάλυση επιμέρους σημείων.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος 1^η άσκηση: Τα παιδιά με ένα βοηθητικό λάστιχο, κρατώντας το από τις άκρες σχεδόν με πλήρως τεντωμένα τα χέρια εκτελούν απαγωγή και προσαγωγή των χεριών. Σημείωση: Διάλειμμα 5'λεπτών 2^η άσκηση: Τα παιδιά τοποθετούν το λάστιχο κάτω από τα πέλματα. Πιάνοντας τις δύο άκρες από το λάστιχο και τους αγκώνες κοντά στην μέση, εκτελούν άρση των χεριών προς τα πάνω και ύστερα κάτω με αργό ρυθμό. Σημείωση: Διάλειμμα 5'λεπτών 3^η άσκηση: Τοποθετούμε τους μαθητές σε ύπτια θέση. Στη συνέχεια περνάμε το λάστιχο κάτω από τα πόδια και συγκεκριμένα στα πέλματα. Πιάνουμε το λάστιχο από τις δύο άκρες σφιχτά και βρισκόμαστε σε ύπτια θέση. Τέλος, δίνοντας δύναμη με το λάστιχο, σηκώνουμε τον κορμό και λυγίζουμε τα πόδια (κοιλιακοί) και επανερχόμαστε στην αρχική θέση.</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1^η άσκηση</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2^η άσκηση</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3^η άσκηση</p> </div> </div>	



4^η άσκηση



5^η άσκηση

Σημείωση: Διάλειμμα 5'λεπτών

4^η άσκηση: Οι μαθητές σε όρθια θέση, έχοντας τα βαράκια στα χέρια και κοντά στην λεκάνη εκτελούν κάμψεις των χεριών και συγκεκριμένα των δικεφάλων.

Σημείωση: Διάλειμμα 5'λεπτών



5^η άσκηση: Σε όρθια θέση πάλι με τα βαράκια στα χέρια και ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα εκτελούμε εκτάσεις των ώμων με άνοιγμα των χεριών μέχρι εκεί που μπορεί ο μαθητής και πάντα σε αργό ρυθμό.



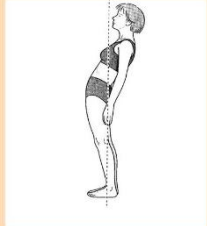
Επιπλέον εργασίες

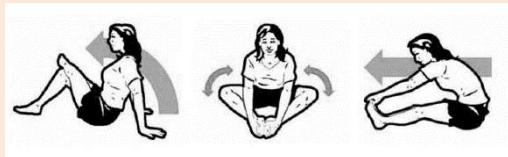
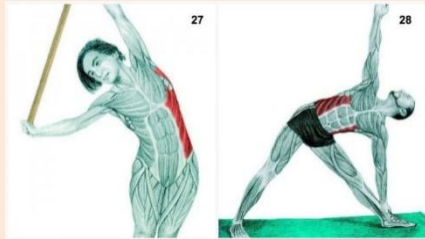
Παρουσίαση μία από τις ασκήσεις που εφαρμόστηκαν στο επόμενο μάθημα.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Σχετικά με το λάστιχο στην άσκηση 2 οι μαθητές εκτελούν άρση των χεριών εναλλάξ αυτήν την φορά (αριστερό-δεξί χέρι) προς τα πάνω και ύστερα κάτω με αργό ρυθμό

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις</p> <p>ΚΟΥΚΙΑΣ ΜΙΧΑΗΛ (Α.Μ. 0717089)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση- Αυτισμός</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Να μπορούν να παιδιά να εκτελούν βασικές κινήσεις, βελτιώνοντας με αυτόν τον τρόπο τις δεξιότητές τους μέσω αλμάτων και αναπηδήσεων.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Τα παιδιά με την άσκηση θα βελτιώσουν σε μεγάλο βαθμό τη φυσική τους κατάσταση μέσω αλμάτων και αναπηδήσεων.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Στοπ, περίμενε, πάμε</p>
<p>Υλικά Μπάλες, κώνοι, στεφάνια, τουβλάκια και κορίνες</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Επικοινωνία με τα παιδιά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση: Τα παιδιά κάνουν μία σειρά το ένα πίσω από το άλλο. Μπροστά τους έχουν στεφάνια και πρέπει να πηδήξουν μέσα σε αυτά και με τα 2 τους πόδια.</p>  <p>2^η άσκηση: Τα παιδιά κάνουν εκ νέου μία σειρά, μόνο που αυτή τη φορά τα στεφάνια είναι στον αέρα και πρέπει να περάσουν ανάμεσα τους.</p> 
 <p>5^η άσκηση: Η ίδια άσκηση μόνο που τώρα τα παιδιά στο τέλος της διαδρομής χτυπάνε με μια μπάλα τις κορίνες που βρίσκονται μπροστά τους.</p> <p>6^η άσκηση: Τα παιδιά περνούν πάνω από μερικά εμπόδια κάνουν μικρά αλματάκια.</p> 	<p>3^η άσκηση: Τα παιδιά έχουν στεφάνια μπροστά τους και πρέπει να συγχρονίσουν τα πόδια τους για να περάσουν τα στεφάνια πηδώντας και με τα 2 πόδια στο πρώτο στεφάνι και έχοντας ανοιχτά τα πόδια στα επόμενα 2 στεφάνια.</p>  <p>4^η άσκηση: Τα παιδιά κάνουν μια σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον. Ο πρώτος κάθε σειράς προχωράει πάνω σε μια μπάρα από τουβλάκια και μετά κάνει ένα μικρό άλμα μέσα σε ένα στεφάνι.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση της ευλυγισίας (ατομικά ή σε ζευγάρια) ΚΟΥΚΟΥΡΑΒΑ ΣΩΤΗΡΙΑ (Α.Μ.0717242)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Νοημοσύνη: Ασκήσιμη μαθήτρια Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ</p>
<p>Σκοπός: Βελτίωση ευλυγισίας</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές μέσα από αυτή τη διδακτική μονάδα θα αποκτήσουν μεγαλύτερη ευλυγισία μέσα από ασκήσεις σε πιο παιγνιώδη μορφή αλλά και από αμιγώς διατακτικές ασκήσεις.</p>
<p>Υλικά:</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Αρχικά ξεκινάμε με την επίδειξη της δεξιότητας και όποτε κριθεί απαραίτητο ενισχύουμε με την κιναισθητική μας καθοδήγηση.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Ξεκινάμε να περιγράφουμε αναλυτικά την άσκηση και όποτε κριθεί απαραίτητο την “σπάμε” σε επιμέρους κομμάτια.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: ευλυγισία, ομαδικότητα, ομαδικά παιχνίδια.</p>
<p>1.</p>   <p>εκταση κορμου</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <p>1η άσκηση:</p> <p>Σε αυτή την άσκηση τα παιδιά καλούνται να περάσουν ένα στίβο μάχης, ο οποίος αποτελείται από στεφάνια. Τα στεφάνια τοποθετούνται σε τέτοια απόσταση, όπου οι μαθητές θα πρέπει να κάνουν μεγάλο άνοιγμα των ποδιών ώστε να πατήσουν μέσα σε αυτά. Επομένως θα περάσουν τα στεφάνια με πλάγιες και μπροστινές προβολές. Μόλις φτάσουν στο τέλος στο έδαφος θα βρίσκεται μία μπάλα όπου για να την πάρουν θα πρέπει να κάνουν επίκυψη.</p> <p>2η άσκηση:</p> <p>Τοποθετώντας σε μία ευθεία ράβδους, με τη</p>



βοήθεια των συμφοιτητών μου, οι μαθητές θα πρέπει να περνούν κάτω από αυτές κάνοντας έκταση κορμού προς τα πίσω. Θα υπάρχουν τέσσερις ράβδοι σε διαφορετικά ύψη, άλλες ψηλότερα κι άλλες χαμηλότερα.

3η άσκηση:

Τα παιδιά τοποθετούνται σε μία σειρά ο ένας δίπλα στον άλλον, με μία μικρή απόσταση μεταξύ τους. Σκοπός της άσκησης είναι να μεταφερθεί η μπάλα από τον τελευταίο στον πρώτο, ο οποίος θα σκοράρει σε ένα στεφάνι. Η μεταφορά της ,πάλας όμως θα γίνεται με πλάγια κάμψη κορμού. Κάθε φορά ο πρώτος γίνεται τελευταίος για να σκοράρουν όλοι.

4η άσκηση:



Σε αυτή την άσκηση θα χρειαστούμε στρωματάκια καθώς θα γίνουν διατάσεις σε καθιστή θέση. Μεταξύ άλλων θα γίνουν διατάσεις για προσαγωγούς, τετρακέφαλους, οπίσθιους μηριαίους. Έπειτα σε όρθια θέση οι μαθητές σε ζευγάρια θα εκτελέσουν βοηθώντας ο ένας τον άλλον. Στην όρθια θέση θα επικεντρωθούμε κυρίως στην διάταση μυών από τη μέση και πάνω.

(στην διάταση των δελτοειδών, τραπεζοειδών, εκτεινόντων αντιβραχιονίου, του μείζονος θωρακικού).

5η άσκηση:

Τα παιδιά τρέχουν χαλαρά σε έναν οριοθετημένο χώρο και εγώ θα κρατάω μια ράβδο. Με το σήμα μου τα παιδιά θα σταματήσουν να τρέχουν και θα πρέπει να

	<p>μείνουν σε μία από τις στάσεις που έχουν οριστεί. Όταν θα λέω χαμηλά τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν επίκυψη, κάμψη κορμού ή προβολή ποδιών και τότε θα περνάω με τη «καυτή» ράβδο από πάνω τους, η οποία δεν πρέπει να τους ακουμπήσει. Όταν θα λέω ψηλά τα παιδιά πρέπει να έρχονται σε ακροστασία, ώστε να καταφέρουν να πιάσουν την «χρυσή» ράβδο.</p>
Επιπλέον δραστηριότητες:	<p>Επιπλέον δραστηριότητα: Στην τρίτη άσκηση τα παιδιά μπορούν να μεταφέρουν τη μπάλα και με άλλους τρόπους εκτός από κάμψη κορμού στο πλάι όπως και με έκταση κορμού προς τα πίσω αλλά και με επίκυψη.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Στατική και δυναμική ισορροπία</p> <p>ΚΟΥΡΕΛΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ-ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ (Α.Μ.0717224)</p>	<p>Αναπηρία: νοητική καθυστέρηση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΚ Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος. Εκμάθηση ισορροπίας χωρίς βοήθεια.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Θα μάθουν την σωστή στάση του σώματος μέσα από ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, προσπάθησε</p>
<p>Υλικά : Ράβδος</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση αν χρειάζεται.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης Ολική και αν χρειαστεί χωρισμός της άσκησης.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Ασκήσεις δυναμικής ισορροπίας:</p> <p>1.Θέτουμε ένα νοητό εμπόδιο. Οι μαθητές πρέπει να πηδάνε με το ένα πόδι πάνω από αυτό και να προσγειώνονται με το άλλο. Πχ στηρίζεται στο αριστερό, πραγματοποιεί το άλμα με το αριστερό και προσγειώνεται με</p> 
	<p>το δεξί.</p> <p>2.Βάζουμε ένα ράβδο και οι μαθητές πρέπει με τα δύο πόδια να πηδάνε πάνω από τον ράβδο και να προσγειώνονται στην αντίθετη πλευρά. Μία δεξιά, μία</p>  <p>αριστερά.</p> <p>3. Βάζουμε τον ράβδο και οι μαθητές πρέπει και πηδάνε πάνω από το ράβδο με το ένα πόδι και να προσγειώνονται στην αντίθετη πλευρά μ το ίδιο πόδι. Δηλαδή αν απογειωθεί</p>

με το δεξί πρέπει να περάσει πάνω από τον ράβδο και να προσγειωθεί με το δεξί πόδι. Η άσκηση θα εκτελείται εναλλάξ.

Ασκήσεις στατικής ισορροπίας.

1. Οι μαθητές περπατάνε στον χώρο και όταν ακούσουν τα παλαμάκια πρέπει να πάρουν μία μορφή ισορροπίας σε χαμηλή θέση και κλειστό σχήμα.



2. Οι μαθητές περπατάνε στον χώρο και όταν ακούσουν τα παλαμάκια πρέπει να πάρουν μία μορφή ισορροπίας σε ψηλή θέση ανοιχτό



σχήμα.

3. Οι μαθητές περπατάνε στον χώρο και όταν ακούσουν τα παλαμάκια πρέπει να πάρουν μία μορφή ισορροπίας σε μεσαία θέση ανοιχτό σχήμα.






Επιπλέον εργασίες

Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής θα δείξει μία άσκηση από το σημερινό μάθημα.


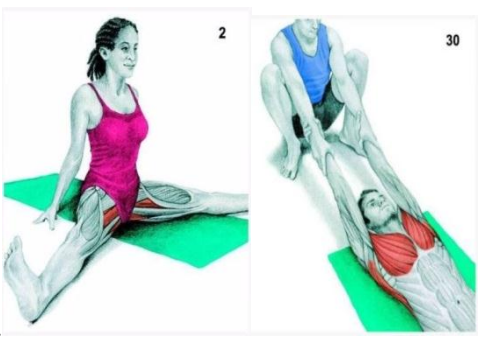


Εναλλακτικές δραστηριότητες



Τροποποίηση άσκηση λέγοντας στους μαθητές να εκτελούν με διαφορετικό τρόπο την άσκηση.

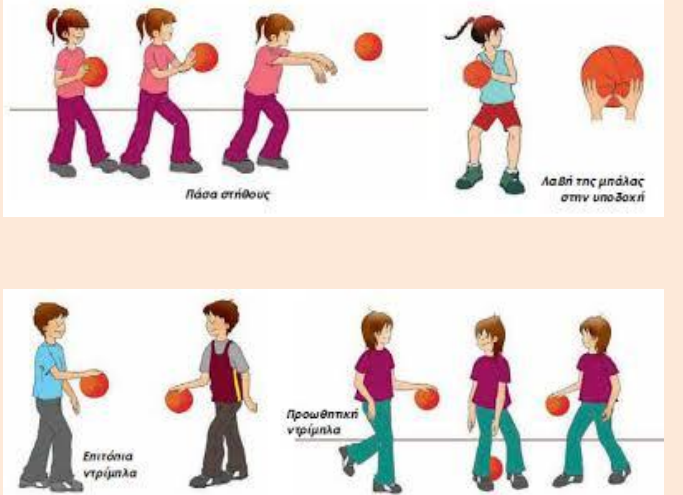
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές ικανότητες: βελτίωση δύναμης(λάστιχα ή βαράκια). ΚΩΝΣΤΑΝΤΩΝΗ ΜΕΛΕΤΙΑ (Α.Μ. 0717248)</p>	<p>Αναπηρία: κώφωση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός 1) συντονισμός σώματος 2) συνεργασία</p>	<p>Περίληψη</p>
<p>Υλικά: βαράκια λάστιχα Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Λέξεις κλειδιά</p> <p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>1η άσκηση:</u> κάμπεις δικεφάλων με βαράκια, 2σετ*12 επαν.</p> <p><u>2η άσκηση:</u> εκτάσεις ώμων με βαράκια, 2σετ* 12 επαν.</p> <p><u>3η άσκηση:</u> τα χέρια σε πρόταση και τα κουνάμε εναλλάξ πάνω-κάτω με βαράκια, 2σετ*12 επαν.</p> <p><u>4η άσκηση:</u> Πατάμε με τα δύο μας πόδια τη μέση από το λάστιχο ενώ κρατάμε στα χέρια τις λαβές με τα χέρια τεντωμένα δίπλα στην λεκάνη. Επεκτείνουμε τα χέρια μας μέχρι το ύψος των ώμων κρατώντας τον κορμό μας σταθερό(μετωιαίο επίπεδο). 2σετ*8 επαν.</p>  <p><u>5η άσκηση:</u> έχοντας το λάστιχο όπως πριν ενώ τώρα κρατάμε το λάστιχο μπροστά από τη λεκάνη, επεκτείνουμε τα χέρια μέχρι το ύψος των ώμων (προσθιοπίσθιο επίπεδο). 2σετ*8 επαν.</p>  <p><u>6η άσκηση:</u> σε ζευγάρια το ένα παιδί κρατάει σταθερό το λάστιχο από τη μέση στο ύψος του στέρνου του και το άλλο παιδί το κρατάει από τις άκρες του και το τραβάει προς τον κορμό του. 2 σετ*8 επαν.</p>

		
Επιπλέον εργασίες	Εναλλακτικές δραστηριότητες	



<p>Ενότητα : Φυσικές Ικανότητες. ΛΕΚΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ (Α.Μ.0717098)</p>	<p>Αναπηρία : Αυτισμός.</p>
<p>Σκοπός : Ευλυγισία.</p>	<p>Περίληψη : Μέσω των ασκήσεων βοηθάμε τους μαθητές να χαλαρώσουν το σώμα τους.</p>
	<p>Λέξεις κλειδιά : Ευλυγισία.</p>
<p>Υλικά : στεφάνια, κώνοι, μπάλες, τουβλάκια, στρώματα. Φωτογραφίες :</p> <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p>	<p>1) Οι μαθητές σε κύκλο κρατιούνται σφιχτά από το χέρι. Από ένα τυχαίο σημείο του κύκλου ξεκινά ένα στεφάνι, το οποίο πρέπει να κάνει το γύρο του κύκλου, περνώντας οι μαθητές μέσα από αυτό, χωρίς ο κύκλος να σπάσει.</p> <p>2) Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Οριοθετούμε με κώνους μια διαδρομή. Στην αρχή της θα υπάρχουν δύο στεφάνια, τα οποία θα χρησιμοποιηθούν για να “χτίσουν” τα παιδιά το μονοπάτι που θα τα οδηγήσει στο τέλος της διαδρομής απ όπου θα πάρουν τα στεφάνια και θα τα επιστρέψουν στην αρχή. Δηλαδή, αφού μπουν στο δεύτερο στεφάνι θα πάρουν το πρώτο και θα το τοποθετήσουν μπροστά για να συνεχιστεί το μονοπάτι.</p> <p>3) Χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Ο πρώτος της κάθε ομάδας κρατά μία μπάλα. Έχουμε οριοθετήσει μία διαδρομή η οποία περιλαμβάνει κώνους, για να τρέξουν ανάμεσά τους τα παιδιά, τουβλάκια για να ισοροπήσουν, στεφάνια για να περάσουν μέσα από αυτά και τέλος ένα αυτοσχέδιο καλάθι στο οποίο θα ρίξουν τη μπάλα.</p> <p>4) Ο Ηρακλής τεντώνεται. Ένα παιδί μπαίνει στο κέντρο του κύκλου, λέει «Ο Ηρακλής τεντώνεται» και δείχνει κάποιο τρόπο τεντώματος για 10 δευτερόλεπτα (π.χ. να φτάσει τις μύτες των παιδιών, να τεντωθεί προς τα πάνω, στο πλάι, στους ώμους κλπ). Στη συνέχεια διαλέγει ένα άλλο από τα παιδιά που θέλουν να μπουν στη μέση.</p> <p>5) Σε ζευγάρια : 1. Κάθονται κάτω και ανοίγουν τα πόδια τους και ενώνουν τα πέλματά τους. 2. Ο ένας ξαπλώνει και τεντώνει το σώμα του και ο άλλος τον κρατά από τους πήχεις και τον τραβά απαλά. 3. Κάθονται με ανοιχτά τα πόδια, κρατιούνται από τους πήχεις, σκύβουν μπροστά εναλλάξ, αυτός που δεν σκύβει τραβά ελαφρά τον άλλον. 4. Στηριζόμενοι ο ένας από</p>

<p>4. </p> <p>5. </p> <p></p> <p>6. </p>	<p>τον άλλο πιάνουν το πέλμα τους και το φέρνουν στο μηρό.</p> <p>6) Μεμονωμένα : 1. Σε στρώμα καθισμένοι στις πτέρνες, σκύβουν μπροστά και τεντώνουν τα χέρια. 2. Σηκώνουμε το ένα χέρι ψηλά και κατεβαίνουμε πλάγια (και από τις δύο πλευρές). 3. Τοποθετούμε τα χέρια μας σε ένα τοίχο σαν να τον σπρώχνουμε. Τα πόδια μας βρίσκονται πιο πίσω αλλά να πατά όλο το πέλμα. Φέρνουμε το ένα πόδι μπροστά και “σπρώχνουμε” το πίσω.</p> <p>ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ 5 ΚΑΙ 6 ΓΙΑ 10’’</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική Αγωγή ΛΕΜΟΝΙΑΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ (Α.Μ.0717099)</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Ανάπτυξη στατικής και δυναμικής ισορροπίας.</p>	<p>Περίληψη: Ομαλή ένταξη και κοινωνικοποίηση αυτιστικού παιδιού με τάσεις εσωτερίκευσης και απομόνωσης και ενδεχομένως με αρκετά οικογενειακά προβλήματα. Ανάπτυξη εμπιστοσύνης ανάμεσα στον δάσκαλο και τα παιδιά.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Συχνή ανατροφοδότηση όπως “μπράβο”, “Πολύ καλή προσπάθεια”, “είσαι πολύ καλός/ή” κ.α</p>
<p>Υλικά : στεφάνια, τουβλάκια ισορροπίας, σχοινί Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτική, Ακουστική Παρουσίαση άσκησης: Ο εκπαιδευτικός εξηγεί αρχικά την άσκηση με κατανοητό λεκτικό τρόπο και παράλληλα εκτελεί ο ίδιος την άσκηση, ώστε τα παιδιά να μπορούν να μιμηθούν την εκτέλεση.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1: Τοποθετούμε 4 κώνους κατά σειρά. Το παιδί περνάει ανάμεσα τους κρατώντας μια μπάλα και στον τελευταίο θα υπάρχει ένα καλάθι που θα πρέπει να ρίξει την μπάλα.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 2: Τοποθετούμε 5 στεφάνια στην σειρά και έπειτα 5 τουβλάκια. Τα παιδιά πρέπει να κάνουν κουτσό ανάμεσα στα στεφάνια και στην συνέχεια προσπαθούν να ισορροπήσουν πάνω στα τουβλάκια έχοντας ανοιχτά τα χέρια τους σε έκταση.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3: Το κάθε παιδί είναι μέσα στην «φωλιά» του (ένα στεφάνι) και κάνει στατικά κουτσό. Όταν ακούσει τα παλαμάκια του ΚΦΑ σταματάει το κουτσό και εκτελεί στατικά 5 αλματάκια. Κουτσό θα κάνουν τρεις φορές με το δεξί πόδι και τρεις με το αριστερό.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 4: Το κάθε παιδί έχει την δική του «φωλιά» (στεφάνι). Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα στον χώρο και μόλις ακούσουν παλαμάκια (ή κάποιο άλλο καθορισμένο ήχο) από τον ΚΦΑ πρέπει να πάνε στην φωλιά τους και να εκτελέσουν ένα είδος ισορροπίας. (π.χ. ένα πόδι στον αέρα, ακροστασία κ.α.)</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 5: 6. Κυνηγητό ισορροπίας: 2 κυνηγοί. Όποιος πιάνεται μένει σε θέση ισορροπίας. Για να ελευθερωθεί κάποιος πρέπει να μιμηθεί την ισορροπία, απέναντί του για 5". Αλλαγή κυνηγού μετά από κάθε είδος μετακίνησης</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 6: Τα παιδιά θα πρέπει να γίνονται μεγάλοι-μικροί σε υψηλό-μεσαίο-χαμηλό επίπεδο και ανοιχτοί-κλειστοί ανάλογα με τις λέξεις που θα λέει ο διδάσκων. «Ουρανός, Αστέρια, Θεός-μεγάλοι και ανοιχτοί», «Εδαφος, μυρμήγκι, σπόρος -μικροί και κλειστοί.»</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 7: Τοποθετούμε ένα σχοινί ψηλά και οι μαθητές περπατώντας στις μύτες των ποδιών τους προσπαθούν να ακουμπήσουν το σχοινί με τα χέρια τους.</p>
<p>Παραδείγματα ισορροπιών</p>  	

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης - χεριού ΛΩΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (Α.Μ.0717102)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση και Μαθησιακές Δυσκολίες</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> -Μεταβίβαση και υποδοχή μπάλας -Ρίψη σε σταθερό και σε κινούμενο στόχο 	<p>Περίληψη</p> <p>Τα παιδιά θα αναπτύξουν το συντονισμό όρασης και χεριού . Θα μάθουν να υποδέχονται και να μεταβιβάζουν τη μπάλα αλλά και να την ρίχνουν σε έναν στόχο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: υποδοχή (δάχτυλα σε σχήμα W) , μεταβίβαση (χέρια τεντωμένα – καρποί προς τα έξω) , ντρίπλα, σουτ</p>
<p>Υλικά: μπάλες, κώνοι, στεφάνια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά, Κινησιακά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Ολική και όποτε χρειάζεται χωρίζουμε την δραστηριότητα σε επιμέρους τμήματα.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 1:</u> Οι μαθητές πετούν την μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο, σε στάση ή σε μετακίνηση, ανάλογα με την εντολή του εκπαιδευτικού.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 2:</u> Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα στο χώρο κρατώντας από μία μπάλα ο καθένας. Με το σήμα του εκπαιδευτικού, πετάνε την μπάλα ψηλά, κατακόρυφα στον εαυτό τους, χτυπάνε ένα παλαμάκι και ξανά πιάνουν την μπάλα.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 3:</u> Οι μαθητές σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο. Ο εκπαιδευτικός βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου κρατώντας μία μπάλα. Δίνει πάσα στους μαθητές με τη σειρά. Εκείνοι πρέπει να υποδεχτούν την μπάλα σωστά και να πασάρουν στον εκπαιδευτικό. Όσο περιμένουν τη σειρά τους, κάνουν επί τόπου αλματάκια.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 4:</u> Ο κάθε μαθητής κάνει ζευγάρι με έναν εκπαιδευτικό. Ο μαθητής κάνει 5 ντρίπλες με το δεξί του χέρι και πασάρει τη μπάλα στο ζευγάρι του με πάσα στήθους. Επαναλαμβάνει το ίδιο και με το αριστερό χέρι.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 5:</u> Τοποθετούμε 4 κώνους, τον έναν πίσω από τον άλλο, με απόσταση 2 μ. μεταξύ τους. Μετά τους κώνους βάζουμε 3 στεφάνια σε σειρά και ένας βοηθός κρατάει ένα άλλο στεφάνι σαν στόχο. Τα παιδιά, αρχικά θα διασχίσουν τους κώνους ζικ-ζακ κάνοντας ντρίπλα με μία μπάλα. Έπειτα, θα κάνουν</p>
	

	<p>άλματα κρατώντας την μπάλα στα χέρια τους, μέσα στα στεφάνια. Τέλος, ρίχνουν την μπάλα μέσα στο στόχο.</p> <p><u>ΑΣΚΗΣΗ 6:</u> Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες. Ο πρώτος τρέχει κάνοντας ντρίπλα με μία μπάλα προς τον εκπαιδευτικό, ο οποίος κρατάει 2 στεφάνια στα χέρια του και τα κουνάει πάνω-κάτω, και προσπαθεί να βάλει καλάθι. Έπειτα, παίρνει την μπάλα και περνώντας ζικ-ζακ από 3 κώνους κάνοντας ντρίπλα σουτάρει στο στεφάνι που κρατάει ένας άλλος βοηθός χωρίς να τα κουνάει. Επιστρέφει στη θέση του και ξεκινάει ο επόμενος. Το ίδιο γίνεται και στην άλλη ομάδα.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>-<u>Στην άσκηση 2:</u> Αν μπορούν κάνουν και 2 παλαμάκια.</p> <p>-<u>Στην άσκηση 3:</u> Πάσες μεταξύ τους, χωρίς τον εκπαιδευτικό.</p> <p>-<u>Στην άσκηση 4:</u> Αλλαγή απόστασης ανάλογα με τις ικανότητες του κάθε μαθητή</p> <p>-<u>Σε όλες τις ασκήσεις μπορώ να αλλάζω την μπάλα (είτε μία πιο ελαφριά, είτε μία πιο βαριά) ανάλογα με τον μαθητή.</u></p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ (ΛΑΣΤΙΧΑ Ή ΒΑΡΑΚΙΑ) ΜΑΡΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ (Α.Μ.0717110)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση, Αυτισμός, Σύνδρομο down Σχολείο: ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Η ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων που είναι απαραίτητες: -στην καθημερινότητα τους -για την σωστή στάση του σώματος Έλεγχος της αναπνοής</p>	<p>Περίληψη Ενδυνάμωση των μαθητών χρησιμοποιώντας βάρακια και λάστιχα. Κάνοντας κυκλικά όλες τις ασκήσεις από 2 φορές. Λέξεις κλειδιά: Σωστή αναπνοή, Σταθερή μέση</p>
<p>Υλικά Λάστιχα, βάρακια , καρέκλες ,στεφάνια Μετάδοση πληροφορίας Λεκτική και Αναπαράσταση όλων των ασκήσεων σταδιακά με έμφαση στα σημαντικά σημεία. Παρουσίαση άσκησης Ολοκληρωμένη παρουσίαση άσκησης σε βήματα , για σωστή τεχνική</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Προθέρμανση: Όσο ακούγεται η μουσική τα παιδιά κινούνται στο χώρο (με αναπηδήσεις, με κουτσό, με απλό τρέξιμο). Μόλις σταματήσει η μουσική πρέπει ο κάθε μαθητής να μπει σε ένα στεφάνι, σε κάθε γύρο αφαιρείται ένα στεφάνι και ο μαθητής που δεν θα καταφέρει να κερδίσει στεφάνι βγαίνει από το παιχνίδι. Οι μαθητές βρίσκονται σε κύκλο και στο κέντρο είναι ο καθηγητής που δείχνει την άσκηση και με το παράγγελμα του ξεκινούν ταυτόχρονα να εκτελούν. 1η Άσκηση: Κρατώντας ένα λάστιχο ο κάθε μαθητής , το πατάει με το πόδι και πραγματοποιεί κάμψεις δικεφάλων 4 επαναλήψεις μέχρι τη μέση , 4 επαναλήψεις από τη μέση μέχρι πάνω και τέλος 4 επαναλήψεις ολόκληρη την άσκηση. 2η Άσκηση: Κρατώντας έναν αλτήρα ο κάθε μαθητής μπροστά του, πραγματοποιεί ημικάθισμα ή κάθισμα (8 επαναλήψεις)</p>
<p>Άσκηση 1</p>  <p>Άσκηση 2</p>  <p>Άσκηση 3</p>	



Άσκηση 4



Άσκηση 5



Άσκηση 6



3η Άσκηση: Καθιστοί σε καρέκλες για να έχουν σταθερή την πλάτη τους οι μαθητές πραγματοποιούν 8 **άρσεις ώμων**.

4η Άσκηση: Έχοντας τοποθετήσει το λάστιχο σε ένα κάγκελο για αντίσταση και στην κνήμη του μαθητή, πραγματοποιεί 8 **κάμψεις του ισχίου** στο κάθε πόδι ξεχωριστά (προσέχοντας το γόνατο να είναι κλειδωμένο).

5η Άσκηση: Καθισμένοι και κρατώντας το λάστιχο οι μαθητές έχοντας για αντίσταση τοποθετήσει και στο πόδι τους το λάστιχο εκτελούν την **κωπηλατική άσκηση** (10 επαναλήψεις).

6η Άσκηση: Κρατώντας ένα βάρακι σε κάθε χέρι οι μαθητές εκτελούν 5 **πλάγιες προβολές** στο κάθε πόδι.

Επιπλέον εργασίες

Ως επιπλέον εργασία οι μαθητές



-θα μπορούσαν να εκτελέσουν και προβολές **προς τα μπροστά** με το βάρος του σώματος.

-σε στρώματα εκτάσεις δικεφάλου στα πόδια με λάστιχο.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Θα μπορούσαν αντί για την 5η Άσκηση, οι μαθητές να έκαναν κάμψεις είτε σε καρέκλα είτε σε στρώματα.


<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές ικανότητες: Βελτίωση ευλυγισίας ΜΠΟΥΣΟΥΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (Α.Μ.0717245)</p>	<p>Αναπηρία: Σχιζοφρένεια, Νοητική υστέρηση Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση ευλυγισίας Δευτερεύον σκοπός: Βελτίωση δρομικών ασκήσεων και εκμάθηση διατακτικών ασκήσεων</p>	<p>Περίληψη Με το πλάνο αυτό οι μαθητές θα βελτιώσουν την ευλυγισία τους και θα εμπεδώσουν τις δρομικές ασκήσεις. Λέξεις κλειδιά: Ανοίγουμε όσο μπορούμε, πιέζουμε</p>
<p>Υλικά 12 κώνους, 6 στεφάνια, 1 ταμπουρίνο, 1 κασετόφωνο, 2 μπάλες, Μετάδοση πληροφορίας Επίδειξη ασκήσεων και λεκτική επικοινωνία Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Οι μαθητές είναι σε δυο διαφορετικές γραμμές. Μπροστά στις γραμμές υπάρχουν εμπόδια. Πρώτα οι μαθητές κάνουν ζικ-ζακ σε τέσσερις κώνους. Στην συνέχεια πηδάνε μέσα στο πρώτο στεφάνι. Μετά πηδάνε με το ένα πόδι στο επόμενο στεφάνι που βρίσκεται μπροστά και δεξιά. Μετά πηδάνε στο επόμενο που βρίσκεται μπροστά αριστερά. Τέλος πηγαίνουν προς τον κώνο μπροστά από τα στεφάνια και κάνουν δυο στροφές γύρω από τον κώνο και γυρνάνε στην σειρά τους τρέχοντας. 2) Τώρα οι μαθητές είναι διασκορπισμένοι και κάνουν τις διατάξεις που δείχνει ο καθηγητής. 3) Τα παιδιά είναι μέσα σε ένα τετράγωνο και τρέχουν με τον ρυθμό που χτυπά το ταμπουρίνο. Μόλις σταματήσει να χτυπά το ταμπουρίνο τα παιδιά κάνουν τις διατάξεις που δείχνει ο δάσκαλος. 4) Τα παιδιά κάνουν δρομικές ασκήσεις που δείχνει ο καθηγητής γύρω από το τετράγωνο όσο ακούγεται μουσική από το κασετόφωνο. Μόλις σταματήσει η μουσική οι μαθητές πάνε μέσα σε ένα στεφάνι και κάνουνε μόνοι τους κάποια διάταξη. 5) Οι μαθητές είναι διασκορπισμένοι και προσπαθούν να δώσουν την μπάλα σε ένα συμμαθητή τους εκτείνοντας τον κορμό και το χέρι τους. 6) Οι μαθητές σε ζευγάρια κρατιούνται ο ένας από τους ώμους του άλλου και κάνουν έκταση του ισχίου στο μετωπιαίο επίπεδο.
	

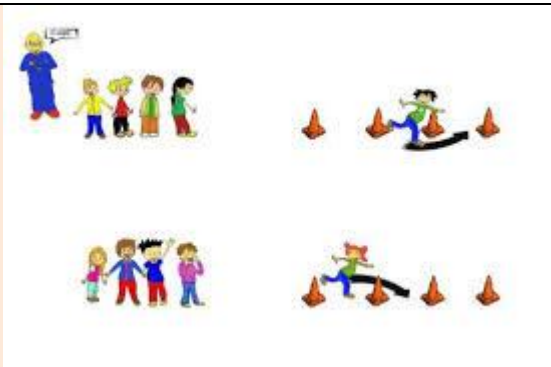
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις : Τεχνική τρεξίματος (επιβράδυνση – επιτάχυνση) ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΑΝΩΡΑΙΑ (Α.Μ.0717122)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Καθυστέρηση Σχολείο: ΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Να αρχίσουν τα παιδιά να μαθαίνουν να κινούνται σε οριοθετημένο χώρο άλλοτε τρέχοντας και άλλοτε περπατώντας . Σκοπός είναι να καταλάβουν τα παιδιά να ξεχωρίζουν το γρήγορα με το αργά και την αρχή με το τέλος.</p>	<p>Περίληψη Μέσα από διάφορα παιχνίδια – ασκήσεις και με την βοήθεια ηχητικών οργάνων τα παιδιά θα καταλάβουν πότε πρέπει να αλλάζουν κινήσεις . Λέξεις κλειδιά: αργά , γρήγορα , σιγά , σταμάτα , ξεκίνα</p>
<p>Υλικά, μουσική, μπαλόνια, μουσικά όργανα, κορδέλες, κώνους Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Οριοθετούμε τον χώρο με κώνους. Δίνω σε κάθε μαθητή ένα κομμάτι κορδέλας το οποίο το τοποθετούν πίσω τους σαν ουρίτσα .Σκοπός της άσκησης τα παιδιά να μαζέψουν τις ουρίτσες από τα άλλα παιδιά . Με δικό μου σύνθημα τα παιδιά θα το παίζουν το παιχνίδι τρέχοντας και άλλοτε περπατώντας. 2) Αγαματάκια: Οριοθετούμε τον χώρο και τα παιδιά αρχίζουν και τρέχουν μέσα σε αυτόν Εγώ θα φυλάω στον τοίχο με γυρισμένη πλάτη και θα μετρώ μέχρι το 5 από μέσα μου όταν γυρίσω ξαφνικά τα παιδιά θα πρέπει να σταματήσουν και να πάρουν μια πόζα χωρίς να κουνηθούν . Σκοπός τους είναι να φτάσουν γρήγορα σε μένα χωρίς εγώ να δω να κουνιέται κανείς κάθε φορά που θα γυρνάω. 3) Χρησιμοποιώντας διάφορα μουσικά όργανα τα παιδιά θα πρέπει σε κάθε όργανο που θα ακούν να εκτελούν μια κίνηση που θα τους πω εγώ δηλαδή με τις μαράκες θα τρέχουν στον
 	



οριοθετημένο χώρο με ψηλά γόνατα , με το ντέφι θα περπατάνε πολύ πολύ σιγά , με την σφυρίχτρα θα τρέχουν όσο πιο γρήγορα μπορούν και με τα πιατίνια θα κάνουν γρήγορο περπάτημα .

- 4) Φτιάχνουν τα παιδιά δυο σειρές με ζευγάρια . δίνουμε από μια μπάλα στο κάθε ζευγάρι. Ξεκινάει το πρώτο ζευγάρι από την γραμμή εκκίνησης ανταλλάσσοντας πάσες . Στο τέλος της διαδρομής τα παιδιά πρέπει να βάλουν γκολ.
- 5) Τα παιδιά φτιάχνουν δυο ομάδες . Οριοθετούμε τον χώρο και βάζουμε εκκίνηση και τερματισμό. Δίνουμε από ένα μπαλόνι στον καθένα . Με δικό μου σφύριγμα τα δυο παιδιά από την κάθε σειρά ξεκινάει με τρέξιμο κουνώντας το μπαλόνι με όποιο τρόπο θέλουν , όταν εγώ σφυρίξω πρέπει να σταματήσουν επιτόπου χωρίς να σταματήσουν να παίζουν με το μπαλόνι. Μετά συνεχίζουν με τρέξιμο μέχρι τον τερματισμό. Στόχος είναι να μην πέσει κάτω το μπαλόνι, είτε τρέχουν είτε είναι σταματημένοι .
- 6) Κυνηγός. Ο δάσκαλος στη μέση του κύκλου ή ένα παιδί. Τα παιδιά τρέχουν ή χοροπηδούν γύρω από τον κύκλο με την ίδια φορά .Όλοι τραγουδούν το τραγούδι. "Περπατώ μες στο δάσος όταν ο λύκος δεν είναι εδώ Λύκε Λύκε είσαι εδώ" .Αν ο δάσκαλος λέει, << βάζω τα παπούτσια μου και σας κυνηγώ >> τα παιδιά τρέχουν να σωθούν. Αν πει << βάζω το καπέλο μου και ξεκουράζομαι >> συνεχίζουν να χοροπηδούν γύρω από τον κύκλο. Το σπίτι των παιδιών είναι η τελική γραμμή του γηπέδου. Όποιον ακουμπήσει ο δάσκαλος γίνεται βοηθός του.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική Αγωγή ΠΑΪΖΗ ΚΟΡΝΗΛΙΑ (Α.Μ.0717130)</p>	<p>Αναπηρία: Σχολείο:</p>
<p>Σκοπός Ευθείες καμπύλες – Ταυτόχρονη διαδοχική κίνηση</p>	<p>Περίληψη Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από παιχνίδια</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Μπροσ, πίσω, συνεργασία, κίνηση, ευθεία, καμπύλη</p>
<p>Υλικά : κώνοι, στεφάνια</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1^η: Οι μαθητές είναι σε σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο και κρατάνε από έναν κώνο. Όλοι οι κώνοι έχουν χρώμα μπλε και κόκκινο. Σε απόσταση 3 μέτρων έχουμε τοποθετήσει δεξιά ένα μπλε στεφάνι και αριστερά ένα κόκκινο. Τα παιδιά ακουμπούν τον κώνο μέσα στο στεφάνι με το ίδιο χρώμα και προσδιορίζουν τη θέση του στο χώρο.</p>
	<p>Άσκηση 2^η : Τα παιδιά παραμένουν το ένα πίσω από το άλλο αλλά αυτή τη φορά σε ζευγάρια. Σε απόσταση 3 μέτρων έχουμε ένα κώνο. Οι μαθητές ζητούνται να πάνε πιασμένοι χέρι-χέρι, περπατώντας ή τρέχοντας ως εκεί και ύστερα να ακολουθήσουν προς την αντίθετη κατεύθυνση τους υπόλοιπους κώνους που είναι τοποθετημένοι σε καμπύλη.</p> <p>Άσκηση 3^η: Οι μαθητές βρίσκονται σε ίδια θέση και αυτή τη φορά τρέχουν μέχρι το πρώτο κώνο μόνο προσπαθώντας να αποφύγουν τον εκπαιδευτικό που θα παρεμβάλλεται κάθε φορά κάνοντας αλλαγή κατεύθυνσης. Θα πρέπει να αναφέρουν και το είδος της κίνησης που έκαναν.</p> <p>Άσκηση 4^η: Δημιουργούμε δύο ομάδες σε σειρές με τα παιδιά να στέκονται το ένα πίσω από το άλλο και σε απόσταση 1 μέτρου τοποθετούμε 6 κώνους με απόσταση λιγότερο από ένα μέτρο μεταξύ τους. Τα παιδιά ζητούνται να μετακινηθούν ανάμεσα από τους κώνους</p>



κάνοντας αλλαγή κατεύθυνσης («ζικ-ζακ»).

Άσκηση 5^η: Σε συγκεκριμένο χώρο σκορπίζω κώνους και τα παιδιά πρέπει να τους ακολουθήσουν από την αρχή ως το τέλος είτε αυτοί βρίσκονται σε σειρά είτε σε καμπύλη και να κινηθούν αντίστοιχα.

Άσκηση 6^η: Στον ίδιο χώρο τα παιδιά κρατούν όλα από ένα στεφάνι με το ένα χέρι και ενώ τρέχουν προσπαθούν να αρπάξουν τα στεφάνια των συμμαθητών τους. Αν κάποιος ακουμπήσει το στεφάνι τότε θα πρέπει να το πάρει. Ο μαθητής με τα περισσότερα στεφάνια είναι νικητής.

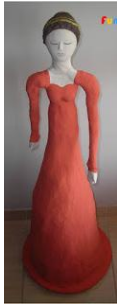
Επιπλέον εργασίες

Τα παιδιά αναφέρουν κάτι που δεν τους άρεσε ώστε να αντικατασταθεί με κάτι άλλο και κάνουν τις προτάσεις τους για τη βελτίωση του μαθήματος.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

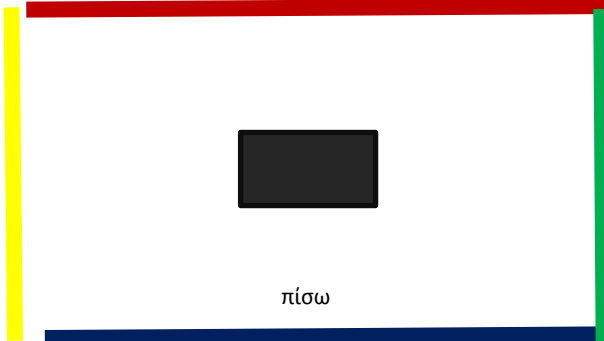
Όνοματεπώνυμο: ΣΚΑΠΕΤΗ ΕΥΘΥΜΙΑ	ΑΕΜ: 0717253
Ενότητα: Ψυχοκινητική Αγωγή: Κατευθύνσεις & επίπεδα χώρου (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό)	Αναπηρία: Νοητική Στέρηση
Σκοπός: Να αναπτυχθούν οι αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών	Περίληψη: Μέσα από τις σημερινές δραστηριότητες θέλουμε να επιτύχουμε τη βελτίωση της οπτικής, και της ακουστικής ικανότητας, τον κινητικό συντονισμό των παιδιών με το ζευγάρι ή την ομάδα τους καθώς και την ανάπτυξη της συνεργασίας. Λέξεις κλειδιά: λέξεις κατεύθυνσης (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά) και θέσης (μπροστά από, πίσω από, δεξιά από, αριστερά από, ανάμεσα από), ψηλό/ μεσαίο/ χαμηλό επίπεδο
Υλικά: χαρτοταινία, κώνοι, κορίνες, μικρά χαρτόνια για τα γράμματα και μεγάλα χρωματιστά (κόκκινο, κίτρινο, πράσινο, μπλε και μαύρο), στεφάνι, μπάλα, σχοινάκι, μαράκα, ντέφι, σφυρίχτρα <u>Η κίνηση στους δρόμους</u>  <u>Ο ταχυδρόμος</u>  <u>Βάζω στην καρέκλα</u> 	Πλάνο μαθήματος: Η κίνηση στους δρόμους Κολλάμε χαρτοταινία σε δυο παράλληλες γραμμές για να σχηματίσουμε δρόμο. Αφού τον φτιάξουμε, λέμε στα παιδιά ότι θα παριστάνουν τα αυτοκινητάκια που κυκλοφορούν στο δρόμο. Ανάλογα με τις οδηγίες που θα τους δίνουμε πχ. Πήγαινε αριστερά, δεξιά, μπροστά, πίσω ή πέρασε ανάμεσα, μπροστά από, πίσω από, κλπ. Στα λάθη που θα γίνουν πχ. Στρίψε αριστερά και κάποιος στρίψει δεξιά θα είναι η αφορμή για να ξεκαθαρίσουμε τη σωστή κατεύθυνση. Ο ταχυδρόμος Στο δρόμο που έχουμε σχηματίσει τοποθετούμε σε διάφορα σημεία σχηματίζουμε με κώνους και κορίνες διαφορετικού χρώματος 4 σπιτάκια όπου πρέπει να παραδώσουν τα παιδιά τα γράμματα (χαρτόνια) και έναν πύργο όπου θα πρέπει να παραδώσουν οι ταχυδρόμοι τα γράμματα. Θα ζητάμε από το κάθε παιδί να πάει το γράμμα σ' ένα σπίτι χρησιμοποιώντας εκφράσεις όπως «Πήγαινε το γράμμα στο σπίτι που είναι δεξιά/ απέναντι / αριστερά / πίσω/ δίπλα από τον πύργο». Βάζω στην Καρέκλα Τοποθετούμε στο χώρο μια καρέκλα και ζητάμε από τα παιδιά να βάλουν ανάλογα με τις οδηγίες κορίνα, κώνο, στεφάνι, μπάλα, σχοινάκι πάνω/ κάτω/ μπροστά/ πίσω/ πλάι στην καρέκλα. Στη συνέχεια ζητάμε από τα παιδιά να μας

Μετακινώντας σε επίπεδα..... το μπαλόνι μου και το κορμί μου



Χρωματίζοντας.... τις κατευθύνσεις και τα επίπεδα

μπροστά



πίσω

περιγράψουν που έχουν βάλει το κάθε αντικείμενο.

Μετακινώντας σε επίπεδα..... το μπαλόνι μου και το κορμί μου

Μοιράζουμε στα παιδιά μπαλόνια. Κρατάμε στα χέρια μας μια μαράκα, ένα ντέφι κι έχουμε κρεμασμένη στο λαιμό μας μια σφυρίχτρα. Αφήνουμε τα παιδιά να κινηθούν ελεύθερα στο χώρο με όποιο τρόπο θέλουν (π.χ. περπάτημα, χαλαρό τρέξιμο, αναπηδώντας, κουτσό, πλάγια βήματα, καλπασμό αλόγων, σε ακροστασία) έχοντας το μπαλόνι στο χέρι. Ανάλογα με τον ήχο που θα ακούνε κάθε φορά θα σταματούν και θα τοποθετούν το μπαλόνι στο αντίστοιχο επίπεδο. Για να βοηθηθούν τα παιδιά ο ήχος θα βγαίνει από όμοιο επίπεδο. Έτσι

- Ήχος από μαράκα, χαμηλά στο ύψος του γόνατος, τα παιδιά τοποθετούν το μπαλόνι στο χαμηλό επίπεδο.
- Ήχος από ντέφι ψηλά, χέρι τεντωμένο πάνω από το κεφάλι, τα παιδιά πρέπει να τοποθετήσουν το μπαλόνι ψηλά πάνω από το κεφάλι τους.
- Ήχος από σφυρίχτρα το μπαλόνι μπροστά στο ύψος του στήθους ή πίσω από την πλάτη.


Αρχικά το σώμα δεν χρειάζεται να ακολουθεί το επίπεδο του μπαλονιού. Μόλις δούμε ότι οι μαθητές εξοικειώθηκαν με τα τρία επίπεδα, τους ζητάμε και το σώμα τους να βρίσκεται μαζί με το μπαλόνι στο επίπεδο που υποδηλώνει ο ήχος κάθε φορά.

Ανεβάζουμε το δείκτη δυσκολίας ζητώντας από τους μαθητές να γίνουν ζευγάρια και να κινηθούν συγχρονισμένα στο χώρο κρατώντας το μπαλόνι του ο καθένας. Με το άκουσμα του ήχου πρέπει να πάρουν μια πόζα στο αντίστοιχο επίπεδο.

Τέλος οι μαθητές σχηματίζουν όλοι μαζί ένα κύκλο και προσπαθούν να συμπεριφερθούν σαν ένα σώμα με το άκουσμα των ήχων. Το μπαλόνι ακολουθεί το επίπεδο του σώματος.

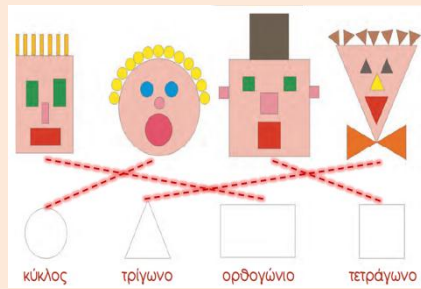
(Παραλλαγή: αν αυτό είναι δύσκολο να επιτευχθεί τα παιδιά μπορούν να κινούνται ελεύθερα στο χώρο και με το άκουσμα του ήχου να σχηματίζουν τον κύκλο στο επιθυμητό επίπεδο)

	<p>Χρωματίζοντας... τις κατευθύνσεις και τα επίπεδα</p> <p>Σχηματίζουμε με χρωματιστά χαρτόνια ένα μεγάλο τετράγωνο (τόσο όσο να χωράνε όλα τα παιδιά μέσα σε αυτό και να υπάρχει μια επαρκής απόσταση ώστε να μπορούν να μετακινηθούν).</p> <p>Χωροθέτηση: Κόκκινο μπροστά, Μπλε πίσω, Κίτρινο δεξιά, Πράσινο αριστερά και στο κέντρο του τετραγώνου Μαύρο.</p> <p>Με το παράγγελμα οι μαθητές θα κινούνται ως εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Μαύρο, επιτόπου τρέξιμο σε επίπεδο της επιλογής τους - Κόκκινο, μετακίνηση προς τα μπροστά σε χαμηλό επίπεδο με άλμα βατράχου - Μπλε, πίσω βήματα σε ψηλό επίπεδο - Κίτρινο, μετακίνηση προς τα δεξιά με πλάγια βήματα στο μεσαίο επίπεδο - Πράσινο, μετακίνηση προς τα αριστερά με πλάγια βήματα στο μεσαίο επίπεδο. <p>Στο παιχνίδι οι μαθητές αρχικά κινούνται μόνα τους, στη συνέχεια γίνονται ζευγάρια και τέλος σχηματίζουν μια γραμμή και προσπαθούν να κινηθούν σε κάθε κατεύθυνση και επίπεδο ως ομάδα.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p> <p>Αντί για το μπαλόνι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μεγάλα μαντίλια και να «παίζουμε» με αυτά στα διάφορα επίπεδα.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: «Ψυχοκινητική Αγωγή»</p> <p>ΣΟΥΛΑΧΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ-ΜΑΡΙΝΑ (Α.Μ.0717149)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική καθυστέρηση</p> <p>Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Κ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Γνώση του σώματος & σωματικά σχήματα</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Η μαθήτριά μου είναι 17 ετών, παιδί ασκήσιμο που πάσχει από νοητική καθυστέρηση και υστερεί σε βασικές κινητικές δεξιότητες</p> <p>Λέξεις κλειδιά: 1) Ακούμε προσεκτικά τα σχήματα 2) Προσέχουμε πότε θα σταματήσει η μουσική</p>
<p>Υλικά : κώνοι, cd-player (αν δεν υπάρχει , χρησιμοποιούμε σφυρίχτρα ή ντέφι), 4 μικρά μπαλάκια αφρολέξ , ζάρι , ένα κουτί</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας : Οπτικοακουστικά και μετέπειτα κιναισθητικά αν χρειαστεί.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>«Προθέρμανση»</p> <p>5) 2 γύρους του προανλίου χαλαρό περπάτημα για ζέσταμα</p> <p>6) Στατικές διατάσεις κορμού, χεριών, ποδιών</p> <p>«Κύριο Μέρος»</p> <p>1^η Δραστηριότητα : Ρίχνουμε ένα ζάρι ή φωνάζουμε τυχαία έναν αριθμό και τα παιδιά προσπαθούν να ισοροπήσουν σε 6,5,4,3,2,1 σημεία. Χρόνος Ισοροπίας : 10 δευτ. Ισοροπούν σε διάφορα μέρη του σώματός τους. (ανάλογα με την φαντασία τους)</p> <p>2^η Δραστηριότητα : Γράμματα του αλφαβήτου. Λόγου χάρη, το κάθε παιδί είναι-προσπαθεί να σχηματίσει και από ένα γράμμα.. Α,Β,Γ κ.λ.π Στη συνέχεια, το ίδιο προσπαθούν να το κάνουν σε ζευγάρια, σχηματίζοντας το γράμμα...Ε, Κ, Μ, Λ (ώστε να αυξήσουμε τον βαθμό δυσκολίας, αλλά και για να</p>
<p>Παρουσίαση άσκησης: Σε εικόνες παρακάτω</p>	
	



Υ υ



3.



4.

ψυχαγωγηθούν περισσότερο μέσω της συνεργασίας τους).

3^η Δραστηριότητα : Τα γεωμετρικά σχήματα. Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ισάριθμες ομάδες. Παράλληλα παίζει μουσική από cd player. Μόλις η μουσική σταματήσει, η κάθε ομάδα προσπαθεί να σχηματίσει το σχήμα που τους φωνάζουμε πχ τετράγωνο, κύκλος, ορθογώνιο, τρίγωνο.


4^η Δραστηριότητα : Παρόμοια με την προαναφερθείσα, μόνο που τώρα τα παιδιά είναι μόνα τους (όχι σε ομάδες) και μόλις σταματήσει η μουσική, προσπαθούν να παραστήσουν ένα ζώο της επιλογής τους χρησιμοποιώντας τα μέλη του σώματός τους. Πχ γάτα, σκύλος, πουλί.

5^η Δραστηριότητα : Ισορροπία και περάσματα. Χωρισμένα τα παιδιά σε 2 ισάριθμες ομάδες, προσπαθούν πρώτα τα παιδιά της μίας ομάδας, να ισορροπήσουν σε χέρια και πόδια. Μόλις ισορροπήσουν και δημιουργήσουν μία εύκολη γέφυρα-πέραςμα, τα παιδιά της άλλης ομάδας προσπαθούν να περάσουν από κάτω. Ύστερα αντιστρέφονται οι ρόλοι της ομάδας.

6^η Δραστηριότητα : 2 Παιχνίδια συνεργασίας.

A) Το ποτάμι. Τοποθετούμε κώνους και φτιάχνουμε το ποτάμι. Σε ομάδες, τα παιδιά ακολουθούν τον αρχηγό για να περάσουν το ποτάμι. Αλλαγή αρχηγού.

B) Οι φύλακες και πειρατές. Τοποθετούμε κώνους στο χώρο. Πάνω σε κάθε κώνο έχει ένα μικρό αφρώδες μπαλάκι. Οι φύλακες

 <p>5.</p>	<p>προστατεύουν το φάρο και οι πειρατές προσπαθούν να πιάσουν το φάρο και να το βάλουν σε ένα κουτί.</p> <p>«Αποθεραπεία»</p> <ul style="list-style-type: none"> 7) 2 γύροι περπάτημα στο προαύλιο 8) Στατικές-δυναμικές διατάσεις 9) Συζήτηση για στόχους κ.λ.π
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ασκήσεις σε swiss ball ΣΥΛΙΚΙΩΤΗ ΣΜΑΡΑΓΔΗ (Α.Μ.0717153)</p>	<p>Αναπηρία: Παιδική σχιζοφρένεια, Νοητική στέρηση Σχολείο: ΕΕΕΕΚ Ν. Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ενεργοποίηση όλων των μυών του σώματος (άσκηση 1). 2. Ενδυνάμωση γλουτών και ενεργοποίηση δικέφαλου μηριαίου, τετρακέφαλου, ράχης και κοιλιακών (άσκηση 2) 3. Ενεργοποίηση/ενδυνάμωση των μυών των ποδιών (άσκηση 3) 4. Ενδυνάμωση των κοιλιακών (άσκηση 4) 5. Ενδυνάμωση των ραχιαίων (άσκηση 5) 6. Ενδυνάμωση των πλάγιων κοιλιακών (άσκηση 6) 	<p>Περίληψη</p> <p>6 ασκήσεις με swiss ball για διαφορετικές μυϊκές ομάδες</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά: swiss balls (μια για κάθε μαθητή) Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Ξεκινάμε το μάθημα δείχνοντας μερικές διατάσεις για όλο το σώμα. Οι διατάσεις επαναλαμβάνονται και στο τέλος του μαθήματος.</p> <p>Άσκηση 1: <u>«Άσκηση για όλο το σώμα»</u></p> <p>Κρατάμε τη μπάλα με τα χέρια μας και είμαστε σε όρθια στάση με το σώμα ευθυγραμμισμένο. Τεντώνουμε τα χέρια ψηλά και ταυτόχρονα σηκωνόμαστε στις μύτες των ποδιών. Καθώς κατεβαίνουμε φέρνουμε τα χέρια με τη μπάλα μπροστά από το στήθος και οι φτέρνες ακουμπάνε στο πάτωμα.</p> <p>2 σετ των 8 επαναλήψεων</p> <p>Φωτογραφία:</p>



Άσκηση 2: «Καθίσματα με τη μπάλα στον τοίχο»

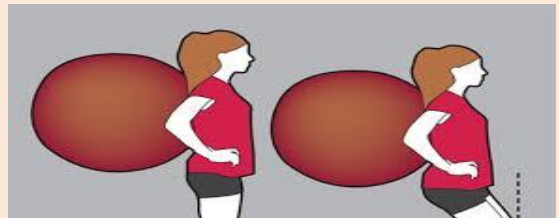
Τοποθετούμε την μπάλα στον τοίχο και ακουμπάμε την πλάτη μας σε αυτήν.

Τοποθετούμε τα πόδια ελαφρώς πιο μπροστά και ανοιχτά το πλάτος των ώμων.

Λυγίζοντας τα γόνατα κατεβαίνουμε προς τα κάτω (τα γόνατα να μην ξεπερνούν τα δάκτυλα των ποδιών).

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 5 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

Φωτογραφίες:



Άσκηση 3: «Ασκήσεις για τα πόδια»

A. Ξαπλώνουμε ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα και τα πέλματα να ακουμπούν πάνω στη μπάλα. Σηκώνουμε τους γοφούς και την πλάτη μέχρι να ξεκολλήσει το κάτω μέρος της μέσης. Προσέχουμε το σώμα να είναι εντελώς τεντωμένο.

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 5 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

B. Λυγίζουμε τα γόνατα και φέρνουμε με τα πόδια τη μπάλα κοντά στο σώμα. Μένουμε για λίγα δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε.

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 5 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

Φωτογραφίες:



Άσκηση 4: «Άσκηση κοιλιακών»

Ακουμπάμε την πλάτη μας στη μπάλα και τοποθετούμε τα χέρια μας δεξιά και αριστερά των κροτάφων. Τα γόνατα είναι λυγισμένα σε ορθή γωνία. Ξεκινάμε να κάνουμε κοιλιακούς χωρίς να ξεκολλήσει η πλάτη από τη μπάλα.

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 8 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

Φωτογραφία:



Άσκηση 5: «Άσκηση ραχιαίων»

Ξαπλώνουμε με το στομάχι να ακουμπάει πάνω στη μπάλα και τα πόδια τεντωμένα με τις φτέρνες να ακουμπάνε πάνω σε έναν τοίχο. Χαλαρώνουμε ώστε το στήθος να ακολουθεί τη φυσιολογική καμπύλη της μπάλας.

Ανασηκώνουμε τον κορμό ώστε το στήθος να απομακρυνθεί από τη μπάλα και το σώμα να σχηματίσει μια ευθεία.

3 σετ των 8 επαναλήψεων

Φωτογραφίες:



Άσκηση 6: «Άσκηση πλάγιων κοιλιακών»

Ακουμπάμε το κάτω μέρος της πλάτης πάνω στη μπάλα και τα χέρια πίσω από το κεφάλι με ανοιχτούς τους αγκώνες.


Εκτελούμε ένα ροκάνισμα ώστε ο αριστερός αγκώνας να δείχνει προς το δεξί γόνατο.


Επαναφορά στην αρχική θέση και επαναλάβουμε από την αντίθετη μεριά.

3 σετ των 8 επαναλήψεων

Φωτογραφία:



<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική Αγωγή (Κατευθύνσεις και επίπεδα χώρου) ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ ΕΥΑ (Α.Μ.0717015)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική στέρηση, Μαθησιακές δυσκολίες Σχολείο: Ειδικό Σχολείο - ΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Να μάθουν τα παιδιά να προσανατολίζονται σε έναν χώρο καθώς και να αντιλαμβάνονται το ψηλά, χαμηλά, δεξιά, αριστερά.</p>	<p>Περίληψη Λέξεις κλειδιά: ψηλό, μεσαίο, χαμηλό, ανοιχτό, κλειστό, δεξιά, αριστερά</p>
<p>Υλικά: Μπάλες, μουσικό όργανο, σεντόνι, στεφάνια Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτική και μίμηση κίνησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος ΑΣΚΗΣΗ 1: Οι μαθητές μαζί με τον φοιτητή τους εκτελούν μια κίνηση ανάλογα με το επίπεδο που τους δίνεται από τον ΚΦΑ (π.χ ψηλό και ανοιχτό ή χαμηλό και κλειστό). ΑΣΚΗΣΗ 2 : 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. ΑΣΚΗΣΗ 3 : Οι μαθητές στέκονται σε κύκλο και κρατάνε όλοι ένα σημείο του σεντονιού. Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού κινούν το σεντόνι ανάλογα – γυρνάτε δεξιόστροφα, αριστερόστροφα, ανεβάστε ψηλά, χαμηλά κλπ ΑΣΚΗΣΗ 4 : Παιχνίδι δεξιά, αριστερά, μέση. Τοποθετώ μικρά στεφανάκια σε ευθεία γραμμή. Κάθε μαθητής στέκεται μέσα σε ένα στεφανάκι. Με το παράγγελμά μου οι μαθητές στέκονται δεξιά από το στεφάνι, αριστερά ή στη μέση. Όποιος μαθητής δεν εκτελέσει σωστά βγαίνει.</p>
	<p>Επιπλέον εργασίες Παιδαγωγικό Παιγνίδι : Οι φοιτητές κρατούν το σεντόνι σε κύκλο. Με εντολή του ΚΦΑ οι μαθητές περνάνε ένας ένας κάτω από το σεντόνι με κίνηση και επίπεδο που θα τους υποδείξει ο ΚΦΑ</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες *Άσκηση 3: Μπορούμε να βάλουμε και ένα μπαλόνι στο πάνω μέρος του σεντονιού και οι μαθητές να προσπαθούν να μην το ρίξουν κάτω.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική Αγωγή: Γνώση του σώματος- Σωματικά σχήματα ΣΧΙΝΑΣ ΝΙΚΟΣ (Α.Μ.0717156)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση Σχολείο :Ε.Ε.Ε.ΕΚ</p>
<p>Σκοπός Να μάθουν οι μαθητές να αναγνωρίζουν τα μέλη και το σχήμα του σώματός τους</p>	<p>Περίληψη Εκμάθηση και αναγνώριση των μελών του σώματος</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Μέλη του σώματος, ψηλό μεσαίο και χαμηλό επίπεδο, ανοιχτό και κλειστό σωματικό κύκλωμα.</p>
<p>Υλικά Ταμπουρίνο, ντέφι.</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>Άσκηση 1</u> Ο γυμναστής εξηγεί στα παιδιά ποιες είναι οι επιφάνειες του σώματος (παλάμη, πλάτη κλπ) και ποια είναι τα σημεία του σώματος (αγκώνες, γόνατα κλπ). Στη συνέχεια ζητά από τα παιδιά να αγγίξουν τα σημεία του σώματός τους και να ονομάσουν μαζί ποια σημεία βρίσκονται στο μπροστινό και ποια στο πίσω μέρος του σώματος.</p> <p><u>Άσκηση 2</u> Τα παιδιά στέκονται μπροστά σε καθρέφτη και προσπαθούν να αγγίξουν ή να ακουμπούν το μέλος του σώματός τους που υποδεικνύει ο γυμναστής.</p> <p><u>Άσκηση 3</u> Ο γυμναστής χωρίζει τα παιδιά σε ζευγάρια. Τα παιδιά κάθε ζευγαριού στέκονται το ένα απέναντι από το άλλο. Το ένα παιδί εκτελεί κινήσεις με το σώμα του και το άλλο παιδί προσπαθεί να μιμηθεί τις κινήσεις αυτές σαν καθρέφτης (εναλλασσόμενοι ρόλοι).</p> <p><u>Άσκηση 4</u> Τα παιδιά κινούνται στο χώρο περπατώντας. Με ένα σφύριγμα του γυμναστή σχηματίζουν μεταξύ τους ζευγάρια ενώνοντας δυο επιφάνειες ή δύο σημεία του σώματός τους (πλάτη με πλάτη, δάκτυλα με δάκτυλα, γόνατα με γόνατα</p>
	

	<p>κλπ).</p> <p><u>Άσκηση 5</u></p> <p>Εξηγούμε στα παιδιά ποια είναι τα επίπεδα στο χώρο (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό). Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο και κάθε φορά τους δίνουμε ένα παράγγελμα ζητώντας τους να κάνουν ένα σωματικό σχήμα σε κάποιο από τα τρία επίπεδα. Το ένα χτύπημα στο ταμπουρίνο σημαίνει ‘χαμηλό επίπεδο’, τα δύο χτυπήματα σημαίνουν ‘μεσαίο επίπεδο’ και τα τρία χτυπήματα ‘ψηλό επίπεδο’.</p> <p><u>Άσκηση 6</u></p> <p>Εξηγούμε στα παιδιά ότι υπάρχει κλειστό και ανοιχτό σωματικό σχήμα. Με το παράγγελμά μας τους λέμε το επίπεδο και τον τύπο του σωματικού σχήματος που πρέπει να πάρουν. Τώρα το χτύπημα του ταμπουρίνου σημαίνει ανοιχτό σωματικό σχήμα, το χτύπημα του ντεφιού σημαίνει κλειστό και ανάλογα με τον αριθμό των χτυπημάτων τα παιδιά παίρνουν πάλι το ανάλογο σωματικό επίπεδο.</p>
Επιπλέον εργασίες	Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: <u>Συντονισμός όρασης- χεριού</u> ΤΡΙΦΥΛΛΗ ΔΗΜΗΤΡΙΑ ΑΕΜ: 0717165</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός, Νοητική Καθυστέρηση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΚ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Ως πρωταρχικούς στόχους, θέτουμε την εκμάθηση στη μεταβίβαση και την υποδοχή της μπάλας, καθώς και ρίψη σε σταθερό και σε κινούμενο στόχο.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές, μέσα από τις κατάλληλες οδηγίες του ΚΦΑ, διδάσκονται τις ανάλογες ασκήσεις που τους βοηθούν να κατανοήσουν και να εκτελέσουν σωστά τη συντονιστική ικανότητα μεταξύ όρασης και χεριού.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Πάσα, ντρίμπλα, τώρα, ψηλά, χαμηλά, βλέμμα μπροστά κτλπ.</p>
<p>Υλικά: Μπάλες, στεφάνια, σκοινί, κόνιοι, μαστούνια, κορίνες.</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Μέσω επίδειξης και κιναισθητικής καθοδήγησης από τον καθηγητή και τους μαθητές.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Από τον καθηγητή τονίζοντας τις λέξεις κλειδιά.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η Άσκηση: Όλοι οι μαθητές κινούνται ελεύθερα μέσα στο χώρο και ο καθένας έχει μία μπάλα. Με το σύνθημα του καθηγητή, ο κάθε μαθητής πετάει την μπάλα στον αέρα. Όταν την πιάσει συνεχίζει να περπατάει. Μετά, μαζί με το πιάσιμο της μπάλας όσο βρίσκεται αυτή στον αέρα, δοκιμάζει να κάνει μία περιστροφή γύρω από τον εαυτό του.</p> <p>2^η Άσκηση: Χωρίζουμε το τμήμα σε 2 ομάδες. Η κάθε ομάδα έχει μπροστά της έναν οριοθετημένο διάδρομο από κόνιους. Ο πρώτος της κάθε ομάδας κρατάει μπροστά του ένα μαστούνι και έχει στο έδαφος μία μπάλα. Ξεκινά να σπρώχνει τη μπάλα με το μαστούνι μέχρι το τέλος του διαδρόμου και την τοποθετεί στο στεφάνι που υπάρχει εκεί. Έπειτα, ξεκινά ο επόμενος μαθητής.</p> <p>3^η Άσκηση: Παιχνίδι 'bowling'. Το τμήμα χωρίζεται σε 2 ομάδες και οι μαθητές έχουν μπροστά τους έναν στόχο από 5 κορίνες ο καθένας. Με το σφύριγμα του ΚΦΑ, προσπαθούν να τις ρίξουν.</p>
<div data-bbox="290 1341 753 1617" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="248 1688 794 1991" data-label="Image"> </div>	



4^η Άσκηση: Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Ξεκινούν να κάνουν στατικές πάσες στήθους το ένα στο άλλο πρώτα από καθιστή και στη συνέχεια από όρθια θέση. Σιγά σιγά μπορούν να μεγαλώσουν την απόσταση μεταξύ τους.


5^η Άσκηση: Χωρίζουμε τους μαθητές σε 3 μικρές ομάδες. Μπροστά από την ομάδα υπάρχουν 4 κώνοι. Τα παιδιά κάνουν ζικ-ζακ ντρίμπλα πρώτα με το δεξί και έπειτα με το αριστερό χέρι.

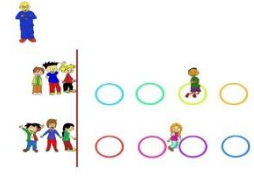


6^η Άσκηση: Ένα βοηθός φοιτητής κρατάει ένα στεφάνι και το θέτει ως κινούμενο στόχο. Οι μαθητές προσπαθούν να βάλουν καλάθι. Σιγά σιγά, σταθεροποιείται ο στόχος και ανεβαίνει το ύψος του στεφανιού.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

- 1) Στην άσκηση 4, οι μαθητές μπορούν να ξεκινήσουν να τρέχουν και παράλληλα να κάνουν πάσες.
- 2) Στη άσκηση 6, μπορεί να γίνει χρήση κανονικής μπάσκετας και πριν την εκτέλεση καλαθιού, να προηγούνταν 10 πάσες μεταξύ των παιδιών.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις</p> <p>ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ (Α.Μ.0717240)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Ανάπτυξη τεχνικής τρεξίματος</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Ο ασκούμενος βάζει μια σειρά από ασκήσεις για να βελτιωθούν οι μαθητές στην επιτάχυνση και την επιβράδυνση</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά κώνοι, ράβδοι</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Ο ασκούμενος κάνει την άσκηση για να την δουν οι μαθητές και να την καταλάβουν</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Οι μαθητές σχηματίζουν ένα κύκλο. Κάθε φορά που ο δάσκαλος χτυπάει παλαμάκια οι μαθητές περπατούν ενώ όταν ο δάσκαλος χτυπάει τα κρουστά οι μαθητές τρέχουν με όποιο τρόπο τους λέει ο δάσκαλος.</p> <p>Οι μαθητές σχηματίζουν 1 σειρά. Μπροστά τους υπάρχουν 4 κώνοι που σχηματίζουν ένα παραλληλόγραμμο. Οι μαθητές τρέχουν κατά μήκος των κώνων με όποιο τρόπο τους λέει ο δάσκαλος και περπατούν κατά πλάτος των κώνων.</p>
	<p>Η τάξη παραμένει σχηματισμένη σε μια σειρά. Μπροστά τους υπάρχουν 3 κώνοι και πιο μπροστά 3 εμπόδια με ράβδους. Οι μαθητές πάνε αργά ανάμεσα από τους κώνους και τρέχουν πάνω από τα εμπόδια με απλό τρέξιμο. Μετά ο πρώτος πάει τελευταίος.</p>  <p>Η τάξη σχηματίζει ένα κύκλο. Ο δάσκαλος βρίσκεται στη μέση και φωνάζει ένα όνομα ζώου. Ανάλογα με το ζώο που ακούνε τα παιδιά πάνε αργά η γρήγορα. Η τάξη μπαίνει σε 1 σειρά. Υπάρχουν 3 στεφάνια μπροστά τους και 2 εμπόδια. Οι μαθητές πάνε γρήγορα μέσα στα στεφάνια και αργά πάνω πάνω τα εμπόδια.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βασικές αναπτυξιακές κινήσεις. ΦΕΡΜΕΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (Α.Μ.0717177)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική νόσος Σχολείο: Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης Ν. Τρικάλων</p>
<p>Σκοπός μαθήματος Αναπηδήσεις-Άλματα</p>	<p>Περίληψη Τα παιδιά μέσα από δραστηριότητες θα βελτιώσουν τα άλματα και τις αναπηδήσεις τους είτε με τα δύο πόδια είτε με το ένα</p> <p>Λέξεις κλειδιά: άλμα, αναπήδηση, ένα πόδι, δύο πόδια</p>
<p>Υλικά: σχοινάκι, κώνοι, στεφάνια, μπάλα. Μετάδοση πληροφορίας: Μιμητικά, οπτικοακουστικά Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1 Τοποθετώ 5 στεφάνια στην σειρά και τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν άλματα με τα 2 πόδια.</p> <p>Άσκηση 2 Γίνεται εκτέλεση της ίδιας άσκησης αυτή τη φορά με το ένα πόδι.</p> <p>Άσκηση 3 Τα παιδιά βρίσκονται το ένα πίσω από το άλλο. Αρχικά τρέχουν μέχρι τους κώνους που είναι τοποθετημένοι και κάνουν αναπήδηση, αφού τελειώσουν παίρνουν την μπάλα και προσπαθούν να την περάσουν μέσα στο στεφάνι.</p> <p>Άσκηση 4 Ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει μια διαδρομή όπως φαίνεται στο σχήμα 3 και εξηγεί στα παιδιά τι πρέπει να κάνουν. Τα παιδιά βρίσκονται σε μια σειρά και διανύουν τη διαδρομή κάνοντας κουτσό με το ένα πόδι όπου υπάρχει ένα κουτάκι και με τα δύο πόδια όπου υπάρχουν δύο κουτάκια μαζί.</p> <p>Άσκηση 5 Ο εκπαιδευτικός μοιράζει σχοινάκια στα παιδιά. Τα παιδιά κρατούν το σχοινάκι και προσπαθούν να τα κάνουν άλματα πάνω από αυτό.</p>
<p>1) </p> <p>2) </p> <p>3) </p>	



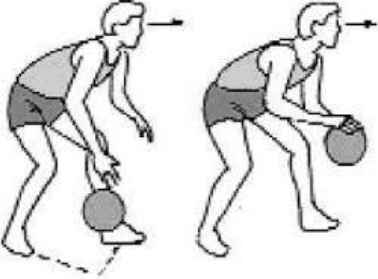


4)

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Σε περίπτωση που δεν υπάρχουν αρκετά σχοινάκια για την άσκηση 4, μπορούν να χρησιμοποιήσουν ένα μεγάλο σχοινάκι το οποίο θα το κρατούν δύο διδάσκοντες από τις δύο άκρες και τα παιδιά θα πρέπει να πηδούν πάνω από αυτό.



<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Συντονισμός όρασης-χειριού ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ ΜΑΡΙΝΟΣ (Α.Μ.0716083)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Σχολείο: Ειδικό Γυμνάσιο, ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός Συντονισμός όρασης-χειριού αλλά και εκμάθηση στην μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας και ρίψη σε στόχο</p>	<p>Περίληψη Σε αυτή την ενότητα τα παιδιά θα βελτιώσουν την ικανότητα συντονισμού της όρασής τους με την κίνησή τους. Θα μάθουν να μεταβιβάζουν, να υποδέχονται και να πετυχαίνουν με την μπάλα κάποιο στόχο. Λέξεις κλειδιά: μέτωπο στον στόχο, τα χέρια στο τελικό σημείο της κίνησης δείχνουν τον στόχο</p>
<p>Υλικά -Μπάλες, κώνους, στεφάνια, ρακέτα, μπαλάκι μικρό</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας -μιμητική</p> <p>Παρουσίαση άσκησης -ολοκληρωμένη ή τμηματικά</p>   	<p>Πλάνο μαθήματος Παιδαγωγικό παιχνίδι: ‘Η αλυσίδα’: Ορίζουμε έναν κυνηγό και σε ένα οριοθετημένο χώρο κυνηγάει να πιάσει τους υπόλοιπους. Οποιον πιάνει δένεται μαζί του από το χέρι και κυνηγάνε τους υπόλοιπους μέχρι να πιαστούν όλοι.</p> <p>Κύριο Μέρος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Δίνουμε σε κάθε παιδί μία μπάλα και με το σύνθημα την χτυπούν στο έδαφος στατικά με το ένα χέρι. Στην συνέχεια εκτελούν με το άλλο και στο τέλος την περνούν από το ένα χέρι στο άλλο. 2. Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες και παίζουν σκυταλοδρομίες. Δίνουμε στον πρώτο κάθε ομάδας μία ρακέτα και ένα μπαλάκι και από ένα μπαλάκι στους υπόλοιπους. Ο πρώτος που φεύγει, πρέπει χωρίς να πέσει το μπαλάκι από την ρακέτα να πάει μέχρι τον κώνο απέναντι και να το ρίξει χτυπώντας το με την ρακέτα μέσα στο στεφάνι που κρατάει ο βοηθός. Επιστρέφει και δίνει την ρακέτα στον επόμενο όπου κάνει το ίδιο. 3. Χωρίζουμε τα παιδιά σε 3άδες. Ο ένας στέκεται περίπου 20 μέτρα μακριά από





τους 2 άλλους μαθητές. Δίνεται στον έναν από τους δύο μία μπάλα όπου πρέπει με ντρίμπλα να πάει μέχρι απέναντι και μόλις φθάσει λίγα μέτρα πριν τον συμμαθητή του να του την δώσει με πάσα στήθους. Το ίδιο κάνει και εκείνος πηγαίνοντας απέναντι. Η άσκηση γίνεται συνεχόμενα μέχρι να ολοκληρώσουν ρίψη όλοι 2 φορές. Αφού ολοκληρώσουν κάνουν το ίδιο με πάσα μπόουλινγκ από κάτω και μετά με πάσα με το πόδι.

4. Κατοχή μπάλας: Χωρίζουμε τα παιδιά σε 2 ομάδες και παίζουν κατοχή της μπάλας με τα χέρια. Στόχος να κάνουν όσο το δυνατόν περισσότερες πάσες χωρίς να χάσουν την μπάλα από την αντίπαλη ομάδα.

Αποθεραπεία:

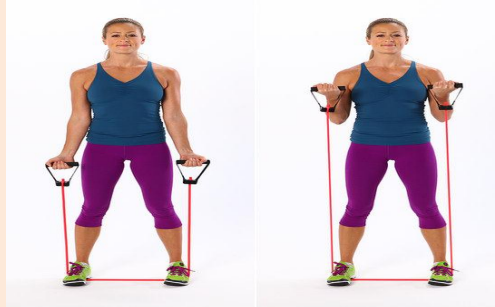
1. Τα παιδιά κάθονται κάτω και τους επιδεικνύουμε διατάξεις με αναπνοές χαλάρωσης.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσική ικανότητα (λάστιχα και βαράκια)</p> <p>ΧΑΤΖΗΣΤΑΜΟΥ ΜΑΡΙΑΝΘΗ (Α.Μ.0717182)</p>	<p>Αναπηρία: Σύνδρομο Down</p> <p>Σχολείο: ΕΕΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Ενίσχυση της φυσικής ικανότητας του παιδιού και ασκήσεις ενδυναμώσεις με βαράκια και λάστιχα</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Ενισχύουμε την δύναμη και την φυσική ικανότητα του παιδιού με ασκήσεις χρησιμοποιώντας βαράκια και λάστιχα</p> <p>Λέξεις κλειδιά: συχνή επιβράβευση</p>
<p>Υλικά βαράκια λάστιχα μια καρέκλα και στρώμα γυμναστικής (εναλλακτικά μια πετσέτα)</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας πρώτα λέμε στο παιδί τι θέλουμε να κάνει και στην συνέχεια δείχνουμε εμείς την άσκηση</p> <p>Παρουσίαση άσκησης δείχνουμε στο παιδί τι θέλουμε να κάνει κάνοντας εμείς την άσκηση</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Το παιδί στέκεται με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων. Κρατώντας τα βαράκια ανοίγει τα χέρια του δεξιά και αριστερά  <ol style="list-style-type: none"> 2. Στην ίδια θέση με πριν ζητάμε από το παιδί να σηκώσει ψηλά τα χέρια του κρατώντας τα βαράκια  <ol style="list-style-type: none"> 3. Ζητάμε από το παιδί πάλι κρατώντας τα βαράκια να τεντώσει τα χέρια του προς τα μπροστά και ταυτόχρονα να κάνει μια

κίνηση σαν να κάθεται σε καρέκλα. Για να μειώσουμε τον βαθμό δυσκολίας της άσκησης μπορούμε να κάνουμε σταδιακά τις κινήσεις, δηλαδή πρώτα να σταθεροποιηθεί το παιδί στην θέση κάθισμα και στην συνέχεια να τεντώσει τα χέρια του μπροστά με τα βαράκια



4. Δίνουμε στο παιδί το λάστιχο γυμναστικής και του ζητάμε να πατήσει με τα πόδια του το κέντρο του λάστιχου και κρατώντας το από τις 2 άκρες να το τραβήξει προς τα πάνω.



5. Δένουμε το λάστιχο σε μια καρέκλα ή οποιαδήποτε άλλη σταθερή επιφάνεια. Το παιδί στέκεται με το ένα πόδι να ακουμπήσει το λάστιχο και τραβάει το λάστιχο προς τα έξω











6. Το παιδί ξαπλώνει σε κάποιο στρώμα γυμναστικής και δένουμε το λάστιχο στα πόδια του. Το παιδί βρίσκεται ξαπλωμένο σε πλάγια θέση και το προτρέπουμε να σηκώσει ψηλά το πάνω πόδι του.



Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές Ικανότητες: Βελτίωση ευλυγισίας (ατομικά ή σε ζευγάρια) ΦΕΚΑ ΣΠΥΡΙΑΔΟΥΛΑ (Α.Μ. 0717176)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση, Μαθησιακές Δυσκολίες. Σχολείο: Ε.Ε.Ε.Ε.Κ</p>
<p>Σκοπός Αυτές οι ασκήσεις έχουν σκοπό την στοχευμένη ευλυγισία των μαθητών σε διάφορα μέρη του σώματος τους.</p>	<p>Περίληψη Με τις παρακάτω ασκήσεις οι μαθητές γνωρίζουν καλύτερα το σώμα τους και τα όριά της ευλυγισίας τους. Λέξεις κλειδιά: αυχέννας, ώμοι, πόδια.</p>
<p>Υλικά: στρώμα, καρέκλα. Μετάδοση πληροφορίας: η μετάδοση της πληροφορίας είναι ακουστική. Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Προθέρμανση : οι μαθητές τρέχουν στο χώρο και με το σύνθημα σταματούν και κάνουν μία διάταση. (αυχένα, χέρια, μέση, πόδια).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Οι μαθητές με ελάχιστη πίεση κρατούν το κεφάλι τους δεξιά, αριστερά με ένα χέρι. Όταν το κρατούν μπροστά χρησιμοποιούν και τα δύο χέρια, ενώ πίσω δεν χρειάζεται βοήθεια. Για κάθε πλευρά ο χρόνος που αναλογεί είναι 10΄΄. 2. Οι μαθητές κάνουν το κεφάλι τους έναν κύκλο με κανονική φορά και έναν με την αντίθετη φορά. 3. Περιστροφή ώμων μπροστά και πίσω δύο φορές τον καθένα. 4. Οι μαθητές πιέζουν την καρέκλα με τα χέρια μπροστά, δεξιά και αριστερά. 5. Οι μαθητές καθισμένοι στο στρώμα, ανοίγουν τα πόδια και πέφτουν μπροστά, ακουμπώντας τα χέρια στο έδαφος. 6. Καθισμένοι στο στρώμα λυγίζουν
<p>1^η </p> <p>3^η </p> <p>4^η </p>	

<p>5^η</p>  <p>6^η</p>  <p>7^η</p>  <p>8^η</p>  <p>9^η</p> 	<p>το ένα πόδι, πέφτουν στο άλλο για 15'' και αντίθετα.</p> <p>7. Καθισμένοι στο στρώμα ενώνουν τα δύο πόδια σε σχήμα πεταλούδας για 15'' και πέφτουν μπροστά.</p> <p>8. Καθισμένοι στο στρώμα τεντώνουν τα πόδια και κάνουν flex – point για 20''.</p> <p>9. Οι μαθητές ξαπλώνουν στο στρώμα και τεντώνουν το ένα πόδι ψηλά, με την βοήθεια των χεριών τους προσπαθούν να το κρατήσουν σε αυτή την στάση για 15''. Το ίδιο εκτελεί και για το άλλο πόδι.</p> <p>Αποθεραπεία Διατάξεις (αυχένα, χέρια, μέση και πόδια).</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

Τίτλος διδακτικής ενότητας:

**ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ
ΜΑΡΙΑΛΕΝΑ ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ (Α.Μ.0717024)**

Αναπηρία: ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

ΧΩΡΟΣ: ΨΥΧΙΑΤΡΕΙΟ 'ΑΓΙΑ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ'

Σκοπός

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΕΥΛΙΠΙΣΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΥΦΩΣΗΣ ΚΑΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ), ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ.

Περίληψη

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ (40-45 ΛΕΠΤΩΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ)

Λέξεις κλειδιά:

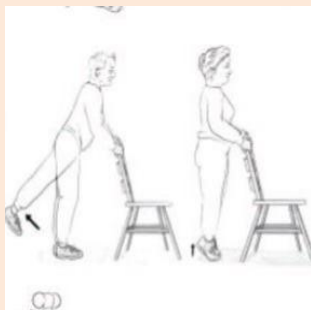
Η ΚΥΡΙΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ(που έχω αναλάβει) ΚΟΥΡΑΖΕΤΑΙ ΕΥΚΟΛΑ ΚΑΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΧΡΟΝΟ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΣΥΝΕΧΗ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ.

Υλικά: καρέκλα, ράβδος, λάστιχα

Μετάδοση πληροφορίας:

Λεκτική και μίμηση κίνησης

Παρουσίαση άσκησης: μιμητικά- πρακτικά



Πλάνο μαθήματος

-ΖΕΣΤΑΜΑ → χαλαρό περπάτημα 3-4 γύρους στον χώρο του ψυχιατρείου (5 λεπτά)

-ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ → χεριών και ποδιών(3-5 λεπτά)

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (20-25λεπτά)

ΣΤΑΘΜΟΣ 1^{ΟΣ}

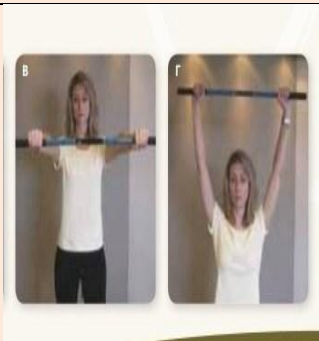
- 1) Σε όρθια θέση, πίσω από την καρέκλα, εκτελεί επαγωγή ποδιών στηριζόμενη στην πλάτη της καρέκλας → 3σετ x10 επαναλήψεις.
- 2) Σε όρθια θέση στηριζόμενη στην πλάτη της καρέκλας από πίσω εκτελεί άρση ποδιού προς τα πίσω, εναλλάξ το ένα πόδι μετά το άλλο → 3σετ x10 επαναλήψεις.
- 3) Πίσω από την καρέκλα στηριζόμενη στην πλάτη της καρέκλας, εκτελεί καθίσματα → 2σετ x12 επαναλήψεις.

ΣΤΑΘΜΟΣ 2^{ΟΣ}

- 1) Από καθιστή θέση σε καρέκλα σχηματίζουμε με τα χέρια μας ένα «τέρμα», από τους ώμους ως τους αγκώνες παράλληλα με το δάπεδο, ενώ από τους αγκώνες ως τις παλάμες κάθετα. Φέρνουμε το κάτω μέρος των χεριών (αγκώνες έως παλάμες) μπροστά στο πρόσωπο. Επιστρέφουμε σε αρχική θέση, νιώθοντας τις ωμοπλάτες σας να σφίγγονται και να πλησιάζουν. (Η άσκηση αυτή γυμνάζει όλο το πάνω μέρος του σώματος, πλάτη, θώρακα και χέρια) → 3σετ x10 επαναλήψεις.



(3)



- 2) Καθιστή σε καρέκλα με βαράκια εκτελεί κάμψεις δικεφάλων → 2σετ x12 επαναλήψεις.

ΣΤΑΘΜΟΣ 3⁰²

- 1) Καθιστή στην καρέκλα και κρατώντας το λάστιχο στο ύψος των ώμων και τις παλάμες στραμμένες προς τα πάνω εκτελεί εκτάσεις χεριών ταυτόχρονα και επαναφορά σε σημείο εκκίνησης(πιο κλειστά, τέντωμα- συμπίεση-απελευθέρωση) → 3σετ x10 επαναλήψεις.
- 2) Καθιστή στην καρέκλα τοποθετεί το λάστιχο κάτω από τα πέλματα της και εκτελεί κάμψεις δικεφάλων ταυτόχρονα και στα δυο χέρια → 3σετ x10 επαναλήψεις.
- 3) Από όρθια θέση κρατά το λάστιχο με τα χέρια τεντωμένα πίσω της όπως δείχνει η φωτογραφία με σταθερό βραχίονα στο έδαφος όσο γίνεται και ανεβοκατεβάζουμε τα χέρια μας → 2σετ x12 επαναλήψεις.

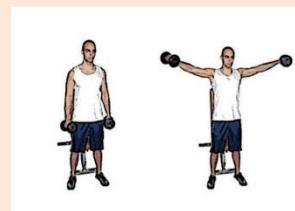
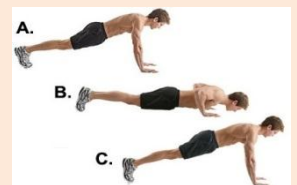
ΣΤΑΘΜΟΣ 4⁰²

- 1) Καθιστή κρατά την ράβδο με τα χέρια τεντωμένα μπροστά στο ύψος των ώμων εκτελεί σήκωμα χεριών μέχρι πάνω από το κεφάλι, έπειτα αυτά κατεβαίνουν πίσω από το κεφάλι έως τον αυχένα και επανέρχονται στην αρχική θέση → 2σετ x12 επαναλήψεις.
- 2) Καθιστή ή όρθια εκτελεί με την ράβδο, έχοντας την στα χέρια τα οποία είναι τεντωμένα εμπρός, πιέσεις προς το στήθος.(μια προς το στήθος- μια επαναφορά, μέσα - έξω) → 2 σετ x12 επαναλήψεις.
- 3) Έχοντας τα χέρια σε ανάταση και κρατώντας την ράβδο με τις παλάμες, απελευθερώνει εναλλάξ τα χέρια, μια κατευθύνονται προς τα εμπρός στο ύψος του στήθους(πρόταση) και επαναφέρεται στην ράβδο, έπειτα κατευθύνονται προς τα πίσω και επαναφέρεται στην ράβδο πάλι. Γίνεται εναλλάξ. Η ράβδος πρέπει να παραμένει με τεντωμένα χέρια πάνω από το κεφάλι σε όλες τις επαναλήψεις → 2 σετ x12 επαναλήψεις.

-ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: 1-2 γύροι στον χώρο (5 λεπτά)
-ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ (3-5 λεπτά)

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση της αερόβιας ικανότητας ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝΔΡΕΟΥ (Α.Μ.0717188)</p>	<p>Αναπηρία: ψυχική νόσος Σχολείο: Ψυχιατρική Κλινική</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Να βελτιωθεί ο ασκούμενος στην αερόβια ικανότητα και βελτίωση της δύναμης ή κάποιας μειονεξίας.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Σταθμοί διάφορων ασκήσεων</p> <hr/> <p>Λέξεις κλειδιά: ίσια πλάτη, ίσιο κορμί</p>
<p>Υλικά: ράβδοι, λάστιχα, μπουκαλάκια νερού (βαράκια) Μετάδοση πληροφορίας: λεκτικά και μιμητικά Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: 10 λεπτά περπάτημα Στατικές διατάσεις 1^{ος} σταθμός: 1. Δικέφαλος χεριού με μπουκαλάκια (2 σετ) 2. Καθίσματα στην καρέκλα (2 σετ) 3. Ελαφρύ Τρέξιμο</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο ασκούμενος καθισμένος στην καρέκλα παίρνει τα 2 μπουκαλάκια (βάρη) και εναλλάξ δεξί αριστερό χέρι κάνει 20 επαναλήψεις (10 δεξί και 10 αριστερό) 2. Ο ασκούμενος σε όρθια θέση κάνει κάθισμα στην καρέκλα (10 επαναλήψεις) 3. Ο ασκούμενος κάνει χαλαρό τρέξιμο για 5 λεπτά 4. Ο ασκούμενος παίρνει ένα κρεβατάκι και στο πάτωμα κάνει ραχιαίους (10 επαναλήψεις) 5. Ο ασκούμενος παίρνει ένα κρεβατάκι και στο πάτωμα κάνει κοιλιακούς (10 επαναλήψεις) 6. Ο ασκούμενος κρατώντας τα βάρη σε όρθια θέση τα πόδια λίγο λυγισμένα στο άνοιγμα της λεκάνης και σηκώνει τα χέρια μέχρι το ύψος των ώμων. (10 επαναλήψεις) 	<p>Διάλειμμα 3-4 λεπτών</p> <p>2^{ος} σταθμός: 4. Ραχιαίοι στο πάτωμα (3 σετ) 5. Κοιλιακοί στο πάτωμα (3 σετ)</p> <p>Διάλειμμα 3-4 λεπτών</p> <p>3^{ος} σταθμός: 6. Ενδυνάμωση ώμων (2 σετ) 7. Στήθος push ups (2 σετ) 8. Κνήμες (2 σετ)</p> <p>Διάλειμμα 3-4 λεπτών</p> <p>4^{ος} σταθμός: 9. Τέντωμα χεριών με λάστιχο (3 σετ) 10. Πλάτη με λάστιχο (3 σετ)</p> <p>Διάλειμμα 3-4 λεπτών</p> <p>Αποθεραπεία: 5 λεπτά χαλαρό περπάτημα και διατάσεις</p>

7. Ο ασκούμενος κάνει κάμψεις (7 επαναλήψεις)
8. Ο ασκούμενος σε όρθια θέση και τα πόδια στο άνοιγμα της λεκάνης στηριζόμενος στην καρέκλα προσπαθεί να σηκώσει μόνο το μπροστινό μέρος των ποδιών (δάκτυλα) και όχι την φτέρνα (15 επαναλήψεις)
9. Ο ασκούμενος πατάει με το ένα πόδι την μια άκρη του λάστιχου και κρατάει την άλλη άκρη κοντά στο στήθος και τεντώνει το χέρι προς τα ψηλά. (10 επαναλήψεις)
10. Ο ασκούμενος κάθετος στην καρέκλα και ο καθηγητής κρατάει το λάστιχο για να είναι στερεωμένοι. Η πλάτη και η μέση πρέπει να είναι ίσια και λυγισμένοι οι αγκώνες και ο ασκούμενος τραβάει μέχρι τα χέρια να σχηματίσουν ορθή γωνία και ξανά τα χέρια τεντωμένα. (10 επαναλήψεις)



Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση δύναμης και ευκινησίας</p> <p>ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΣΤΑΜΑΤΙΑ (Α.Μ.0717026)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχικές νόσους</p> <p>Χώρος άθλησης : Ψυχιατρείο</p>
<p>Σκοπός: Να βελτιώσουν την δύναμη :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Των άνω άκρων ✓ Του κορμού ✓ Των κάτω άκρων 	<p>Λέξεις κλειδιά: Δύναμη, ευλυγισία, συντονισμός κορμού άνω και κάτω άκρων</p>
<p>Υλικά : αλτηράκια, καρέκλες, στρώματα, λάστιχα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: παραγγέλματος</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: ολοκληρωμένη</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1) Αλτηράκια σε όρθια θέση</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Εκτέλεση κάμψη δικεφάλων ✓ Εκτέλεση πρότασης ,έκτασης και ανάτασης και κάτω χέρια ✓ Εκτέλεση ανάτασης και στη συνέχεια λύγισμα των χεριών πίσω από το κεφάλι ✓ Εκτέλεση εκτάσεις χεριών <p>Άσκηση 2) Στήριξη σε καρέκλες</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Εκτέλεση εναλλάξ προβολές ποδιών δίπλα από την καρέκλα (2 σετ των 10 επαναλήψεων) ✓ Εκτέλεση πλαγίων προβολών (2 σετ των 10 επαναλήψεων) ✓ Εκτέλεση εναλλάξ προβολών πίσω από την καρέκλα ✓ Στήριξη σε καρέκλα και εκτέλεση αναπηδήσεων με άνοιγμα-κλείσιμο ποδιών <p>Άσκηση 3) Καθιστοί στην άκρη της καρέκλας</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Κοιλιακούς , τεντώνουμε πόδια εναλλάξ πάνω (2 σετ των 10 επαναλήψεων) ✓ Κοιλιακούς , ποδήλατο με λυγισμένα γόνατα τα φέρνουμε στο στήθος (2 σετ των 10 επαναλήψεων) ✓ Κοιλιακούς, τέντωμα των ποδιών και εκτέλεση στροφών των ποδιών στο ένα σετ από δεξιά και στο άλλο από αριστερά (2 σετ των 10 επαναλήψεων) ✓ Κοιλιακούς , κλείσιμο και άνοιγμα των ποδιών και στο άνοιγμα ακουμπάμε τις μύτες των ποδιών στο έδαφος (2 σετ των 10 επαναλήψεων) <p>Άσκηση 4) Λάστιχα</p>



- ✓ Εκτέλεση εκτάσεις χεριών(2 σετ των 10 επαναλήψεων)
- ✓ Πατάμε το λάστιχο με τα δύο πόδια και τραβάμε με τα δύο χέρια το λάστιχο προς τα επάνω (2 σετ των 10 επαναλήψεων)
- ✓ Δένουμε το λάστιχο στα πόδια του και πραγματοποιεί εναλλάξ εκτάσεις ποδιών (2 σετ των 10 επαναλήψεων)
- ✓ Σε ζευγάρια, και οι δύο κρατάνε από μία άκρη του λάστιχου, εκτελούν κάθισμα ταυτόχρονα, φέρνουν χέρια από την πρόταση κάτω σε θέση προσοχής τεντωμένα (2 σετ των 10 επαναλήψεων)

Άσκηση 5) Στρώματα

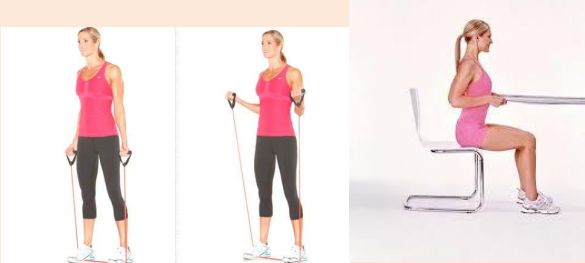


- ✓ Σε πρηνή θέση , εκτελούν στήριξη στο έδαφος με τα χέρια τεντωμένα και τραβούν τα πόδια εναλλάξ ψηλά στην κοιλιά (2 σετ των 12 επαναλήψεων)
- ✓ Σε πρηνή θέση , εκτελούν στήριξη στο έδαφος με τα χέρια τεντωμένα και τραβούν τα ποδιά εναλλάξ προς τα έξω στο πλάι (2 σετ των επαναλήψεων)
- ✓ Πλάγια θέση: Εκτελούν πλάγια στήριξη στον αγκώνα τους με πόδια τεντωμένα(2 σετ των 12 επαναλήψεων η κάθε πλευρά)

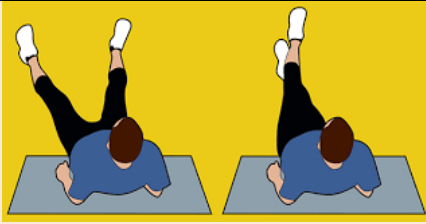
Άσκηση 6) Καθίσματα

- ✓ Ημικάθισμα-λυγίζω και τεντώνω χέρια πίσω(2 σετ των 12 επαναλήψεων)
- ✓ Σε ημικάθισμα εκτέλεση πιέσεων προς τα κάτω (2 σετ των 15 επαναλήψεων)
- ✓ Εκτελούμε ημικάθισμα και όταν ερχόμαστε σε όρθια θέση πραγματοποιούμε έκταση ποδιών μία δεξιά μία αριστερά (2 σετ των 12 επαναλήψεων)
- ✓ Εκτελούμε ημικάθισμα και όταν ερχόμαστε στην όρθια θέση πραγματοποιούμε αναπήδηση (2 σετ των 15 επαναλήψεων).

Προθέρμανση : 2 γύρους περπάτημα ,
εκτέλεση στατικών διατάσεων άνω και κάτω
άκρων

Αποθεραπεία : Στατικές διατάσεις άνω και
κάτω άκρων ή σε ζευγάρια
πραγματοποιώντας στηρίξεις με την βοήθεια
του ζευγαριού.

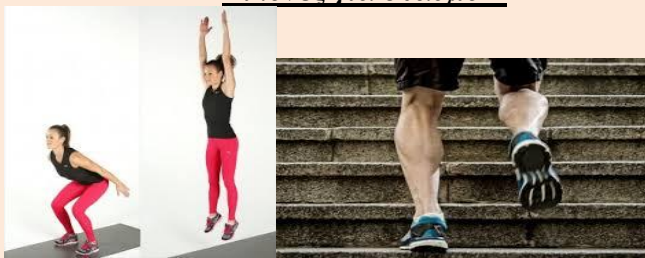
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΔΥΝΑΜΗ ΓΚΙΩΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ (Α.Μ.0717045)</p>	<p>Αναπηρία: ψυχική νόσος Χώρος : ψυχιατρική κλινική</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Η ενδυνάμωση όλου του σώματος για αποφυγή τραυματισμών.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Με βάση τη μέθοδο της πρακτικής διδασκαλίας δημιουργήθηκε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης για όλο το σώμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες του ασκούμενου μου.</p> <p>Λέξεις κλειδιά ψηλά, πάμε, μπορείς</p>
<p>Υλικά λάστιχα, καρέκλα, βαράκια, στρώμα</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>Προθέρμανση :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • περπάτημα γύρω-γύρω στο χώρο, σταδιακή αύξηση του, προς τέλος κάνουμε χαλαρό τζόκινγκ • δυναμικές διατάσεις για όλο το σώμα
<p><u>Εικόνες για σταθμό 1</u></p>   <p><u>Εικόνες για σταθμό 2</u></p> 	<p><u>ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟΥΣ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>ΧΕΡΙΑ:</u> βρισκόμαστε σε όρια θέση και εκτελούμε τις εξής ασκήσεις: <ul style="list-style-type: none"> - κάμψεις αγκώνα με λάστιχο. -περνάμε από ένα κοντάρι το λάστιχο και κρατάμε την άλλη μεριά ο ασκούμενος κρατάει το κοντάρι από τις άκρες του και το τραβάει -πλάγιες άρσεις χεριών με βαράκια για τους ώμους - εκτάσεις τρικέφαλων με βαράκια 2. <u>ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ:</u> ο ασκούμενος ξαπλώνει σε στρώμα σε στρώμα βάσει τα χέρια κάτω από την λεκάνη για να αποφευχθεί μεγάλη επιβάρυνση <ul style="list-style-type: none"> - μένουμε σε κάμψη ισχίου 30 μοιρών: ψαλιδάκια -μένουμε σε κάμψη ισχίου 30 μοιρών και ανοιγοκλείνουμε τα πόδια



Εικόνες για σταθμό 3



Εικόνες για σταθμό 4



Επιπλέον εργασίες

(απαγωγές-προσαγωγές ποδιών)
- πλάγιοι κοιλιακοί με βαράκι η μπάλα

3. ΠΟΔΙΑ:

- στηριζόμενοι από μία κάγκελο εκτελούμε εκτάσεις ισχίου για το κάθε πόδι με λάστιχο
- καθίσματα
- απαγωγές και προσαγωγές ποδιών με λάστιχο
- ανύψωση πτερνών

4. ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ


- κατακόρυφο άλμα από ημικάθισμα
- ανάβαση και κατάβαση σκαλοπατιών

3 set των 8-10 επαναλήψεων 30 sec
διάλειμμα ανά set

1-2min διάλειμμα ανά σταθμό

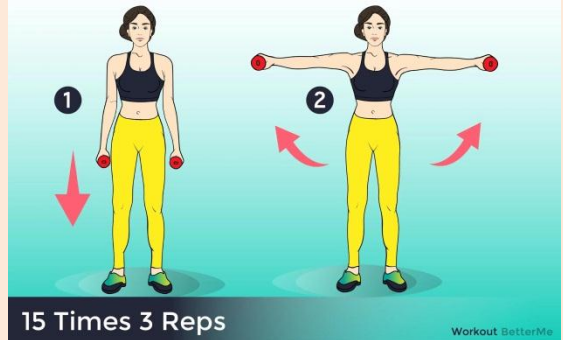
Αποθεραπεία: χαλαρό περπάτημα δύο γύρων και στατικές διατάσεις για όλο το σώμα

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ενδυνάμωση μυών ΒΕΡΙΟΥ ΔΑΝΑΗ (Α.Μ.0717035)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική-νευρολογική ασθένεια Χώρος: Ψυχιατρική κλινική</p>
<p>Σκοπός</p>	<p>Περίληψη Βασικές ασκήσεις ενδυνάμωσης του σώματος σύμφωνα με τις ανάγκες του ασθενή.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά Βαράκια, λάστιχα, καρέκλα Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: 5 γύροι περπάτημα του προαύλιου χώρου και ο τελευταίος με αργό τζόκινγκ Διατάσεις Απλές κυκλικές κινήσεις των χεριών προς τα μπροστά και προς τα πίσω.</p>
<p>Στις ασκήσεις ενδυνάμωσης χεριών όλες οι ασκήσεις έχουν δύο σετ των 15 επαναλήψεων. Στις ασκήσεις ενδυνάμωσης κορμού οι ασκήσεις έχουν 3 σετ των 10 επαναλήψεων. Στις ασκήσεις ενδυνάμωσης ποδιών οι δυο πρώτες ασκήσεις έχουν 3 σετ των 15 επαναλήψεων ,και η τελευταία 2 σετ των 7 επαναλήψεων Στην αλλαγή κάθε σταθμού υπάρχουν δύο λεπτά διάλλειμα και ανάμεσα από κάθε άσκηση 20 με 30 δευτερόλεπτα.</p>	<p>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΧΕΡΙΩΝ: 1.Με ένα λάστιχο που κρεμάμε σε ένα σχετικά ψηλό σημείο, τράβηγμα του λάστιχου προς τα πίσω σταματώντας αφού περάσουν τα χέρια το κορμό.</p>  <p>2.Κράτημα του λάστιχου πάνω από το κεφάλι με τεντωμένα χέρια και άνοιγμα και κλείσιμο των χεριών.</p>



3. Σε όρθια θέση με δύο βαράκια και τεντωμένα χέρια, άνοιγμα και κλείσιμο χεριών στα πλάγια.



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΟΡΜΟΥ:

1. Σε όρθια θέση με άνοιγμα των ποδιών όσο το άνοιγμα των ώμων, εναλλάξ στροφές ακουμπώντας με σκύψιμο το αντίθετο χέρι πόδι.



2. Καθίσματα σε καρέκλα. Ανασήκωση του σώματος σε όρθια θέση και με αργή κίνηση κάθισμα στη καρέκλα.

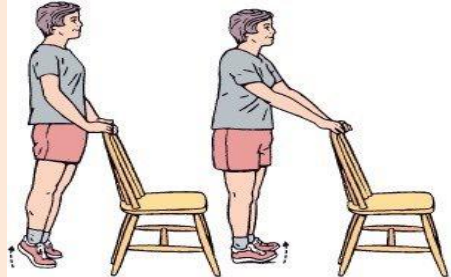


ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΠΟΔΙΩΝ:

1. Καθισμένος σε μία καρέκλα ισομετρική έκταση του γόνατος. Τεντωμένο πόδι και ανασήκωση μέχρι το ύψος του άλλου γονάτου.



2. Ο ασθενής κρατιέται από μια καρέκλα ή ένα κάγκελο και κάνει ανύψωση ποδιών στις μύτες.





3. Προβολές ποδιών με λυγισμένο το μπροστινό πόδι και λίγο λιγότερο το πίσω, με τα χέρια στη μέση.



ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:

Ανεβοκατέβασμα στη σκάλα με χαλαρό βηματισμό.

2 γύρους του προαύλιου χώρου βάδισμα.
Στατικές διατάσεις.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ (Α.Μ.0717017)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχικές νόσοι Σχολείο: Ψυχιατρική κλινική.</p>
<p>Σκοπός Πλάνο γυμναστικής 3 σταθμούς από 3 ασκήσεις.</p>	<p>Περίληψη Α) Ασκήσεις με λάστιχο. Β) Ασκήσεις δύναμης με το βάρος του σώματος. Γ) Ασκήσεις κινητικότητας</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά: Λάστιχο, χαλί, καρέκλα, βαράκια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Επίδειξη της κάθε άσκησης, καθοδήγηση και βοήθεια όπου είναι αναγκαίο. Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Προθέρμανση: 2-3 γύρους του χώρου και δυναμικές διατάσεις. (Α)</p> <ol style="list-style-type: none"> Κάμψη - έκταση του γονάτου (3 σετ τον 10 επαναλήψεων).  <ol style="list-style-type: none"> Κάμψεις δικεφάλου (2 σετ τον 10 επαναλήψεων)  <ol style="list-style-type: none"> Καθίσματα (2 σετ τον 7 επαναλήψεων)
<p>Γ 1: Τα πόδια πρέπει να εκτελούν ημικάθισμα, τα χέρια να δίνουν ώθηση και να σηκώνεσαι στις μύτες.</p> <p>Γ 2: Το γόνατο που οδηγεί να λυγίζει 90 μοίρες και το πίσω γόνατο να έρχεται κοντά στο έδαφος.</p> <p>Γ 3: Τα δύο χέρια να ακουμπάνε κάτω για να εκτελείς σωστά το ημικάθισμα.</p>	



(B)

1. Κοιλιακούς χωρίς λάστιχο (αν χρειαστεί δίνουμε στον ασκούμενο επιπλέον βάρος, 2 σετ των 15 επαναλήψεων)



2. Κάμψεις με ή χωρίς γόνατα (2 σετ των 10 επαναλήψεων)



3. Ραχιαίους (2 σετ των 10 επαναλήψεων)



(Γ)

1. Από θέση squat τέντωμα κορμού (2 σετ των 5 επαναλήψεων)



2. Προβολές (2 σετ τον 3 επαναλήψεων μπροστά, δεξιά, αριστερά)


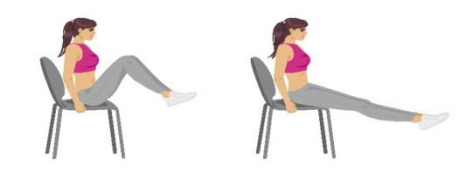



3. Τρία βήματα, κάθισμα (2 σετ, 5 καθίσματα)

Αποθεραπεία: Περπάτημα στο χώρο και διατάσεις

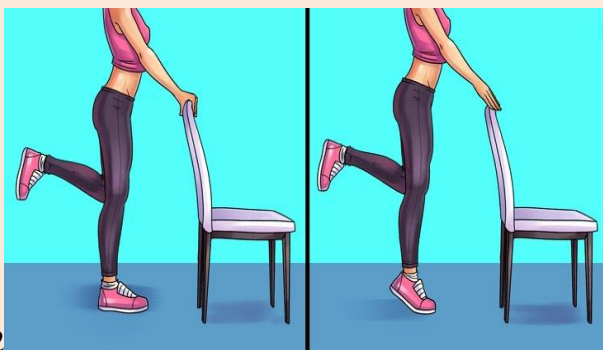
Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ενδυνάμωση του σώματος ΚΑΛΑΒΡΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (Α.Μ.0717070)</p>	<p>Αναπηρία: Κατάθλιψη, κύφωση Σχολείο: Ψυχιατρική Κλινική</p>
<p>Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ενδυνάμωση ποδιών ✓ Ενδυνάμωση χεριών ✓ Ενδυνάμωση κοιλιακών και στηρικτικών μυών του κορμού ✓ Διορθωτικές ασκήσεις για κύφωση 	<p>Περίληψη</p> <p>Η ασκούμενη θα εκτελέσει κάποιες ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μεγάλων μυών του σώματος. Επίσης θα κάνει κάποιες ασκήσεις που θα αφορούν την ενδυνάμωση των μυών της πλάτης για την επιδιόρθωση της κύφωσης.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Κύφωση, σωστή τεχνική, διάλλειμα</p>
<p>Υλικά : καρέκλα, λάστιχο, βαράκια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: λεκτικά</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: ο καθένας ατομικά</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Προθέρμανση: Περπάτημα για περίπου 5 με 6 λεπτά</p> <p>ΣΤΑΘΜΟΣ 1: Ενδυνάμωση κοιλιακών <u>Άσκηση 1:</u> Η ασκούμενη για αυτή την άσκηση θα χρειαστεί να είναι καθισμένη σε μία καρέκλα και συγκεκριμένα στο μπροστινό μέρος και με την πλάτη να ακουμπάει στην καρέκλα. Η άσκηση την οποία θα εκτελέσει θα είναι τα ψαλίδια, δηλαδή τα πόδια θα είναι τεντωμένα και χωρίς να ακουμπάνε το έδαφος θα φέρνει το ένα πόδι πάνω από το άλλο εναλλάξ. Οι κινήσεις θα είναι μικρές.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σετ: 2 • Επαναλήψεις: 10 για το κάθε πόδι • Διάλλειμα μεταξύ των σετ: 30 δευτ <p><u>Διάλλειμα 1 λεπτό</u> <u>Άσκηση 2:</u> Η ασκούμενη συνεχίζει να κάθεται με τον ίδιο τρόπο στην καρέκλα. Αυτή την φορά όμως τα πόδια θα είναι τεντωμένα και θα ακουμπάνε κάτω. Η ασκούμενη θα κρατιέται από τα πλαϊνά της καρέκλας και σηκώνει τα πόδια της ψηλά ενώ παράλληλα θα τα λυγίζει και θα τα φέρνει κοντά στο στήθος της. Στην συνέχεια θα τα επαναφέρει στην αρχική τους θέση.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σετ: 2 • Επαναλήψεις: 12 • Διάλλειμα μεταξύ των σετ: 30 δευτ. <p><u>Διάλλειμα 1 λεπτό</u> <u>Άσκηση 3:</u> Η ασκούμενη τώρα θα κάθεται μπροστά στην καρέκλα όπως και πριν όμως τώρα δεν ακουμπάει την πλάτη της πίσω. Στόχος αυτής της άσκησης είναι να πέφτει προς τα πίσω μέχρι να ακουμπήσει η πλάτη της στην καρέκλα και να ανασηκώσετε μέχρι να φτάσει στην αρχική θέση.</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>1</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>2</p> </div> <div>  <p>3</p> </div> </div>	



1



2



3

- Σετ: 2
- Επαναλήψεις: 10
- Διάλλειμα μεταξύ των σετ: 30 δευτ.

Διάλλειμα 2 λεπτά

ΣΤΑΘΜΟΣ 2: Ενδυνάμωση ποδιών

Άσκηση 1: Η ασκούμενη θα είναι καθισμένη στην καρέκλα με τα χέρια τεντωμένα μπροστά. Σε αυτή τη άσκηση από καθιστή θέση θα σηκώνεται σε όρθια και στην συνέχεια θα ξανά κάθεται. Ουσιαστικά η άσκηση αυτή είναι καθίσματα απλά η καρέκλα χρησιμοποιείται διότι είναι μία καθημερινή κίνηση.

- Σετ: 2
- Επαναλήψεις: 12
- Διάλλειμα μεταξύ των σετ: 25 δευτ.

Διάλλειμα 1 λεπτό

Άσκηση 2: Η ασκούμενη τώρα θα σηκωθεί όρθια και θα πάει πίσω από την καρέκλα και θα κρατηθεί από την πλάτη αυτής. Στην άσκηση αυτή θα εκτελεί κάμψεις δικεφάλων(δικεφαλοι μηριαίοι), εναλλάξ κάθε πόδι.

- Σετ: 2
- Επαναλήψεις: 15
- Διάλλειμα μεταξύ των σετ: 30 δευτ.

Διάλλειμα 1 λεπτό

Άσκηση 3: Η ασκούμενη θα παραμείνει στην ίδια θέση με πριν, όμως τώρα θα εκτελέσει απαγωγές και προσαγωγές ποδιών. Ουσιαστικά κίνηση του κάθε ποδιού στο μετωπιαίο επίπεδο. Πρώτα θα γίνουν οι επαναλήψεις στο ένα πόδι και μετά στο άλλο.

- Σετ: 2
- Επαναλήψεις: 15 στο κάθε πόδι
- Διάλλειμα μεταξύ των σετ: 30 δευτ.

Διάλλειμα 2 λεπτά


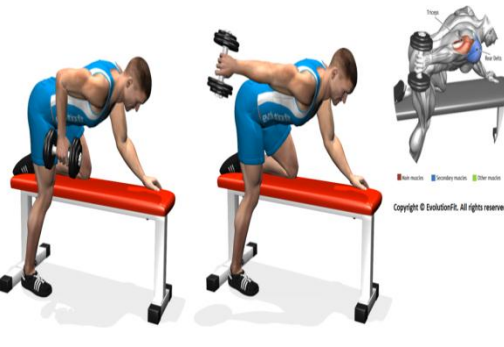

ΣΤΑΘΜΟΣ 3: Ενδυνάμωση χεριών




Άσκηση 1: Η ασκούμενη τώρα θα καθίσει στο μπροστινό μέρος της καρέκλας και θα τοποθετήσει το λάστιχο κάτω από το πόδι της και θα κρατάει με το κάθε χέρι της την κάθε άκρη. Η άσκηση η οποία θα εκτελέσει θα είναι κάμψεις δικεφάλων(δικεφαλος βραχιόνιος). Το λάστιχο χρειάζεται να είναι σχετικά μικρό.

- Σετ: 2
- Επαναλήψεις: 12
- Διάλλειμα μεταξύ των σετ: 20 δευτ.

Διάλλειμα 1 λεπτό

Άσκηση 2: Η ασκούμενη θα παραμείνει καθιστή όμως τώρα θα χρησιμοποιήσουμε τα βαράκια. Με το κάθε χέρι θα κάνει εκτάσεις τρικεφάλων (μετακίνηση των χεριών στο προσθοπίσθιο

<div data-bbox="188 293 507 645">  <p>1</p> </div> <div data-bbox="188 658 730 1003">  <p>2</p> </div> <div data-bbox="188 1144 671 1529">  <p>1</p> </div>	<p>επίπεδο). Το κάθε χέρι ξεχωριστά.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σετ: 2 • Επαναλήψεις: 12 • Διάλλειμα μεταξύ των σετ 30 δευτ. <p><u>Διάλλειμα 2 λεπτά</u></p> <p>ΣΤΑΘΜΟΣ 4: Ενδυνάμωση ώμων και ράχης (επιδιορθωτικές ασκήσεις για κύφωση)</p> <p><u>Άσκηση 1:</u> Η ασκούμενη σε αυτή την άσκηση θα είναι όρθια και θα πατάει το λάστιχο τα πόδια της. Στην άσκηση αυτή θα δουλέψει εναλλάξ το κάθε χέρι. Για το κάθε χέρι ξεχωριστά η κίνηση ξεκινά από τα χέρι να κρατάει το λάστιχο και στην συνέχεια να γίνεται απαγωγή του ώμου με την ανύψωση του τεντωμένου χεριού μέχρι το ύψος του ώμου. Το άλλο χέρι μπορεί να είναι στη μέση για να βοηθάει στην σταθεροποίηση του κορμού. Εάν η ασκούμενη δυσκολεύεται και η στάση του σώματος χαλαίει τότε θα βοηθούσε εάν άνοιγε κάπως τα πόδια και τα λύγιζε ελάχιστα.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σετ: 2 • Επαναλήψεις: 10 • Διάλλειμα μεταξύ των σετ: 30 δευτ. <p><u>Διάλλειμα 1 λεπτό</u></p> <p><u>Άσκηση 2:</u> Η ασκούμενη παραμένει όρθια και τώρα θα κρατάει τις άκρες από το λάστιχο ενώ τα χέρια της θα είναι σε κάμψη 90 μοιρών και θα ακουμπάνε στα πλευρά. Σε αυτή την άσκηση η κίνηση θα είναι το άνοιγμα των χεριών μέχρι εκείνα να φτάσουν στην πλήρη έκταση και η επαναφορά στην αρχική θέση. Τα χέρια θα πρέπει να παραμένουν καθ' όλη την διάρκεια στο ύψος των ώμων. Εάν η ασκούμενη δυσκολεύεται μπορεί να στηρίζει την πλάτη της όταν θα εκτελεί την συγκεκριμένη άσκηση ενώ παράλληλα μπορεί να έχει και λίγο λυγισμένα τα γόνατα.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σετ: 2 • Επαναλήψεις: 10 • Διάλλειμα μεταξύ των σετ 30 δευτ. <p>Αποθεραπεία: Χαλαρό περπάτημα και κάποιες βασικές διατάσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Για την άσκηση 2 του σταθμού 1, εάν ο ασκούμενος είναι προχωρημένος μπορεί να μην ακουμπάει καθόλου κάτω τα πόδια κατά την επαναφορά. ✓ Για την άσκηση 1 του σταθμού 2, Μπορούν να εκτελεστούν και κανονικά μεσαία καθίσματα χωρίς την χρήση της καρέκλας.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές ικανότητες ΚΑΣΑΡΧΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (Α.Μ.0717080)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική νόσος Χώρος: Ψυχιατρική</p>
<p>Σκοπός: Προσπάθεια βελτίωσης δύναμης, ευλυγισίας ή ασκήσεις διορθωτικής γυμναστικής με στόχο την διόρθωση κάποιας μειονεξίας.</p>	<p>Περίληψη Μέσα από τις δραστηριότητες που θα λάβουν μέρος οι ασκούμενοι θα βελτιώσουν την δύναμη, την ευλυγισία, αλλά και την αερόβια ικανότητα τους.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: δημιουργικότητα ,φαντασία, συνεργασία</p>
<p>Υλικά: λάστιχο, στρώμα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Αναλυτική παρουσίαση της κάθε άσκησης και απαραίτητη κιναισθητική καθοδήγηση.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης: Σε κάθε εναλλαγή άσκησης και σταθμού διάλειμμα ενός λεπτού έως και 5 λεπτών.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^{ος} σταθμός (Αερόβια ικανότητα)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προθέρμανση με χαλαρό τρέξιμο η περπάτημα των 2' λεπτών • Αναπηδήσεις επιτόπου με πόδια ανοιχτά-κλειστά και μπρος πίσω. • Δρομικές σε ζευγάρια σε απόσταση 4-6 μ. (όπως περιφορές χεριών) <p>Σημείωση: Διάλειμμα έως 5' λεπτά</p>
<div data-bbox="159 1429 454 1612">  <p>1^{ος} σταθμός</p> </div> <div data-bbox="159 1630 454 1803">  <p>2^{ος} σταθμός</p> </div> <div data-bbox="159 1818 454 2027">  <p>3^{ος} σταθμός</p> </div>	<p>2^{ος} σταθμός (ευλυγισία)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κρατώντας με τα δύο χέρια το κάγκελο ο ασθενής σηκώνει σιγά-σιγά προς τα πίσω τα πόδια εναλλάξ (10 επαναλήψεις, 2 σετ) • Σε εδραία θέση ο ασθενής, έκταση με τα πόδια σε απαγωγή και ελαφρώς λυγισμένα γόνατα, εκτελεί χιαστί διπλώσεις σε χαλαρό ρυθμό (10 επαναλήψεις, 2 σετ) <p>Σημείωση: Διάλειμμα έως 5' λεπτά</p> <p>3ος σταθμός (βελτίωση δύναμης)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο ασθενής με ένα βοηθητικό λάστιχο, κρατώντας το από τις άκρες σχεδόν με



3^{ος} σταθμός



4^{ος} σταθμός

Επιπλέον εργασίες

Εφαρμογή των παραπάνω ασκήσεων στο περιβάλλον το οποίο βρίσκονται μια με δύο φορές την εβδομάδα.

πλήρως τεντωμένα τα χέρια εκτελεί απαγωγή και προσαγωγή των χεριών (**10 επαναλήψεις, 2 σετ**)

- Ο ασθενής τοποθετεί το λάστιχο κάτω από τα πέλματα. Πιάνοντας τις δύο άκρες από το λάστιχο, εκτελεί άρση των χεριών προς τα πάνω και ύστερα κάτω με αργό ρυθμό (**10 επαναλήψεις, 2 σετ**)





Σημείωση: Διάρκεια έως 5' λεπτά

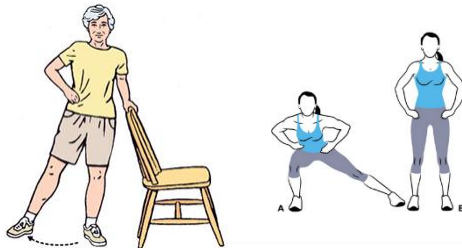
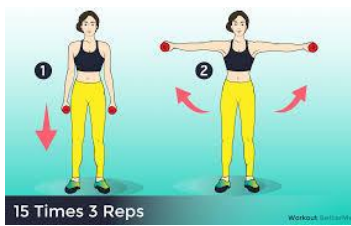

4^{ος} σταθμός (αποθεραπεία)

- 1 σετ κοιλιακών των 10 επαναλήψεων
- 1 σετ κάμψεις των 10 επαναλήψεων
- Χαλαρό περπάτημα και στατικές διατάσεις για χαλάρωση των μυών.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Στον πρώτο σταθμό αλλάζουμε το περιεχόμενο της άσκησης ανάλογα με το επίπεδο και την επίδοση του ασκούμενου. Τέλος, στον τρίτο σταθμό, αντί για λάστιχο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε είτε αλτήρες είτε γεμάτα μπουκάλια από άμμο ή νερό.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ενδυνάμωση και αερόβια ικανότητα</p> <p>ΚΟΥΚΙΑΣ ΜΙΧΑΗΛ (Α.Μ.0717089)</p>	<p>Αναπηρία: διπολική διαταραχή</p> <p>Σχολείο: ψυχιατρική κλινική</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Βελτίωση αερόβιας ικανότητας και ενδυνάμωση κορμού και χεριών.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Ο ασκούμενος θα κάνει ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού του και των χεριών του, καθώς και περπάτημα και τρέξιμο.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά Λάστιχα, καρέκλα, βαράκια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Μιμητική διαδικασία και να αντιληφτεί την άσκηση</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^{ος} σταθμός</p> <p>1^η άσκηση: χαλαρό περπάτημα 2^η άσκηση: 1-2 λεπτά τρέξιμο</p> <p>2^{ος} σταθμός:</p> <p>1^η άσκηση: διατάσεις χεριών και ποδιών 2^η άσκηση: επιτόπια αλματάκια(10x3) 1 λεπτό διάλ.</p> <p>3^η άσκηση: πόδια εναλλάξ(10x3) 1 λεπτό διάλ.</p> <p>3^{ος} σταθμός:</p> <p>1^η άσκηση: push ups(10x2 σετ) 1 λεπτό διάλ. 2^η άσκηση: push ups στο σίδερο(10x2 σετ) 1 λεπτό διάλλειμα.</p> <p>4^{ος} σταθμός:</p> <p>1^η άσκηση: υποβοηθούμενες βυθίσεις στο σίδερο(10x2) 1 λεπτό διάλλειμα. 2^η άσκηση: κάμψεις δικεφάλου με αλτήρες (15x3(μπουκαλάκια) 1 λεπτό διάλλειμα. 3^η άσκηση: ομαδικό παιχνίδι</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>1^{ος} σταθμός</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2^{ος} σταθμός</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>3^{ος} σταθμός</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4^{ος} σταθμός</p> </div> </div>	
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Προπόνηση σε σταθμούς. ΚΟΥΚΟΥΡΑΒΑ ΣΩΤΗΡΙΑ (Α.Μ.0717242)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική νόσος</p>
<p>Στόχος προπόνησης: Ενδυνάμωση και βελτίωση αερόβιας ικανότητας.</p>	<p>Περίληψη: Ο ασθενής θα βελτιώσει τα επίπεδα αερόβιας ικανότητας και δύναμης, μέσα από ασκήσεις που παλαιότερα απέφευγε, αλλά με τον κατάλληλο αριθμό επαναλήψεων θα καταφέρει να τις φέρει εις πέρας, επομένως θα του δοθεί το κίνητρο.</p>
<p>Υλικά: βαράκια, στρωματάκι Μετάδοση πληροφορίας: Αρχικά ξεκινάμε με την επίδειξη της δεξιότητας και όποτε κριθεί απαραίτητο ενισχύουμε με την κιναισθητική μας καθοδήγηση. Παρουσίαση άσκησης: Ξεκινάμε να περιγράψουμε αναλυτικά την άσκηση και όποτε κριθεί απαραίτητο την “σπάμε” σε επιμέρους κομμάτια.</p>	<p>Λέξεις-κλειδιά: ενδυνάμωση, αερόβια ικανότητα, κίνητρο.</p>
<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>15 Times 3 Reps</p> <p>3.</p> 	<p>Προπονητικό πλάνο. Προθέρμανση: 7' περπάτημα. Κυρίως μέρος: 1^{ος} σταθμός Απαγωγή ισχίου 10 επαναλήψεις x 2 σετ / πόδι Πλάγιες προβολές ισχίου 10 επαναλήψεις x 2 σετ / πόδι Καθίσματα 5 επαναλήψεις x 2 σετ 2^{ος} σταθμός Πρόταση- ανάταση- έκταση χεριών και κάτω με βαράκια 10 επαναλήψεις x 2 σετ Εκτάσεις χεριών 10 επαναλήψεις x 2 σετ Χέρια πίσω από το κεφάλι και γίνεται κάμψη και ανάταση χεριού 10 επαναλήψεις x 2 σετ. 3^{ος} σταθμός Ο ασθενής βρίσκεται σε καθιστή θέση σε στρωματάκι, τα πόδια του είναι λυγισμένα και ο κορμός σηκωμένος σχηματίζοντας μία ελαφριά κλίση προς πίσω. Κρατώντας δύο βαράκια ξεκινά να τα μεταφέρει δεξιά-αριστερά σταματώντας πάντα στο κέντρο, ώστε να διατηρείται η ισορροπία του 5 επαναλήψεις x 2 σετ. Απλοί κοιλιακοί με λυγισμένα γόνατα 5 επαναλήψεις x 2 σετ. Κάμψεις σε όρθια θέση ακουμπώντας για αντίσταση στα κάγκελα 5 επαναλήψεις x 2 σετ. 4^{ος} σταθμός Ανέβασμα και κατέβασμα σε σκαλοπάτι με λίγο πιο γρήγορο ρυθμό από τον συνηθισμένο 15</p>

4.




επαναλήψεις σετ.

Ανέβασμα από την ράμπα και κατέβασμα από τα σκαλιά 2 επαναλήψεις x 2 σετ.

Ενδιάμεσα στα σετ θα πραγματοποιείται διάλειμμα 30''

Αποθεραπεία: Στατικές διατάσεις 3'

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ενδυνάμωση σώματος ΚΟΥΡΕΛΗ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ-ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ (Α.Μ.0717224)</p>	<p>Ψυχιατρείο</p>
<p>Σκοπός Ο ασκούμενος να εκτελέσει ασκήσεις σε σταθμούς που θα έχουν ως στόχο την ενδυνάμωση του σώματός τους. Θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τα λάστιχα, τα βαράκια αλλά και με το βάρος τους σώματός τους πως θα εκτελούν.</p>	<p>Περίληψη Με την χρήση από βαράκια, λάστιχα αλλά και το ίδιο τους το σώμα θα ενδυναμώσουν το σώμα τους.</p>
<p>Υλικά λάστιχα, βάρη, στρώμα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Παρουσίαση της άσκησης και κιναισθητική καθοδήγηση αν χρειάζεται.</p> <p>Παρουσίαση άσκησης:Ολική και χρειαστεί χωρισμός της άσκησης.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: Λυγισμένα, τεντωμένα, πιο χαμηλά, παράλληλα</p> <p>Πλάνο μαθήματος Προθέρμανση 10' Στατικές διατάσεις 4' Σταθμός 1^{ος} (ασκήσεις με λάστιχα) Ο ασκούμενος πατάει το λάστιχο στην μέση. Φέρνει πίσω τους γοφούς και σκύβει προς τα μπροστά ενώ τα χέρια του βλέπουν το πάτωμα. Λυγίζει τα χέρια του μέχρι να φτάσουν παράλληλα με το πάτωμα.. 3 σετ των 12</p>  <p>Ο ασκούμενος πατάει με τα δύο πόδια ενωμένα τη μέση από το λάστιχο ενώ κρατάει στα χέρια το λάστιχο. Κρατάει λυγισμένα τα</p>

χέρια στο ύψος των ώμων και τεντώνει προς τα επάνω. Τα λάστιχα θα είναι πάντα μπροστά από την ωμοπλάτη. 3 σετ των 12



Ο ασκούμενος πατάει με το ένα σας πόδι τη μέση από το λάστιχο ενώ κρατάει στις άκρες. Σηκώνει τα χέρια σας κρατώντας τα τεντωμένα. 3 σετ των 12



Ο ασκούμενος πατάει με τα δύο πόδια τη μέση από το λάστιχο ενώ το κρατάει στην άκρη με τα χέρια τεντωμένα δίπλα στην λεκάνη. Επεκτείνει τα χέρια μέχρι το ύψος των ώμων κρατώντας τον κορμό σταθερό. 3 σετ των 12



Σταθμός 2^{ος} (ασκήσεις με βάρη)

Ο ασκούμενος σε καθιστή θέση ανεβάζει τα βάρη προς τα πάνω με τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός και μετά αρχίζει να χαμηλώνει τα βάρη στο ύψος των ώμων. 3 σετ των 12



Ο ασκούμενος σε όρθια θέση τοποθετεί τα βάρη στο μπροστινό μέρος των μηρών με τις παλάμες προς τα μέσα. Σηκώνει εναλλάξ τα χέρια μέχρι ο βραχίονας να είναι παράλληλος με το έδαφος, επαναφέρει το χέρι στην αρχική θέση. 3 σετ των 12



Ο ασκούμενος σε όρθια θέση τοποθετεί τα βαράκια ακριβώς μέσα στο πλάτος του ώμου με τις παλάμες στραμμένες προς το σώμα. Ανυψώνει τα βαράκια ενώ οι αγκώνες του οδηγούν την κίνηση προς τα πάνω. Πρέπει να κρατάει τους αλτήρες κοντά στο σώμα καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης. Κατεβάζει τα βαράκια πίσω στην αρχική θέση. Πρέπει να κρατάει τα βαράκια κοντά στο σώμα σε όλη την κίνηση. 3 σετ των 12



Σταθμός 3^{ος} (ενδυνάμωση ποδιών)

Ο ασκούμενος σε όρθια θέση ανοίγει τα πόδια στο ύψος των ώμων και κοιτάνε μπροστά. Παράλληλα λυγίζει τα γόνατα χωρίς να ξεπεράσουν ποτέ τις μύτες των ποδιών. Η κίνηση σταματάει όταν οι μηροί γίνουν παράλληλοι με το έδαφος. Η επαναφορά ξεκινάει από αυτή τη σχεδόν καθιστή θέση. 3 σετ των 12



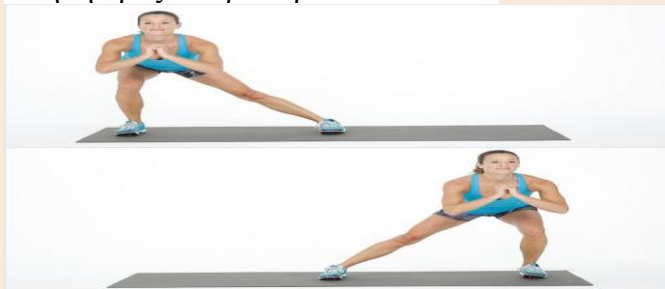
Ο ασκούμενος σε όρθια θέση πραγματοποιεί ένα βήμα μπροστά. Το μπροστινό πόδι πατάει ολόκληρο στο έδαφος ενώ το πίσω πόδι είναι στην μύτη. Στη συνέχεια, λυγίζοντας και τα δύο γόνατα ταυτόχρονα, κατεβάζει το σώμα κατακόρυφα. Επανέρχεται στην αρχική του θέση. Η άσκηση θα γίνεται εναλλάξ. 3 σετ των 12



Ο ασκούμενος σε όρθια θέση με άνοιγμα των ποδιών στο ύψος των ώμων σηκώνει εναλλάξ το πόδι λυγισμένο στο ύψος της λεκάνης. 3 σετ των 12



Ο ασκούμενος σε όρθια θέση με τα πόδια κλειστά κάνει προβολή προς τα δεξιά και καθώς λυγίζει το δεξί γόνατο χαμηλώνει ταυτόχρονα και το σώμα του, ενώ διατηρεί το αριστερό πόδι τεντωμένο. Επιστρέφει στην αρχική θέση και επαναλαμβάνει την κίνηση προς τα αριστερά. 3σετ των 12



Σταθμός 4^{ος} (κοιλιακοί)

Ο ασκούμενος ξαπλωμένος στο στρώμα ανάσκελα πόδια λυγισμένα, και σηκώνει τον άνω κορμό μέχρι να ξεκολλήσει η ωμοπλάτη του. 3 σετ των 12




Ο ασκούμενος ξαπλωμένος ανάσκελα στο στρώμα βάζει τα χέρια κάτω από τη μέση, τεντωμένα πόδια τα ανεβοκατεβάζει εναλλάξ. 3 σετ των 12



Ο ασκούμενος ξαπλωμένος στο στρώμα ανάσκελα λυγίζει τα πόδια στον αέρα, από εκείνη την θέση φέρνει τον δεξιό σου αγκώνα στο αριστερό γόνατο ενώ τεντώνει το δεξί πόδι. Η άσκηση γίνεται εναλλάξ. 3 σετ των 12



Ο ασκούμενος βρίσκεται ξαπλωμένος ανάσκελα στο στρώμα, τα πόδια τεντωμένα σε ευθεία με το σώμα και τα χέρια τεντωμένα δίπλα του. Σηκώνει από το έδαφος τα πόδια του τεντωμένα, μέχρι να σχηματίσει ορθή γωνία με το έδαφος. Επιστρέφει σταδιακά στην αρχική θέση, χωρίς όμως αυτή την φορά να ακουμπήσουν τα πόδια στο έδαφος. 3 σετ των 12.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Πρόγραμμα ενδυνάμωσης ΚΩΝΣΤΑΝΤΩΝΗ ΜΕΛΕΤΙΑ (Α.Μ.0717248)</p>	<p>Αναπηρία: Σχιζοφρένεια</p> <p>Χώρος: ψυχιατρική κλινική</p>
<p>Σκοπός</p> <p>1) μυϊκή ενδυνάμωση 2) ανάπτυξη αερόβιας ικανότητας, καρδιοαναπνευστικού συστήματος 3) συντονισμός</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά καρέκλα</p> <p>Λάστιχα</p> <p>Βαράκια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: περπάτημα, διατάσεις με χρήση καρέκλας</p> <p>1ος σταθμός (με καρέκλα):</p> <p><u>1η άσκηση:</u> ενώ κάθομαι στην άκρη της καρέκλας λυγίζω πόδια, τα φέρνω προς το στήθος μου και τα τεντώνω ταυτόχρονα δεξιόπλευρα και αριστερόπλευρα εναλλάξ.(2σετ*15-20 επαν, 10’’διάλειμμα)</p>  <p><u>2η άσκηση:</u> έχοντας την ίδια στάση το ένα πόδι στηρίζεται στις 90μοίρες και το άλλο λυγίζει προς το στήθος και τεντώνει. Πρώτα το δεξί και μετά το αριστερό.(2σετ*15-20 επαν., 10’’ διάλειμμα)</p> <p><u>3η άσκηση:</u> σε ίδια στάση έχω τεντωμένα μπροστά τα πόδια μου και κάνω ψαλιδάκια.(2σετ*15-20</p>

επαναλ., 10''διάλειμμα.)

2ος σταθμός (με λάστιχα, σε καρέκλα ή όρθια):

1η άσκηση: έχω τα χέρια μου τεντωμένα στο ύψος των ώμων μου κρατώντας λάστιχο και τραβάω προς τα έξω και πίσω.(2σετ*12-15 επαν. 10''διάλειμμα)



2η άσκηση: με το ένα μου χέρι κρατάω το λάστιχο πίσω από την πλάτη μου σε ορθή γωνία και με το άλλο λυγισμένο κρατάω δίπλα και πίσω από το κεφάλι, κάθετα στο έδαφος το λάστιχο. Τεντώνω το λάστιχο με το επάνω χέρι και το επιστρέφω.(2σετ*12-15 επαν., 10''διάλειμμα).



3η άσκηση: στηρίζω το λάστιχο σε σταθερό σημείο στο ύψος του

στήθους ή το πατάω με το πόδι μου και το τραβάω προς τη πλευρά του κορμού λυγίζοντας τον αγκώνα μου.(2σετ*12-15 επαν., 10''διάλειμμα.)



3ος σταθμός (με βαράκια, σε καρέκλα ή όρθια):

1η άσκηση: καθίσματα με κάμψη και έκταση τρικεφάλων με βαράκια. Οι αγκώνες “κοιτάνε” προς τα έξω στο ύψος των ώμων και καθώς εκτελούμε κάθισμα κάνουμε ανάταση.(2σετ*15-20 επαν., 10''διάλειμμα)

2η άσκηση: κάνουμε κάμψη δικεφάλων με βαράκια. (2σετ*15-20 επαν., 10''διάλειμμα)



3η άσκηση: κρατάμε τα βαράκια μπροστά από τη λεκάνη μας

τεντωμένα και τα φέρνουμε μέχρι το ύψος του στήθους ταυτόχρονα (2σετ*15-20 επαν., 10''διάλειμμα)



4ος σταθμός:

1η άσκηση: ανεβοκατέβασμα σε σκαλιά εναλλάξ.(2σετ*20 επαν.,10'' διάλειμμα)



2η άσκηση: όρθια push ups σε στήριγμα.(2σετ*12-15 επαν., 10''διάλειμμα)






Αποθεραπεία: περπάτημα, διατάσεις


Επιπλέον εργασίες

Ανάμεσα στους σταθμούς θα μπορούσα να προσθέσω περπάτημα ή ελαφρύ τρέξιμο, για περισσότερη αερόβια ικανότητα.

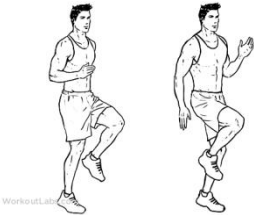
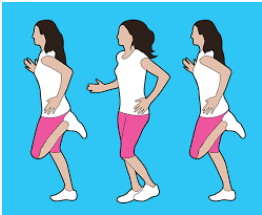

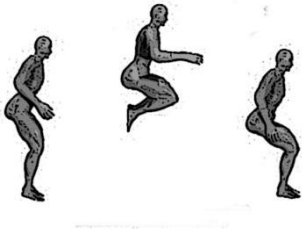


Εναλλακτικές δραστηριότητες

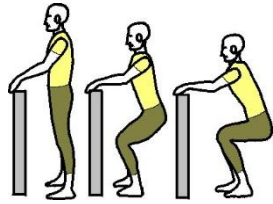
ΛΕΚΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	Α.Ε.Μ. : 0717098
Αναπηρία : Διπολική διαταραχή	Χώρος : Ψυχιατρική κλινική.
Στόχοι : Βελτίωση αερόβιας ικανότητας, δύναμης, ευλυγισίας και διορθωτική γυμναστική (κύφωση).	Διάρκεια : 45'
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 στροφές γρήγορο περπάτημα. ▪ 3 σετ επί 10 ανεβοκατεβάσματα σε σκαλιά. (1-2-3-4) με 40'' διάλειμμα.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 επαναλήψεις ημικαθίσματα (κάγκελα). ▪ 10 επαναλήψεις άρσεις γαμπών (κάγκελα). ▪ 10 επαναλήψεις κάμψεων (κάγκελα). ▪ 10 άλματα (κάγκελα). ▪ 10 επαναλήψεις ψαλιδισμοί ποδιών (καρέκλα). ▪ 10 επαναλήψεις κάμψεις δικεφάλων (λάστιχο). ▪ 10 επαναλήψεις κάμψεις δικεφάλου βραχιόνιου (βαράκια). ▪ 10 επαναλήψεις τράβηγμα ράβδου προς τα πίσω με αντίσταση (λάστιχο). <p>**Όλες οι ασκήσεις * 2.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 επαναλήψεις κράτημα ράβδου πίσω από τη πλάτη με χέρια τεντωμένα. ▪ 10 επαναλήψεις κράτημα ράβδου σε ανάκαμψη ▪ 10 επαναλήψεις μεταφορά μπάλας από πίσω από το κεφάλι προς τα μπροστά και επαναφορά. ▪ 10 επαναλήψεις χέρι σε έκταση προς τα πίσω και το άλλο χέρι στο στήθος. ▪ 5 επαναλήψεις σε τοίχο. Γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, χέρια τεντωμένα κολλημένα στο τοίχο και σκύβω προς τα μέσα. ▪ 10 επαναλήψεις έκταση χεριών προς τα πίσω με βαράκια (καρέκλα).
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 απαγωγές - προσαγωγές (κάγκελα). ▪ 10'' διάταση τετρακεφάλου (κάγκελα). ▪ 10'' ακροστασία (κάγκελα).

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 εκτάσεις προς τα πίσω με γόνατο λυγισμένο μπροστά. ▪ 10 περιστροφές χεριών μπροστά και 10 πίσω. ▪ 10'' κάθε χέρι ανάταση και πέφτω προς τα κάτω από την άλλη πλευρά. ▪ 10'' χέρια πίσω τεντωμένα.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ΠΑΙΧΝΙΑΙ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Χωρίζουμε 2 ομάδες. Οι πρώτοι κρατούν μια μπάλα στα χέρια τους με την οποία θα τρέξουν μέχρι τη ράβδο και από εκεί θα στοχεύσουν για καλάθι. Γυρίζουν πίσω και δίνουν τη μπάλα στον επόμενο.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση Δύναμης ΛΩΔΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (Α.Μ.0717102)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική Νόσος Χώρος: Ψυχιατρική Κλινική</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση δύναμης : άνω άκρων, κορμού, κάτω άκρων</p>	<p>Περίληψη Όλες οι ασκήσεις θα γίνονται : 2*10 σετ και θα πραγματοποιείται διάλειμμα 1' ανάμεσα στα σετ Λέξεις κλειδιά: πάμε, μπράβο, πόδια, χέρια</p>
<p>Υλικά: καρέκλα, αλτηράκια, λάστιχο Μετάδοση πληροφορίας: Δείχνω την κάθε άσκηση πριν την εκτέλεσή της από τον ασκούμενο Παρουσίαση άσκησης: Ολική</p>	<p>Πλάνο μαθήματος ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: 8' - Περπάτημα στο προαύλιο (2 κύκλοι) 6' - Στατικές διατάξεις 2' ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ: 32' 1^{ος} Σταθμός: Αλτηράκια – Καθιστή θέση : 7' - ΑΣΚΗΣΗ 1: Εκτέλεση σφυριών (δικέφαλοι) 2 σετ από 10 επαναλήψεις / διάλειμμα 1' ανάμεσα στα σετ - ΑΣΚΗΣΗ 2: Ανάταση χεριών και λύγισμα χεριών πίσω από το κεφάλι (ώμοι) 2 σετ από 10 επαναλήψεις / διάλειμμα 1' ανάμεσα στα σετ</p>
  	<p>2^{ος} Σταθμός: Λάστιχο – Καθιστή θέση : 7' - ΑΣΚΗΣΗ 1: Χέρια ψηλά και έκταση με τα 2 χέρια και πάνω (πίσω από το κεφάλι) 2 σετ από 10 επαναλήψεις / διάλειμμα 1' ανάμεσα στα σετ - ΑΣΚΗΣΗ 2: Εκτέλεση πρότασης με τα 2 χέρια 2 σετ από 10 επαναλήψεις / διάλειμμα 1' ανάμεσα στα σετ 3^{ος} Σταθμός: Καθιστή στην άκρη της καρέκλας: 9' - ΑΣΚΗΣΗ 1: Τεντώνω πόδια εναλλάξ πάνω (κοιλιακοί)</p>

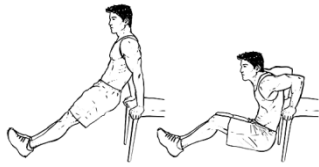
	<p>2 σετ από 10 επαναλήψεις / διάλειμμα 1' ανάμεσα στα σετ</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>ΑΣΚΗΣΗ 2</u>: Ποδήλατο με λυγισμένα γόνατα εναλλάξ στο στήθος (κοιλιακοί) <p>2 σετ από 10 επαναλήψεις / διάλειμμα 1' ανάμεσα στα σετ</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>ΑΣΚΗΣΗ 3</u>: Κλείνω και ανοίγω πόδια ακουμπώντας τα δάχτυλα των ποδιών εναλλάξ στο έδαφος (κοιλιακοί) <p>2 σετ από 10 επαναλήψεις / διάλειμμα 1' ανάμεσα στα σετ</p> <p><u>4^{ος} Σταθμός: Στήριξη σε καρέκλα: 9'</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>ΑΣΚΗΣΗ 1</u>: Εκτελώ εναλλάξ προβολές ποδιών δίπλα από την καρέκλα <p>2 σετ από 10 επαναλήψεις / διάλειμμα 1' ανάμεσα στα σετ</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>ΑΣΚΗΣΗ 2</u>: Κλειστά πόδια – Εκτελώ πλάγιες προβολές ποδιών <p>2 σετ από 10 επαναλήψεις / διάλειμμα 1' ανάμεσα στα σετ</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>ΑΣΚΗΣΗ 3</u>: Όρθια θέση – Εκτελώ κάμψεις χεριών πίσω από την καρέκλα <p>2 σετ από 10 επαναλήψεις / διάλειμμα 1' ανάμεσα στα σετ</p> <p><u>ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: 5'</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Περπάτημα στο προαύλιο (1 κύκλος) 3' - Στατικές διατάσεις 2'
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Ρωτάμε τον ασκούμενο πώς νιώθει κατά τη διάρκεια της άσκησης και ανάλογα προσαρμόζουμε τα σετ και το χρόνο διαλείμματος, αν αυτό είναι απαραίτητο.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση αερόβιας ικανότητας και ευλυγισίας, μυϊκή ενδυνάμωση ΜΑΡΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ (Α.Μ.0717110)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική Νόσος Χώρος: Ψυχιατρική Κλινική</p>
<p>Σκοπός Μέσα από ασκήσεις στοχεύουμε: -στην καλύτερη αερόβια ικανότητα -στην αύξηση της ευλυγισίας που λόγω ηλικίας δεν διαθέτουν -αύξηση μυϊκού τόνου που χάνεται εξαιτίας των φαρμάκων που λαμβάνουν.</p>	<p>Περίληψη Ο ασκούμενος θα προσεγγίσει του στόχους του μέσα από προπόνηση σε σταθμούς. Προσέχουμε να ξεκουράζεται ο ασκούμενος και να είναι έτοιμος να μπορεί να μεταβεί από την μία άσκηση στην άλλη.</p>
<p>Υλικά Λάστιχα, βαράκια, στρώματα, ράβδους Μετάδοση πληροφορίας Μιμητική και λεκτική Παρουσίαση άσκησης Ο γυμναστής θα πραγματοποιεί πρώτος την άσκηση και έπειτα ο ασκούμενος, με συνεχή επίβλεψη και παρέμβαση του γυμναστή σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Ο ασκούμενος για προθέρμανση κάνει 1 ½ στροφή περπάτημα και 1 ½ στροφή χαλαρό τρέξιμο. Όσο ξεκουράζεται πραγματοποιεί και μερικές στατικές διατάσεις. Σταθμός 1ος (ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ) Με στήριξη σε σίδερο ή σε καρέκλα 2 ΣΕΤ : α) 10 επαναλήψεις ψηλά γόνατα 15-30 δευτερόλεπτα διάλειμμα β) 10 επαναλήψεις φτέρνες πίσω 15-30 δευτερόλεπτα διάλειμμα γ) 12 γρήγορες προβολές εναλλάξ 15-30 δευτερόλεπτα διάλειμμα δ) 10 αναπηδήσεις μπρος πίσω 15-30 δευτερόλεπτα διάλειμμα Σταθμός 2ος (Βελτίωση Δύναμης) 1η Άσκηση: Τοποθετώντας τη μία μεριά του λάστιχου στο πόδι για αντίσταση, κάνει 10 σφυριά με αργή κίνηση για μεγαλύτερη δυσκολία για την ενδυνάμωση των δικεφάλων (2 σετ με 15-20 δευτερόλεπτα διάλειμμα) 2η Άσκηση: Κρατώντας το σίδερο εκτελεί 10 καθίσματα 20 δευτερόλεπτα διάλειμμα 3η Άσκηση: Στηριζόμενος στο σίδερο εκτελεί 8 βυθίσεις 20 δευτερόλεπτα διάλειμμα 4η Άσκηση: 8-10 κάμψεις στο στρώμα ή στο σίδερο (δηλαδή σε όρθια θέση) 2 ΣΕΤ 5η Άσκηση: Στο στρώμα πραγματοποιεί 10</p>
<p>ΣΤΑΘΜΟΣ 1ος</p> <p>α) </p> <p>β) </p> <p>γ) </p> <p>δ) </p> <p>ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΣΤΗΡΙΞΗ!! ΣΤΑΘΜΟΣ 2ος</p> <p>1)  2) </p>	



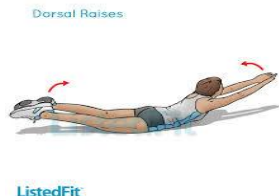
3)

4)



5)

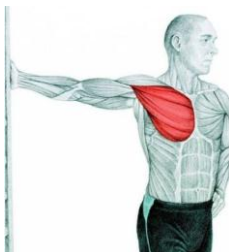
6)



ΣΤΑΘΜΟΣ 3ος

1)

2)



3)



Επιπλέον εργασίες

-Κρατώντας το λάστιχο για αντίσταση, ψηλά ο γυμναστής, ο ασκούμενος εκτελεί εκτάσεις χεριών (2 σετ με 10 επαναλήψεις)

απλούς κοιλιακούς.

Ξεκούραση με διατάσεις για τους συγκεκριμένους μύες (πχ. στάση παιδιού)



6η Άσκηση: Στο στρώμα εκτελεί 10 απλούς ραχιαίους.

Σταθμός 3ος (Βελτίωση ευλυγισίας)

1η Άσκηση: Κρατώντας μία ράβδο ή ένα λάστιχο ο ασκούμενος κάνει πλευρική κάμψη και από τις δυο πλευρές μένοντας σε αυτήν τη θέση μερικά δευτερόλεπτα.

2η Άσκηση: Τέντωμα στήθους κρατώντας είτε τον τοίχο στο ύψος του στήθους είτε μία κολώνα.

3η Άσκηση: Λυγίζει τον ένα αγκώνα προς τα πίσω και με το άλλο χέρι το πιέζει ελαφρά μένοντας επίσης για μερικά δευτερόλεπτα στο κάθε χέρι.

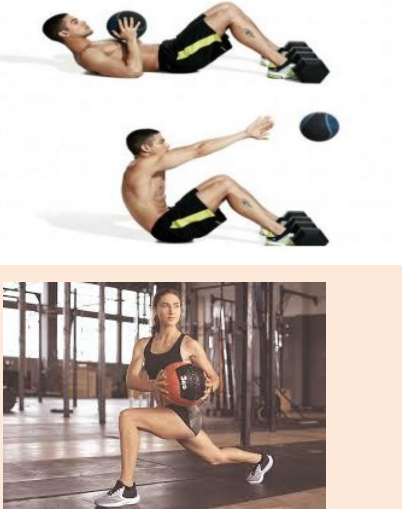
Τέλος περπάτημα στον χώρο για ξεκούραση και συζήτηση για τυχόν προβλήματα κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Στην περίπτωση που αισθανθεί κούραση ο ασκούμενος αντί για διάλειμμα μπορούμε να περπατήσουμε μαζί του στον χώρο.
-Αντί για αναπηδήσεις στο αερόβιο κομμάτι ο ασκούμενος μπορεί να εκτελέσει μερικές ασκήσεις σε σκαλοπάτια (είτε απλά ανεβάσματα, είτε αλματάκια).

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΜΠΟΥΣΟΥΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ (Α.Μ.0717245)</p>	<p>Ψυχική νόσος: Σχιζοφρένια Χώρος άθλησης: Ψυχιατρική κλινική</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση δύναμης κορμού, άνω και κάτω άκρων</p>	<p>Περίληψη</p>
	<p>Λέξεις κλειδιά: Εισποή, εκπνοή, λύγισε τα πόδια, λύγισε τα χέρια</p>
<p>Υλικά Αλτήρες, στρώμα, λάστιχο</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: 2 γύρους περπάτημα και 2-3 γύρους τρέξιμο (5´)</p> <p>Περιστροφή χεριών μπροστά και πίσω Χέρια στην έκταση και πρόταση και σταύρωμα με ρυθμό (1´).</p> <p>Κύριο μέρος:</p> <p>Σταθμός 1:</p> <p>Άσκηση 1: Με τα αλτηράκια εκτελεί προτάσεις χεριών 3X10 Άσκηση 2: Με τα αλτηράκια εκτελεί εκτάσεις χεριών 3X10 Άσκηση 3: Με τα αλτηράκια εκτελεί ανάταση των χεριών 3X10 Το κάθε σετ θα έχει 30´´ διάλειμμα και σε κάθε αλλαγή άσκησης θα γίνεται με διάλειμμα 30´´</p> <p>Σταθμός 2:</p> <p>Άσκηση 1: Με τα αλτηράκια εκτελεί κάμψεις δικεφάλων 3X12 Άσκηση 2: Κρατώντας τα αλτηράκια φέρνει τα χέρια του κοντά στα αυτιά και κάνει έκταση των χεριών (Τρικέφαλα) 3X10 Άσκηση 3: Έχοντας τα χέρια του στην πρόταση κρατάει ένα λάστιχο. Ξεκινάει και φέρνει τα χέρια του στην έκταση 3X10 Το κάθε σετ θα έχει 30´´ διάλειμμα και σε κάθε αλλαγή άσκησης θα γίνεται με διάλειμμα 30´´</p> <p>Σταθμός 3</p> <p>Άσκηση 1: Πάμε στα κάγκελα και εκτελεί κάμψεις 3X8 Άσκηση 2: Κρατώντας την καρέκλα εκτελεί</p>

	<p>προβολές 3X10</p> <p>Άσκηση 3: Εκτελεί ημικαθίσματα 3X10 Το κάθε σετ θα έχει 30'' διάλειμμα και σε κάθε αλλαγή άσκησης θα γίνεται με διάλειμμα 30''</p> <p>Σταθμός 4</p> <p>Άσκηση 1: Κάνει κοιλιακούς σε ένα στρώμα 3X15</p> <p>Άσκηση 2: Κάνει ραχιαίους σε ένα στρώμα 3X15</p> <p>Το κάθε σετ θα έχει 30'' διάλειμμα και σε κάθε αλλαγή άσκησης θα γίνεται με διάλειμμα 30''</p>
	<p>Αποθεραπεία</p> <p>Διατάσεις για όλες τις μυϊκές ομάδες και 1 γύρο περπάτημα και έναν γύρο αργό τρέξιμο (5').</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές Ικανότητες: Βελτίωση ευλυγισίας ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΠΑΝΩΡΑΙΑ (Α.Μ.0717122)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Στέρση (Σύνδρομο) Σχολείο: ΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Μέσα από διάφορες ασκήσεις – παιχνίδια οι μαθητές θα προσπαθήσουν να ανακαλύψουν και να εξελίξουν τις φυσικές τους ικανότητες και πιο συγκεκριμένα την ευλυγισία τους .</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Η ευλυγισία αναμφίβολα είναι σημαντικό πλεονέκτημα κατά την άσκηση καθώς συμβάλλει τα μέγιστα στη σωστή κινησιολογία των γυμναστικών ασκήσεων όσο και στη προστασία των μυών από πιθανούς τραυματισμούς.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Πιο ανοιχτά , σιγά – σιγά, διατάσεις ,</p>
<p>Υλικά, στρώματα , μπάλα , fit ball , στεφάνια</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας Πρέπει να είναι υπάκουοι για να μην τραυματιστούν!</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>Για αργή πρέπει να γίνουν καλές διατάσεις !</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Μοιράζουμε στον καθένα από ένα στρώμα. Τα παιδιά κάθονται αντικριστά με ενωμένα πόδια και έχουν από μια fit ball το κάθε ζευγάρι. Σηκώνονται ταυτόχρονα και εκεί που συναντιούνται δίνει την μπάλα ο ένας στον άλλον. Επανάληψη 6 φορές . 2) Πάλι σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλον. Ο ένας από τους δύο κρατά την μπάλα (ή το μαξιλάρι). Αυτός που πετά την μπάλα, κάνει ένα βήμα μπροστά και αυτός που την δέχεται, ένα βήμα πίσω. Ο μηρός θα πρέπει να έρχεται παράλληλα με το έδαφος, έτσι ώστε η άρθρωση του γονάτου να σχηματίζει ορθή γωνία. Επανάληψη 6 φορές . 3) Δίνουμε από ένα στρώμα στον καθένα . Προσπαθούμε σιγά σιγά να κάνουμε γέφυρα και σπαγγάτο μέχρι εκεί που μπορεί ο καθένας . 4) Τα παιδιά παρατάσσονται στη σειρά με μικρή απόσταση μεταξύ τους, κρατώντας
	

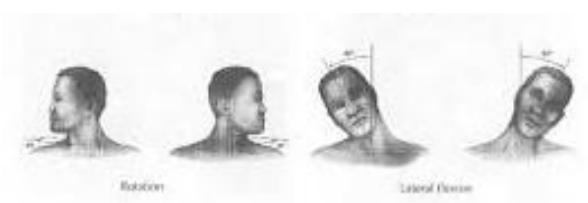


κάθετα μπροστά τους ένα στεφάνι ρυθμικής που εφάπτεται στο έδαφος. Έτσι δημιουργούν ένα τούνελ από στεφάνια. Με το σχετικό έναυσμα, το 1ο παιδί αφήνει κάτω το στεφάνι του και περνάει μέσα από όλο το τούνελ, μέχρι να φτάσει στο τέλος του, όπου στέκεται ξανά κρατώντας ένα στεφάνι. Ακολουθεί το 2ο παιδί, το 3ο, κοκ, μέχρι να έρθει ξανά η σειρά του 1ου.

Είναι σημαντικό να ορίσουμε ένα παιδί (συνήθως το 1ο στη σειρά) να επιστρέφει πίσω και να μαζεύει τα στεφάνια που αφήνουν οι υπόλοιποι κάτω και να τα προωθεί στο τέλος, έτσι ώστε να τα βρίσκουν αυτοί που διέσχισαν το τούνελ.

5) Τα παιδιά στέκονται ο ένας απέναντι από τον άλλον και πιάνονται με τα χέρια. Κάθονται ταυτόχρονα μέχρι τα πόδια τους να σχηματίσουν ορθή γωνία χωρίς να αφήσουν τα χέρια. Επανάληψη 6 φορές.

6) ΚΥΒΙΣΤΗΣΗ – ΑΝΑΚΥΒΙΣΤΗΣΗ
Δίνουμε στα παιδιά από ένα στρώμα και προσπαθούμε να τους μάθουμε να κάνουν κυβίστηση.

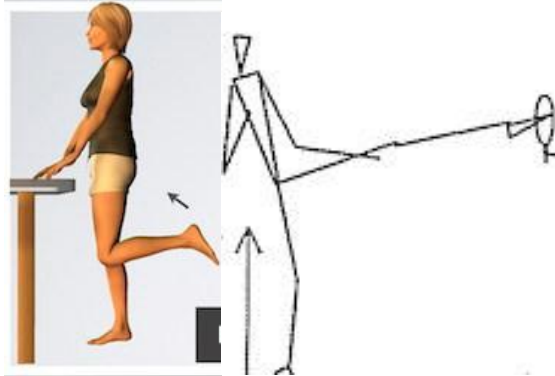
ΣΚΑΠΕΤΗ ΕΥΘΥΜΙΑ	ΑΕΜ: 0717253
Ενότητα: Βελτίωση Δύναμης, ισορροπίας, ευλυγισίας και αερόβιας ικανότητας	Αναπηρία: Ψυχική Νόσος Χώρος: Ψυχιατρείο
<p>Σκοπός: Να βελτιώσουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τη δύναμη <ul style="list-style-type: none"> - Των άνω άκρων - Των κάτω άκρων - Του κορμού • Την αερόβια ικανότητα • Την ισορροπία • Την ευλυγισία 	<p>Περίληψη: μέσα από το πρόγραμμα των ασκήσεων που έχουμε επιλέξει στοχεύουμε στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασκούμενου με την βελτίωση της μυϊκής του δύναμης, της αερόβιας ικανότητας, της ισορροπίας και της ευλυγισίας του.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: μυϊκή δύναμη, ισορροπία, ευλυγισία</p>
<p>Υλικά: μια καρέκλα με πλάτη χωρίς μπράτσα, 2 μπουκάλια νερού 500ml</p> <p style="text-align: center;">Σταθμός 1ος Άσκηση 1</p>  <p style="text-align: center;">Άσκηση 2</p>	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <p style="text-align: center;">Προθέρμανση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Απλοί επί τόπου χαμηλοί βηματισμοί αρχικά χωρίς συντονισμό χεριών και στη συνέχεια με συγχρονισμό χεριών 30’’ • Απλοί βηματισμοί ανοίγοντας και κλείνοντας τα πόδια 30’’ • Πλάγια βήματα, με χέρια στη μεσολαβή 30’’ <p style="text-align: center;">ή</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περπάτημα με ρυθμό και αύξηση της έντασης σταδιακά όσο συνεργάζεται ο ασκούμενος, στον περίβολο του ψυχιατρείου (3 ή 4 γύροι) <p>Έχεις τη δυνατότητα να επιλέξεις πως θα ξεκινήσεις το πρόγραμμα της άσκησης</p> <p style="text-align: center;">Διάλειμμα 2 λεπτά</p> <p style="text-align: center;">Σταθμός 1ος Ευκαμψία – Ευλυγισία</p> <p style="text-align: center;">Διατάσεις σε Όρθια θέση</p> <p style="text-align: center;">Άσκηση 1: Στροφή κεφαλιού και διάταση αυχένα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στάσου με ίσια την πλάτη και κοίτα ευθεία • Χαμήλωσε αργά το δεξί αυτί στον δεξί ώμο – μείνε 10’’. Σήκωσε το κεφάλι και



Wrist: Active range of motion



Άσκηση 3



Άσκηση 4

επανάλαβε αριστερά.

- Επανάλαβε 5 φορές σε κάθε πλευρά.
- Διάλειμμα 30''
- Γύρισε τώρα αργά το κεφάλι προς τα αριστερά (όσο μπορείς) μέχρι να φτάσει παράλληλα στον αριστερό ώμο – μείνε σε αυτή την στάση για 10''.
- Επέστρεψε στην αρχική θέση. Κάνε το ίδιο και προς τα δεξιά.
- Επανάλαβε 5 φορές σε κάθε πλευρά. Επέστρεψε στην αρχική θέση.

Διάλειμμα 2 λεπτά.

Άσκηση 2: Άνω άκρα

- Στάσου με ίσια την πλάτη και σήκωσε τα χέρια μπροστά (σε πρόταση) στο ύψος των ώμων.
- Κάνε μικρούς κύκλους ταυτόχρονα με τα 2 χέρια με τους καρπούς σου (δεξιά – αριστερά, πάνω – κάτω, μέσα – έξω). Επανάλαβε 5 φορές σε κάθε κατεύθυνση.
- Κατέβασε τα χέρια σου.
- Διάλειμμα 30''
- Στάσου με ίσια την πλάτη και σήκωσε τα χέρια στο πλάι (σε έκταση) στο ύψος των ώμων.
- Κάνε 5 περιστροφές σε μικρό εύρος προς τα εμπρός. Συνέχισε με άλλες 5 με μεγαλύτερο εύρος. Ολοκλήρωσε με 5 πλήρεις περιστροφές των χεριών.
- Επανάλαβε το προηγούμενο βήμα με τα χέρια να κινούνται προς τα πίσω.

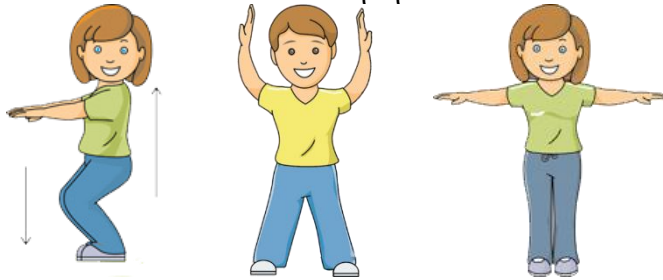
Διάλειμμα 2 λεπτά.

Άσκηση 3: Κάτω άκρα

- Στάσου στο δεξί πόδι και κάνε μικρούς κύκλους στην ποδοκνημική (αστράγαλο) του αριστερού ποδιού (πάνω – κάτω, μέσα – έξω). Επανάλαβε



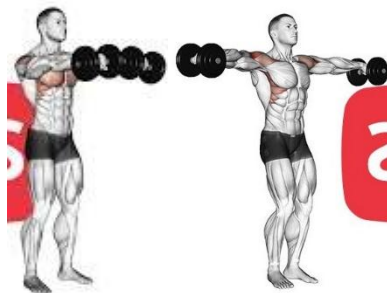
Σταθμός 2ος
Άσκηση 1



Άσκηση 2



Άσκηση 3



Άσκηση 4

5 φορές σε κάθε κατεύθυνση.

- Κάνε το ίδιο έχοντας πόδι στήριξης το αριστερό.

Συμβουλή: Αν χρειάζεσαι βοήθεια για να μην χάσεις την ισορροπία σου μπορείς να στηρίξεις τα χέρια σου στην πλάτη μιας καρέκλας / σε μια ράβδο / στα κιγκλιδώματα που υπάρχουν στα παρτέρια.

- Διάλειμμα 30”
- Κάνε αργά κάμψη γόνατος επί τόπου. Εναλλάξ 5 φορές για το κάθε γόνατο.
- Κάνε λακτίσματα μπροστά με ταυτόχρονη έκταση του γόνατος. Εναλλάξ 5 φορές για το κάθε πόδι.
- Εκτέλεσε ήπια έσω και έξω στροφή (τόσο όσο να μην νιώθεις πόνο) σε κάθε πόδι. Εναλλάξ 5 φορές για το κάθε πόδι.

Συμβουλή: Αν χρειάζεσαι βοήθεια για να μην χάσεις την ισορροπία σου μπορείς να στηρίξεις τα χέρια σου στην πλάτη μιας καρέκλας / σε μια ράβδο / στα κιγκλιδώματα που υπάρχουν στα παρτέρια.

Διάλειμμα 2 λεπτά

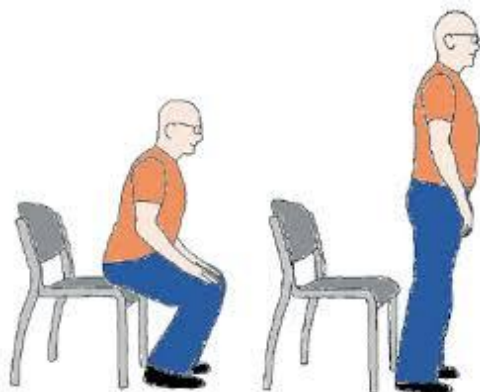
Άσκηση 4: Κορμός

- Πάρε 10 βαθιές εισπνοές ρυθμικά.
- Στάσου με ίσια την πλάτη και βάλε τα χέρια στους ώμους με τους αγκώνες στραμμένους στο πλάι
- Ακούμπησε τους αγκώνες μεταξύ τους μπροστά από το στήθος.
- Άνοιξε τους αγκώνες και πίεσε τις ωμοπλάτες – μείνε σε αυτό το σημείο για μερικά δευτερόλεπτα
- Επανάλαβε 10 φορές.

Διάλειμμα 3 λεπτά.



Σταθμός 3
Άσκηση 1



Άσκηση 2



Άσκηση 3

Σταθμός 2ος: Ασκήσεις ενδυνάμωσης άνω άκρων
Άσκηση 1

- Από όρθια θέση και τα χέρια στο πλάι φέρε τα χέρια σου με τη σειρά σε πρόταση, ανάταση, έκταση και πάλι κάτω πλάι στον κορμό. Επανάλαβε 5 φορές.
- Διάλειμμα 30”
- Κάνε την ίδια άσκηση με πριν αυτή τη φορά κρατώντας σε κάθε σου χέρι ένα μπουκαλάκι με νερό. 5 επαναλήψεις.

Διάλειμμα 2 λεπτά

Άσκηση 2

- Έχεις τα χέρια στο πλάι του κορμού και κρατάς τα μπουκάλια
- Με ίσια την πλάτη και κρατώντας τους αγκώνες κοντά στα πλευρά, λύγισε τα χέρια ταυτόχρονα και φέρε τα μπουκάλια προς τους ώμους
- Επανάλαβε 5 φορές.
- Διάλειμμα 30”
- Κάνε το ίδιο με παραπάνω εναλλάσσοντας τα χέρια.

Διάλειμμα 2 λεπτά

Άσκηση 3

- Τα χέρια σε πρόταση κρατούν τα μπουκάλια και ακουμπούν μεταξύ τους.
- Με ίσια την πλάτη φέρνουμε αργά τα χέρια σε έκταση ταυτόχρονα και τα επαναφέρουμε μπροστά. 5 επαναλήψεις.
- Διάλειμμα 30”
- Κάνε το ίδιο εναλλάσσοντας τα χέρια.

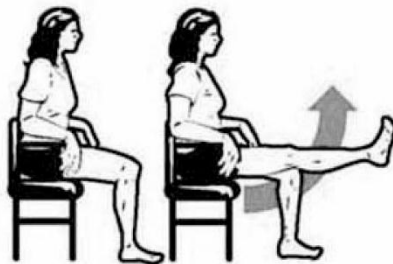
Διάλειμμα 2 λεπτά

Άσκηση 4

- Τα χέρια σε ανάταση. Η πλάτη ίσια.
- Λύγισε τα χέρια εναλλάξ πίσω από το κεφάλι, όσο γίνεται χωρίς να πονάς.



Άσκηση 4



Σταθμός 4
Άσκηση 1

...

Άσκηση 2

- 5 επαναλήψεις για κάθε χέρι.
- Διάλειμμα 30''
- Κάνε την ίδια άσκηση κρατώντας στα χέρια τα μπουκάλια με το νερό.

Επιλογή: Τις ασκήσεις 2,3,4 μπορείς να επιλέξεις αν θέλεις να τις εκτελέσεις από όρθια θέση ή καθισμένος στην καρέκλα.

Διάλειμμα 3 λεπτά

Σταθμός 3ος: Ασκήσεις ενδυνάμωσης κάτω άκρων

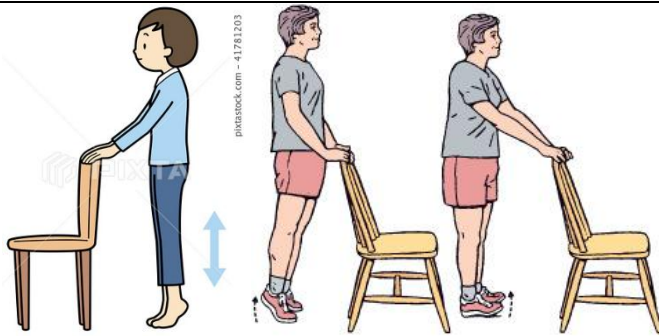
Άσκηση 1

- Στάσου ακριβώς μπροστά από την καρέκλα κοιτώντας μπροστά. Τα πόδια μπορούν να έχουν απόσταση μεταξύ τους όσο το άνοιγμα των ώμων.
- Κράτησε σταθερά τα πόδια και ξεκίνα την καθοδική κίνηση ώσπου να καθίσεις, συγκρατώντας τον κορμό ίσιο.
- Κάθισε για μερικά δευτερόλεπτα και έπειτα σήκω χρησιμοποιώντας τους μύες των κάτω άκρων.
- Επανάλαβε όσες φορές νιώθεις ότι μπορείς. (ενδεικτικά 8-10 επαναλήψεις)

Διάλειμμα 2 λεπτά

Άσκηση 2

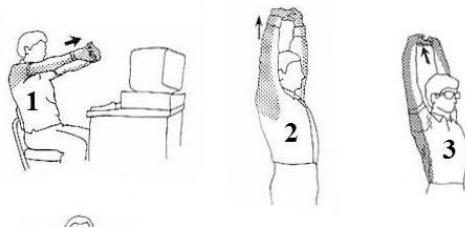
- Σε όρθια θέση πίσω από την καρέκλα, με την πλάτη ίσια, στήριξε τα χέρια στην καρέκλα.
- Έκτεινε το δεξί πόδι πίσω τεντωμένο, με τα δάχτυλα τεντωμένα.
- Ακούμπησε αργά το πόδι στο έδαφος και φέρ' το σιγά σιγά πάλι στην αρχική θέση.
- Επανάλαβε 10 φορές.
- Διάλειμμα 30''
- Κάνε το ίδιο και για το αριστερό πόδι.



Άσκηση 3



Αποθεραπεία



Διάλειμμα 2 λεπτά

Άσκηση 3

- Σε όρθια θέση πίσω από την καρέκλα, με την πλάτη ίσια, στήριξε τα χέρια στην καρέκλα.
- Έκτεινε το δεξί πόδι στο πλάι, με τα δάχτυλα τεντωμένα.
- Ακούμπησε αργά το πόδι στο έδαφος και φέρ' το σιγά σιγά πάλι στην αρχική θέση.
- Επανάλαβε 10 φορές.
- Διάλειμμα 30''
- Κάνε το ίδιο και για το αριστερό πόδι.

Διάλειμμα 2 λεπτά

Άσκηση 4

- Κάθισε στην καρέκλα με ίσια την πλάτη, τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα των ποδιών στο έδαφος.
- Τέντωσε τα πόδια μαζί μέχρι το ύψος των γονάτων.
- Επανάφερε τα στην αρχική θέση και επανέλαβε 5 φορές.
- Διάλειμμα 30''
- Κάνε το ίδιο όπως παραπάνω με τα πόδια εναλλάξ.

Διάλειμμα 3 λεπτά

Σταθμός 4ος: Ασκήσεις ενδυνάμωσης κορμού και ισοροπίας

Άσκηση 1

- Κάθισε στην καρέκλα με ίσια την πλάτη, τα γόνατα λυγισμένα σε απόσταση όσο το άνοιγμα των ώμων και τα πέλματα των ποδιών στο έδαφος.
- Κράτησε όρθια τη ράβδο από το ψηλότερό της σημείο σαν να έχεις τα χέρια σου γροθιά που μέσα της κρατάει τη ράβδο. Το ένα χέρι κάτω από το άλλο.



- Ακολούθησε με τα χέρια και τον κορμό σου τη ράβδο προς το έδαφος, κατεβαίνοντας σιγά σιγά και γροθιά γροθιά.
- Ακολούθησε την αντίστροφη διαδρομή από το έδαφος προς την κορυφή της ράβδου με τον ίδιο τρόπο.
- Διάλειμμα 30”.
- Επανάλαβε 3 φορές.

Διάλειμμα 2 λεπτά

Άσκηση 2

- Όρθιος με ίσια την πλάτη έλα σε θέση ακροστασίας (στηρίζου στις μύτες των ποδιών σου). Μείνε εκεί όσο περισσότερο μπορείς (ενδεικτικά 5-10”).
- Γύρισε αργά στην αρχική σου θέση.
- Επανάλαβε 10 φορές
- Διάλειμμα 30”
- Όμοια με πριν στηρίζου στις μύτες των ποδιών σου και στη συνέχεια ρίξε το βάρος σου προς τα πίσω και στηρίζου στις φτέρνες σου.
- Επανάλαβε όσες φορές μπορείς (ενδεικτικά 10 επαναλήψεις)

Διάλειμμα 2 λεπτά

Άσκηση 3

- Όρθιος με τα χέρια στη μεσολαβή τέντωσε το δεξί πόδι μπροστά και προσπάθησε να μείνει σε αυτή τη θέση όσο πιο πολύ μπορείς.
- Κάνε το ίδιο έχοντας το αριστερό τεντωμένο προς τα μπροστά.
- 5 επαναλήψεις
- Διάλειμμα 30”
- Όμοια με πριν τέντωσε το δεξί πόδι προς τα πίσω και προσπάθησε να μείνει σε αυτή τη θέση όσο πιο πολύ μπορείς.

- Κάνε το ίδιο έχοντας το αριστερό τεντωμένο προς τα πίσω.
- 5 επαναλήψεις
- Διάλειμμα 30’’
- Όμοια με πριν τέντωσε το δεξί πόδι στο πλάι και προσπάθησε να μείνει σε αυτή τη θέση όσο πιο πολύ μπορείς
- Κάνε το ίδιο έχοντας το αριστερό τεντωμένο στο πλάι .
- 5 επαναλήψεις

Επιλογή: Στις ασκήσεις 2 και 3 μπορείς να στηρίζεις τα χέρια σου στην πλάτη της καρέκλας ή στα κιγκλιδώματα που υπάρχουν στα παρτέρια.

Διάλειμμα 3-5’

Επανάληψη των ασκήσεων στους 4 σταθμούς άλλη μια φορά

Αποθεραπεία

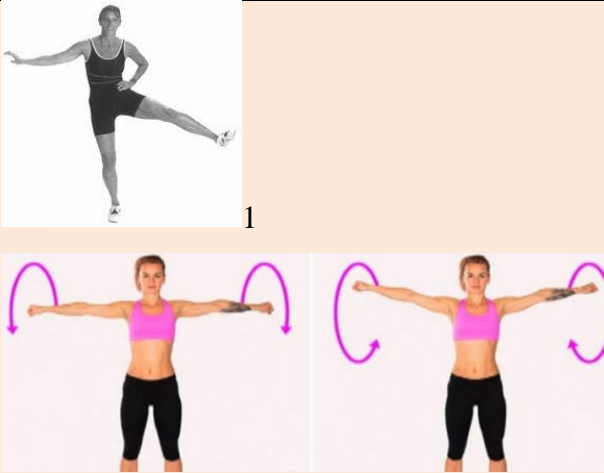
Χαλαρό περπάτημα στον περίβολο του ψυχιατρείου.

Από όρθια θέση τεντώματα των χεριών πάνω, μπροστά και πίσω από τον κορμό.

Στηριζόμενοι στην καρέκλα σηκώνουμε και λυγίζουμε το δεξί μας πόδι προς τα πίσω. Κρατάμε το στήθος του ποδιού και σπρώχνουμε τη φτέρνα όσο γίνεται πιο κοντά στο μπούτι. Κάνουμε το ίδιο και για το αριστερό πόδι.

Καθόμαστε στην καρέκλα. Τα χέρια στον δεξιό μηρό, έκταση του ποδιού μπροστά, η φτέρνα στο πάτωμα. Σταδιακή κάμψη του κορμού μπροστά από τα ισχία κορμού. Όμοια και για το αριστερό πόδι.

Χαλαρές αναπνοές. Ρύθμιση της αναπνοής. Τέλος!

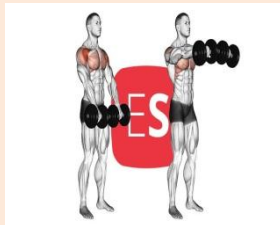
<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Άσκηση σε 4 σταθμούς</p> <p>ΣΟΥΛΑΧΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ-ΜΑΡΙΝΑ (Α.Μ.0717149)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική Νόσος- Κατάθλιψη</p> <p>Τοποθεσία : Ψυχιατρική Κλινική</p>
<p>Σκοπός Μαθήματος : Βελτίωση αερόβιας ικανότητας και δύναμης</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Λέξεις κλειδιά-Οδηγίες Προς Ασκούμενο: 1)εκτελούμε αργά την άσκηση , 2) παίρνουμε σωστές εισπνοές-εκπνοές , 3) αν κουραστούμε σταματάμε για διάλειμμα</p>
<p>Υλικά : Στρώμα γιόγκα, Μία μπάρα, Κώνους, Μπουκάλια-Αλτηράκια , Λάστιχο Γυμναστικής</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας : Οπτικοακουστικά και μετέπειτα κιναισθητικά αν χρειαστεί.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>«Προθέρμανση»</p> <p>7) 2 γύρους του προαυλίου χαλαρό περπάτημα με συνοδεία δικιά μας για ζέσταμα. 8) Στατικές διατάσεις (κορμού, χεριών, ποδιών)</p> <p>«Κύριο Μέρος- Ασκήσεις Σε Σταθμούς»</p> <p>1^{ος} Σταθμός : «Ασκήσεις Αερόμπικ για βελτίωση αερόβιας ικανότητας – Εστιάζουμε στα κάτω άκρα»</p>
<p>Παρουσίαση άσκησης: Σε εικόνες παρακάτω</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ανοιγοκλείνω Πόδια σε διάσταση (3 σετ-12 επαναλήψεις) διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ. • Δουλεύω προσαγωγούς-απαγωγούς, ενώ κρατιέμαι από μία σταθερή επιφάνεια (3 σετ-12 επαναλήψεις) διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ. • Ανοίγω Πόδια σε διάσταση και έπειτα σταυρώνω (τη μία φορά μπροστά το δεξί και την επόμενη το αριστερό), (3 σετ-12 επαναλήψεις) διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ. • Μπροσ-Πίσω πόδια τεντωμένα (εάν χρειαστεί μπορεί να στηρίζει τα χέρια του σε μία



3)



3)



3)



3)



4)



4)

σταθερή μπάρα , για διευκόλυνση ισορροπίας), (3 σετ-12 επαναλήψεις) διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.

- κάθισμα-όρθια θέση-κάθισμα (3 σετ-12 επαναλήψεις) διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.

2^{ος} Σταθμός : «Ασκήσεις Αερόμπικ για βελτίωση αερόβιας ικανότητας- Εστιάζουμε στα άνω άκρα/κάτω άκρα»

- Καθώς ανοιγοκλείνω πόδια σε διάσταση, ανοιγοκλείνω παράλληλα και τα χέρια από χαμηλό επίπεδο σε μεσαίο-χαμηλό-υψηλό και από εκεί ξανά σε χαμηλό. Επαναλαμβάνω . (3 σετ-12 επαναλήψεις) διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.
- Εκτελώ περιφορές χεριών μπροστά, ενώ παράλληλα κάνω επί τόπου βάδισμα. (3 σετ-12 επαναλήψεις) διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.
- Εκτελώ περιφορές χεριών προς τα πίσω, ενώ παράλληλα κάνω επί τόπου βάδισμα (3 σετ-12 επαναλήψεις) διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.

3^{ος} Σταθμός : « Ασκήσεις για ενδυνάμωση- Εστιάζουμε στα κάτω/άνω άκρα»

•Στηριζόμενος ο ασκούμενός μας από μία σταθερή μπάρα , εκτελεί εναλλάξ προβολές των ποδιών του (δεξί-αριστερό εναλλάξ),

(3σετ-12 επαναλήψεις)

διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.

• Χρησιμοποιώντας τα αλτηράκια-μπουκάλια, εκτελώ κάμψεις δικεφάλων (2 σετ-10/12 επαναλήψεις)

διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.

• Χρησιμοποιώντας τα αλτηράκια-μπουκάλια ή μία ελαφριά μπάρα, εκτελώ εναλλάξ πρόσθιες άρσεις των χεριών για να ενδυναμώσω ώμους, ενώ παράλληλα εκτελώ εναλλάξ προβολές ποδιών για να ενδυναμώσω



4)




4)

τετρακεφάλους.
(2 σετ-10/12 επαναλήψεις)
διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.

- Χρησιμοποιώντας το λάστιχο γυμναστικής, το πατάμε σε διάσταση με τα δύο πόδια μας και με τα δύο χέρια το ανεβάζουμε στο επίπεδο των ώμων. (3 σετ – 12 επαναλήψεις)
διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.

4^{ος} Σταθμός : «Ασκήσεις για ενδυνάμωση– Εστιάζουμε στον κορμό»

- Περνάμε ένα λάστιχο γυμναστικής σε μία κολώνα και ο ασκούμενός μας, εκτελεί ασκήσεις κωπηλατικής είτε από όρθια , είτε από καθιστή θέση, για να γυμνάσουμε πλάτη (3 σετ- 12 επαναλήψεις)
διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.
 - Ξαπλώνουμε τον ασκούμενό μας ανάσκελα σε στρώμα γυμναστικής και εκτελεί ψαλιδάκια με τα πόδια, ενώ παράλληλα κρατάει μία σταθερή μπάρα πάνω από το κεφάλι του με τα δύο του χέρια για εκγύμναση κοιλιακών. (3 σετ- 15 επαναλήψεις) διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.
 - Ροκανίσματα κοιλιακών με τα πόδια σταυρωμένα ψηλά (3 σετ-15 επαναλήψεις)
διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.
 - Ο ασκούμενός μας ξαπλώνει μπρούμυτα για να εκτελέσει επαναλήψεις ραχιαίων, ενώ εμείς του κρατάμε τα πόδια για αντίσταση (3 σετ-15 επαναλήψεις) διάλειμμα 20 δευτ. μετά από κάθε σετ.
- «Αποθεραπεία»**
- 2 γύροι περπάτημα στο προαύλιο με συνοδεία δικιά μας και παράλληλη συζήτηση για στόχους κ.λ.π
 - Στατικές-δυναμικές διατάσεις (κορμού, χεριών, ποδιών).
 - 3.Παιχνίδι Ομαδικό (Χωρισμός σε 2 ισάριθμες ομάδες. Περνούν ανάμεσα από κώνους ζιγκ ζαγκ, καθοδηγώντας με μία μπάρα-μπαστούνι ένα μπουκάλι και επιστροφή πίσω στην ομάδα).

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Εξατομικευμένο πρόγραμμα, αερόβιο & μυϊκής ενδυνάμωσης ΣΥΛΙΚΙΩΤΗ ΣΜΑΡΑΓΔΗ (Α.Μ.0717153)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική νόσος Χώρος: Ψυχιατρική κλινική</p>
<p>Σκοπός</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βελτίωση αερόβιας ικανότητας 2. Ενδυνάμωση μυών των ποδιών (τετρακέφαλων, ισχίων, γλουτών, δικάφαλων) 3. Ενδυνάμωση μυών των χεριών (ώμοι, δικάφαλοι, τρικάφαλοι) 4. Ενδυνάμωση των κοιλιακών (πρόσθιοι, πλάγιοι, ραχιαίοι) 	<p>Περίληψη Ασκήσεις αερόβιας ικανότητας, ενδυνάμωσης των μυών των ποδιών και των χεριών, καθώς και των κοιλιακών</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά: μια μπάρα για στήριξη, μια καρέκλα, 2 πλαστικά μπουκαλάκια γεμισμένα με άμμο, 1 καρέκλα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 γύρους περπάτημα γύρω από το προαύλιο και 1 γύρος πολύ χαλαρό τρέξιμο 2. Διατάσεις για όλους τους μύες του σώματος <p>Φωτογραφίες:</p>
	

Stretching Exercises



Σταθμός 1^{ος}: Αερόβιες ασκήσεις

Άσκηση 1: Jumping jacks

4 σετ των 10 επαναλήψεων

Διάλλειμα 20-30 second μετά από κάθε σετ

Φωτογραφία:



Άσκηση 2: Butt kicks (τα χέρια ακουμπάνε πάνω σε μια μπάρα)

4 σετ των 10 επαναλήψεων

Διάλλειμα 20-30 second μετά από κάθε σετ

Φωτογραφία:

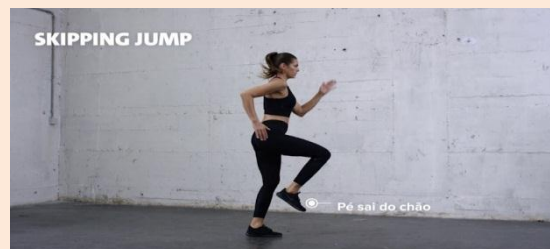


Άσκηση 3: Skiping jumps (τα χέρια ακουμπάνε πάνω σε μια μπάρα)

4 σετ των 10 επαναλήψεων

Διάλλειμα 20-30 second μετά από κάθε σετ

Φωτογραφία:



Σταθμός 2^{ος} : Ασκήσεις για πόδια και γλουτούς

Άσκηση 1: Προβολές στο πλάι (τα χέρια ακουμπάνε πάνω σε μια μπάρα).

4 σετ των 10 επαναλήψεων (5 δεξιά και 5 αριστερά εναλλάξ)

Διάλλειμα 20 second μετά από κάθε σετ

TIPS: ίσιος κορμός, το γόνατο που λυγίζει να μην ξεπερνάει τα δάκτυλα των ποδιών

Φωτογραφία:



Άσκηση 2: Προβολές προς τα πίσω (τα χέρια ακουμπάνε πάνω σε μια μπάρα)

4 σετ των 10 επαναλήψεων (5 με το δεξί πόδι και 5 με το αριστερό εναλλάξ)

Διάλλειμα 20-30 second μετά από κάθε

ΣΕΤ

TIPS: ίσιος κορμός, τα πόδια να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών

Φωτογραφία:



Άσκηση 3: Καθίσματα (τα χέρια ακουμπάνε πάνω σε μια μπάρα)

3 σετ των 5 επαναλήψεων

Διάλειμμα 15-20 second μετά από κάθε

σετ

TIPS: ίσιος κορμός, τα πόδια να είναι ανοιχτά στο πλάτος των ώμων, τα πόδια όταν λυγίζουν να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών και τα γόνατα να μην ξεπερνούν τα δάκτυλα των ποδιών

Φωτογραφία:



Σταθμός 3^{ος} : Ασκήσεις για τα χέρια

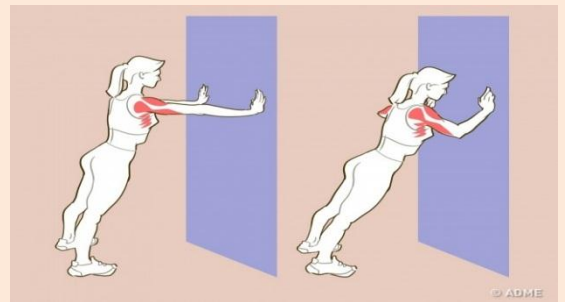
Άσκηση 1: Κάμψεις στον τοίχο

3 σετ των 5 επαναλήψεων

Διάλειμμα 15-20 second μετά από κάθε σετ

TIPS: ίσιος κορμός, τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων, όταν σπρώχνουμε από τον τοίχο εκπνέουμε ενώ όταν χαμηλώνουμε στον τοίχο εισπνέουμε

Φωτογραφία:



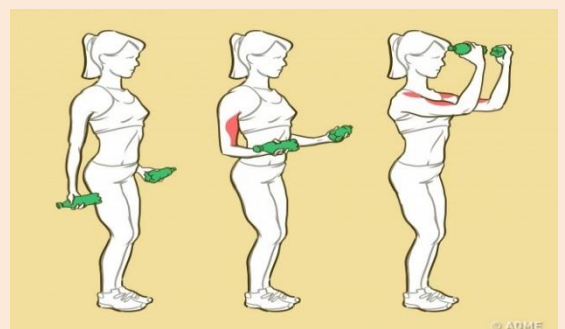
Άσκηση 2: Κάμψεις σφυριών

2 σετ των 10 επαναλήψεων

Διάλλειμμα 15-20 second μετά το πρώτο σετ

TIPS: ίσια πλάτη, τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων, τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και τα ισχία ελαφρώς λυγισμένα προς τα πίσω, αγκώνες σε ορθή γωνία

Φωτογραφία:



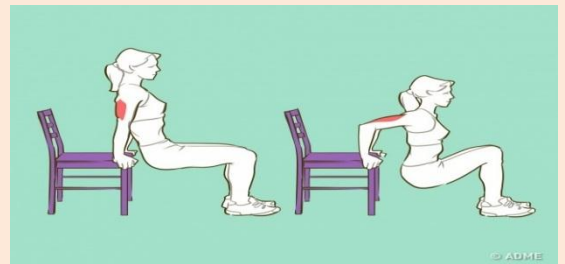
Άσκηση 3: Κάμψεις χεριών προς τα πίσω (σε καρέκλα)

3 σετ των 5 επαναλήψεων

Διάλλειμα 15-20 second μετά από κάθε σετ

TIPS: λυγίζουμε τα γόνατα σε γωνία 90 μοιρών, όταν χαμηλώνουμε εισπνέουμε και όταν σηκωνόμαστε εκπνέουμε

Φωτογραφία:



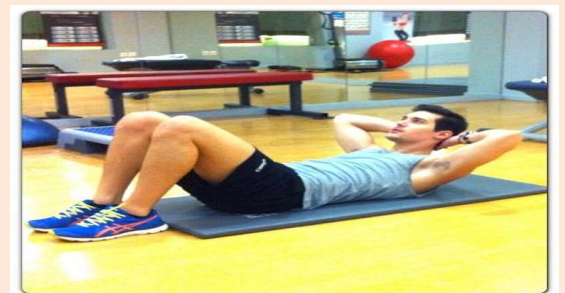
Σταθμός 4^{ος} : Ασκήσεις κοιλιακών

(σε όλες τις ασκήσεις κρατάμε τα πόδια του ασκούμενου σταθερά, στις ασκ. 1 και 2 τα πόδια είναι λυγισμένα και στην ασκ. 3 τεντωμένα)

Άσκηση 1: Κοιλιακοί (ροκανίσματα)

10 επαναλήψεις

Φωτογραφία:



Άσκηση 2: Πλάγιοι κοιλιακοί

10 επαναλήψεις δεξιά και 10 αριστερά εναλλάξ

Το χωρίζουμε σε 2 σετ των 10

επαναλήψεων

Διάλλειμα 15-20 second μετά το πρώτο σετ

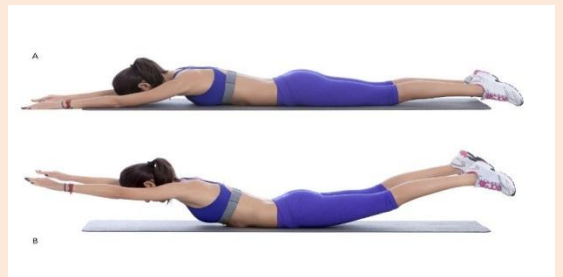
Φωτογραφία:



Άσκηση 3: Ραχιαίοι κοιλιακοί

10 επαναλήψεις

Φωτογραφία:



Στο τέλος του προγράμματος επαναλαμβάνουμε τις διατάσεις που κάναμε και στην προθέρμανση.

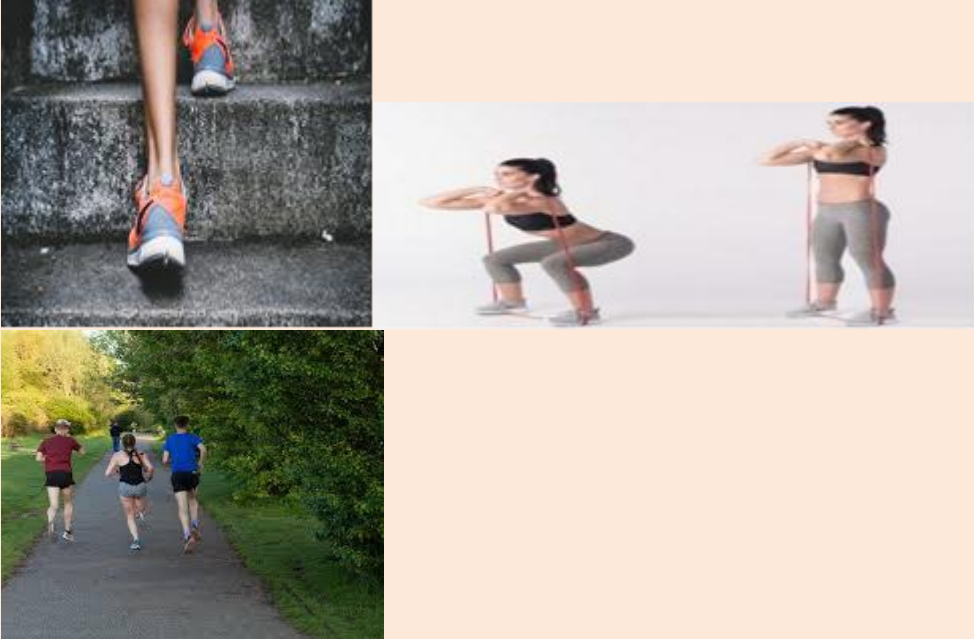
Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Μπορούμε να δουλέψουμε κάποιες ασκήσεις σε συνδυασμό.

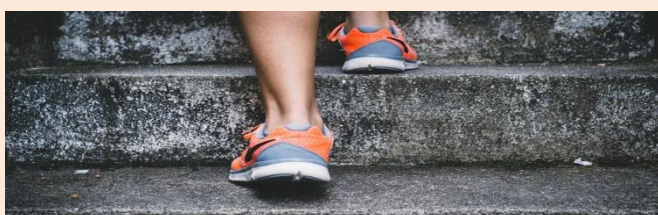
Πχ στις προβολές σε κάθε σετ να κάνει ο ασκούμενος 5 πλάγιες προβολές και αμέσως μετά 5 προς τα πίσω.

Το ίδιο και στα skipping jumps με τα butt kicks.

<p align="center">Τίτλος διδακτικής ενότητας: Προπόνηση σε 4 σταθμούς (ανάπτυξη αερόβιας ικανότητας – ενδυνάμωση) ΣΧΙΝΑΣ ΝΙΚΟΣ (Α.Μ.0717156)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική νόσος - Κατάθλιψη Ψυχιατρική κλινική</p>
<p align="center">Σκοπός</p> <p>Μέσα από ένα εύκολο πρόγραμμα γυμναστικής ο ασκούμενος επιτυγχάνει τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητάς του και την ενδυνάμωσή του</p>	<p align="center">Περίληψη</p> <p>Στην προπόνηση αυτή ο ασκούμενος μέσα από απλές ασκήσεις γυμναστικής θα βελτιώσει τη μυϊκή του απόδοση.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Χέρια, ώμοι, πόδια.</p>
<p>Υλικά: Λάστιχα γυμναστικής, στρώμα, σκαλοπάτια Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση άσκησης</p>	<p align="center">Πλάνο μαθήματος</p> <p>ΣΤΑΘΜΟΣ 1:</p> <p>Δραστηριότητα 1: Ο ασκούμενος κάνει 3 γύρους στην αυλή με χαλαρό τρέξιμο και 1 γύρο περπατώντας. Δραστηριότητα 2: Ο ασκούμενος εκτελεί εναλλάξ βηματισμούς στα σκαλοπάτια για 30'' (3σετ) Δραστηριότητα 3: Ο ασκούμενος εκτελεί αναπηδήσεις στα σκαλοπάτια και με τα 2 πόδια του για 15'' (3 σετ)</p> <p>ΣΤΑΘΜΟΣ 2</p> <p>Δραστηριότητα 1: Καθίσματα με λάστιχο γυμναστικής.</p>
<p>ΣΤΑΘΜΟΣ 1</p> <p>Δραστηριότητα 1</p> 	



ΣΤΑΘΜΟΣ 1 Δραστηριότητα 2



ΣΤΑΘΜΟΣ 2 Δραστηριότητα 1



ΣΤΑΘΜΟΣ 3 Δραστηριότητα 1

Ο ασκούμενος παίρνει θέση για καθίσματα και πατάει με τα δυο του πόδια το λάστιχο, κρατώντας με τα χέρια του τις 2 άκρες του. όταν είναι έτοιμος εκτελεί 3 σετ καθισμάτων των 10 επαναλήψεων.

Δραστηριότητα 2:

Προβολές με λάστιχο γυμναστικής. Ο ασκούμενος θα πατήσει το λάστιχο με το ένα πόδι και θα πιάσει τις άκρες του φέρνοντάς τες πίσω από τους ώμους. Σ' αυτή τη θέση λυγίζει τα γόνατά του μέχρι να σχηματίσουν ορθή γωνία (3 σετ οχτώ επαναλήψεων).

ΣΤΑΘΜΟΣ 3

Δραστηριότητα 1:

Ασκήσεις δικεφάλων με λάστιχο. Ο ασκούμενος πατάει με τα 2 πόδια στη μέση του λάστιχου ενώ κρατάει τις άκρες του τεντωμένες δίπλα από τη λεκάνη του. Χωρίς να κινούνται οι βραχίονες και ενώ κρατάει κοντά στο σώμα του τα χέρια, λυγίζει τον αγκώνα



και ανεβάζει μέχρι τον ώμο (3 σετ 12 επαναλήψεων).

Δραστηριότητα 2 :

Ασκήσεις τρικέφαλων με λάστιχο. Ο ασκούμενος πατάει τη μια του λάστιχου με το ένα πόδι. Με το αντίστοιχο χέρι απ' τη μεριά του ποδιού που πατάει το λάστιχο, κρατάει το λάστιχο στο ύψος του αγκώνα. Με το άλλο χέρι κρατάει την άκρη του λάστιχου στο ύψος του στήθους και τεντώνει προς τα πίσω (3 σετ 8 επαναλήψεων)

ΣΤΑΘΜΟΣ 4

Δραστηριότητα 1:

Πιέσεις ώμων με λάστιχο. Ο ασκούμενος πατάει με τα δυο του πόδια ενωμένα τη μέση του λάστιχου κρατώντας με τα χέρια τις άκρες του. Κρατάει λυγισμένα τα χέρια στο ύψος των ώμων και τεντώνει προς τα επάνω (3σετ 10 επαναλήψεων).


ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα λάστιχα να είναι πάντα μπροστά από την ωμοπλάτη.

Δραστηριότητα 2:

Προτάσεις ώμων με λάστιχο γυμναστικής. Ο ασκούμενος πατάει με το ένα πόδι τη μέση του λάστιχου, κρατώντας με τα χέρια τις άκρες του. Όταν είναι έτοιμος σηκώνει τα χέρια του, κρατώντας τα τεντωμένα (3 σετ 10 επαναλήψεων).

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:

Ο ασκούμενος περπατάει ή τρέχει με χαλαρό ρυθμό 2 γύρους στην αυλή της κλινικής. Τέλος ο ασκούμενος εκτελεί μερικές διατάξεις, για να χαλαρώσουν οι μύς που ασκήθηκαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης (ώμοι, χέρια, πόδια).

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: <u>Βελτίωση δύναμης</u> ΤΡΙΦΥΛΛΗ ΔΗΜΗΤΡΙΑ ΑΕΜ: 0717165</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική νόσος Σχολείο: Ψυχιατρική Κλινική</p>
<p>Σκοπός Ως πρωταρχικό στόχο, θέτουμε τη βελτίωση δύναμης σε άτομο 3^{ης} ηλικίας.</p>	<p>Περίληψη Ο ασκούμενος, μέσα από τις κατάλληλες οδηγίες του ΚΦΑ, διδάσκεται τις ανάλογες ασκήσεις που τον βοηθούν να βελτιώσει τη δύναμη ως μία βασική ικανότητα που πρέπει να διατηρήσει. Οι ασκήσεις εκτελούνται σε σταθμούς και υπάρχουν τα ανάλογα διαλείμματα.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Κρατάω δυνατά, μπράβο, πολύ καλά, ψηλά τα χέρια, τεντώνω κτλπ.</p>
<p>Υλικά: Καρέκλα, βαράκια, ελαφριά μπάρα, λάστιχο. Μετάδοση πληροφορίας: Μέσω επίδειξης και κιναισθητικής καθοδήγησης από τον καθηγητή. Παρουσίαση άσκησης: Από τον καθηγητή τονίζοντας τις λέξεις κλειδιά.</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος Διάρκεια προγράμματος: 45 λεπτά <u>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:</u> 3 γύροι περπάτημα στον προαύλιο χώρο της ψυχιατρικής κλινικής. <u>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ:</u> <u>1^{ος} ΣΤΑΘΜΟΣ: ΚΑΡΕΚΛΑ</u> <u>1^η Άσκηση:</u> Ο ασκούμενος βρίσκεται σε καρέκλα και εκτελεί από όρθια θέση καθίσματα 1 σετ των 10 επαναλήψεων. Στη συνέχεια, υπάρχει διάλειμμα 20 δευτερολέπτων και επαναλαμβάνει το σετ. Συνολικά γίνονται 2 σετ.</p>



2^η Άσκηση: Ο ασκούμενος βρίσκεται καθιστός στην καρέκλα και εκτελεί βυθίσεις 1 σετ των 10 επαναλήψεων. Στη συνέχεια, υπάρχει διάλειμμα 20 δευτερολέπτων και επαναλαμβάνει το σετ. Συνολικά γίνονται 2 σετ.

3^η Άσκηση: Ο ασκούμενος βρίσκεται καθιστός στην καρέκλα και εκτελεί κάμψεις ισχύων 1 σετ των 10 επαναλήψεων. Στη συνέχεια, υπάρχει διάλειμμα 20 δευτερολέπτων και επαναλαμβάνει το σετ. Συνολικά γίνονται 2 σετ.

Εδώ γίνεται διάλειμμα 1 λεπτού μέχρι τον δεύτερο σταθμό.

2^{ος} ΣΤΑΘΜΟΣ: ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ ΜΕ

ΒΑΡΑΚΙΑ ΚΑΙ ΜΠΑΡΑ

1^η Άσκηση: Ο ασκούμενος στέκεται όρθιος με 2 βαράκια στα χέρια. Εκτελεί 10 επαναλήψεις ανάτασης χεριών. Γίνεται διάλειμμα 20 δευτερολέπτων και ξανακάνει το σετ άλλη μία φορά. Συνολικά 2 σετ.

2^η Άσκηση: Ο ασκούμενος στέκεται όρθιος με μία ελαφριά μπάρα στα χέρια. Εκτελεί 10 επαναλήψεις κάμψης δικέφαλου βραχιονίου. Γίνεται διάλειμμα 20 δευτερολέπτων και ξανακάνει το σετ άλλη μία φορά. Συνολικά 2 σετ.

3^η Άσκηση: Ο ασκούμενος στέκεται όρθιος και κάνει 10 στροφές κορμού από την κάθε πλευρά. Γίνεται διάλειμμα 20 δευτερολέπτων και ξανακάνει την άσκηση. Συνολικά 2 σετ.

Εδώ γίνεται διάλειμμα 1 λεπτού μέχρι τον τρίτο σταθμό.

3^{ος} ΣΤΑΘΜΟΣ: ΣΚΑΛΕΣ

1^η Άσκηση: Ο ασκούμενος ανεβαίνει και κατεβαίνει σκάλες που έχουν 10 σκαλοπάτια 3 φορές με τον δικό του ρυθμό.



2^η Άσκηση: Ο ασκούμενος ανεβαίνει και κατεβαίνει τις σκάλες με ρυθμό 1-1 τα σκαλιά κρατώντας 2 βαράκια στα χέρια του. Αυτή την άσκηση την επαναλαμβάνει 2 φορές.

Εδώ γίνεται διάλειμμα 1 λεπτού μέχρι τον τέταρτο σταθμό.

4^{ος} ΣΤΑΘΜΟΣ: ΔΟΚΟΣ- ΚΑΓΚΕΛΟ

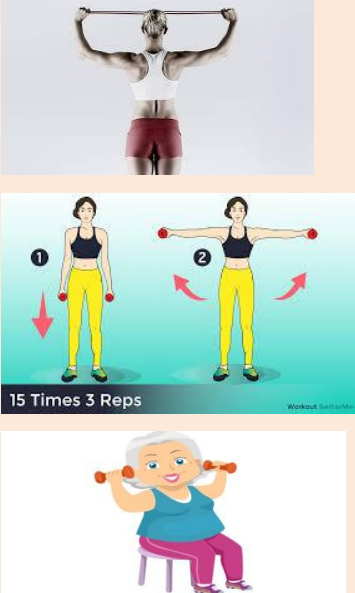
1^η Άσκηση: Ο ασκούμενος κρατάει ένα κάγκελο-μπάρα στον προαύλιο χώρο της ψυχιατρικής κλινικής και εκτελεί 1 σετ των 20 επαναλήψεων για απαγωγές ποδιών (10 στο αριστερό και 10 στο δεξί). Έπειτα, γίνεται διάλλειμα 20 δευτερολέπτων για την εκκίνηση του δεύτερου σετ.

2^η Άσκηση: Ο ασκούμενος κρατάει στο κάγκελο-μπάρα εκτελεί 10 βυθίσεις (push ups). Έπειτα, γίνεται διάλλειμα 20 δευτερολέπτων για την εκκίνηση του δεύτερου σετ.

3^η Άσκηση: Έχουμε δεμένο στο κάγκελο ένα λάστιχο γυμναστικής. Ο ασκούμενος κρατάει στο λάστιχο και κάνει έλξεις βραχιόνων προς τον κορμό του. Έπειτα, γίνεται διάλλειμα 20 δευτερολέπτων για την εκκίνηση του δεύτερου σετ.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: 1 γύρος περπάτημα στον προαύλιο χώρο της ψυχιατρικής κλινικής.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Εκγύμναση κορμού πάνω και κάτω άκρων</p> <p>ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ (Α.Μ.0717240)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχικές νόσοι</p> <p>Χώρος: Ψυχιατρική κλινική</p>
<p>Σκοπός: Ενδυνάμωση κορμού πάνω και κάτω άκρων</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Ο καθηγητής βάζει μια σειρά από ασκήσεις με σκοπό να δυναμώσει τους μύες του ασκούμενου για να μην τραυματίζεται.</p> <hr/> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά Ράβδος, στρώμα, λάστιχο</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Ο καθηγητής δείχνει την άσκηση για να την καταλάβει ο ασκούμενος</p> <p>Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>3' περπάτημα περιμετρικά του χώρου</p> <p>2' στατικές διατάσεις για προθέρμανση των μυών</p> <p>10 άρσεις ποδιών σε καθιστή θέση μέχρι την ράβδο</p> <p>10 ψαλιδάκια ποδιών σε καθιστή θέση</p>
	<p>Ο ασκούμενος εκτελεί 10 κάμπεις δικεφάλων σε όρθια θέση</p> <p>Ο ασκούμενος εκτελεί 10 σφυροειδείς κάμπεις δικεφάλων σε όρθια θέση</p> <p>Ο ασκούμενος εκτελεί 10 εκτάσεις χεριών στο μετωπιαίο για ενδυνάμωση του δελτοειδή μυ.</p> <p>Ο ασκούμενος εκτελεί 10 εκτάσεις χεριών στο προσθιοπίσθιο πάλι για ενδυνάμωση του δελτοειδή</p> <p>Ο ασκούμενος με το λάστιχο δεμένο σε ένα ψηλό μέρος εκτελεί 10 εκτάσεις τρικεφάλου.</p> <p>Ο ασκούμενος ξαπλωμένος σε στρώμα εκτελεί 10 άρσεις κορμού για ενδυνάμωση του ορθού κοιλιακού μύος.</p> <p>Ο ασκούμενος σε πρηνή θέση εκτελεί 10 άρσεις κορμού για ενδυνάμωση των ραχιαίων μυών.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση δύναμης ΦΕΡΜΕΛΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ (Α.Μ. 0717177)</p>	<p>Ψυχιατρείο</p>
<p>Σκοπός μαθήματος</p>	<p>Περίληψη Ο ασκούμενος θα ενδυναμώσει κύρια σημεία του σώματος (Χέρια, πόδια, κοιλιακούς)</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά: Καρέκλα, Βαράκια, λάστιχο, κοντάρι Μετάδοση πληροφορίας: Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>Προθέρμανση</u> Περπάτημα 3 μεγάλους κύκλους, οι δύο πρώτοι χαλαροί, ο τρίτος πιο γρήγορα. Στατικές διατάσεις όλων των μελών του σώματος.</p> <p><u>Σταθμός 1(Σε όρθια θέση)</u></p> <p>Άσκηση 1 Ο ασκούμενος κρατάει με τεντωμένα χέρια πάνω ένα λάστιχο και τραβάει ελαφρά προς τα έξω. (10 επαναλήψεις)</p> <p>Άσκηση 2 Περνάμε το λάστιχο μπροστά από τον ασκούμενο. Εμείς βρισκόμαστε πίσω του κρατώντας το λάστιχο και ο ασκούμενος τραβάει μπροστά. (8 επαναλήψεις)</p> <p>Άσκηση 3 Ο ασκούμενος κρατάει βαράκια και με τεντωμένα χέρια δίπλα στον κορμό του σηκώνει</p>
<p><u>Ο κάθε σταθμός θα εκτελεστεί 2 φορές. Ανάμεσα από τους σταθμούς θα γίνεται διάλειμμα 3 λεπτά.</u> Αν δούμε ότι ο ασκούμενος χρειάζεται παραπάνω διάλειμμα, το μεγαλώνουμε 5 λεπτά.</p>	
	



μία το ένα χέρι μια το άλλο, χωρίς να το λυγίζει.(6 επαναλήψεις από την μία 6 από την άλλη).

Σταθμός 2

Άσκηση 1

Βάζουμε ένα λάστιχο γύρω από τα πόδια του. Κρατιέται από μία καρέκλα και εκτελεί έκταση ποδιού πίσω.(6 επαναλήψεις το κάθε πόδι)

Άσκηση 2

Εκτελείται η ίδια άσκηση με τη διαφορά ότι τώρα θα εκτελέσει απαγωγές ποδιού.(6 επαναλήψεις το κάθε πόδι)

Άσκηση 3

Καθιστός στην καρέκλα δένουμε τα πόδια του με το λάστιχο και προσπαθεί να τα φέρει προς τα πάνω. (6 επαναλήψεις το κάθε πόδι)

Σταθμός 3 (Σε καθιστή θέση ο ασκούμενος)

Άσκηση 1

Ο ασκούμενος είναι καθιστός στην καρέκλα. Με βοήθεια του γυμναστή κρατάει ένα λάστιχο και κάνει κωπηλατική άσκηση.(5 επαναλήψεις)




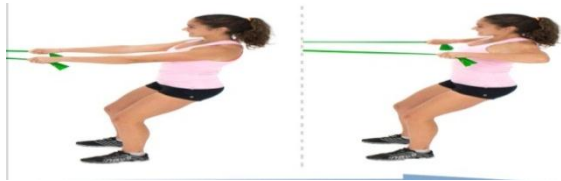

Άσκηση 2

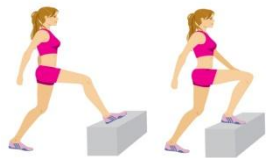
Ο ασκούμενος πάλι με λάστιχο το έχει δέσει κάτω από το πόδι του και κάνει έλξεις μια με το δεξί χέρι και μία με το αριστερό (6 επαναλήψεις το κάθε χέρι).

Άσκηση 3

Με βαράκια ο ασκούμενος κάνει ανοίγματα στο πλάι και μπροστά. Αν δούμε ότι ο ασκούμενος δυσκολεύεται στο να εκτελεί και τα δύο χέρια ταυτόχρονα, του εξηγούμε ότι μπορεί να κάνει

	<p>μια το ένα χέρι μία το άλλο (Στο πλάι 6 επαναλήψεις και μπροστά άλλες 6).</p> <p><u>Σταθμός 4 (σε καθιστή θέση)</u></p> <p>Άσκηση 1 Ο ασκούμενος κρατάει τεντωμένο το κοντάρι μπροστά και σηκώνεται και κάθεται στην καρέκλα χωρίς να λυγίσει τα χέρια του.(10 επαναλήψεις)</p> <p>Άσκηση 2 Ο ασκούμενος καθιστός, κρατάει την καρέκλα από το πλάι και με τεντωμένα πόδια κάνει ψαλιδάκια πάνω κάτω. Σε περίπτωση που δούμε ότι δεν εκτελείται σωστά η άσκηση παίρνουμε ένα κοντάρι και του διευκρινίζουμε πως πρέπει κάνοντας τα ψαλιδάκια κάθε φορά τα πόδια να ακουμπάνε στο κοντάρι.(10 επαναλήψεις)</p> <p>Άσκηση 3 Εκτελείται η ίδια άσκηση περίπου μόνο που αυτή τη φορά θα πρέπει τα πόδια να είναι ενωμένα και να ακουμπάνε ταυτόχρονα το κοντάρι.(10 επαναλήψεις)</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ενδυνάμωση και βελτίωση φυσικής κατάστασης ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ ΜΑΡΙΝΟΣ (Α.Μ.0716083)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική νόσος</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση λειτουργικότητας του ατόμου μέσα απο μία σειρά ασκήσεων ενδυνάμωσης,φυσικής κατάστασης και ευλυγισίας</p>	<p>Χώρος:Ψυχιατρική κλινική</p>
<p>Υλικά: Λάστιχα, Ενδεικτικές εικόνες</p>     	<p>Πλάνο άσκησης Προθέρμανση (10min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Χαλαρό τρέξιμο γύρω από τον χώρο(3min) 2. Στατικές διατάσεις με σκοπό την βελτίωση τους εύρους κίνησης των αρθρώσεων και την προετοιμασία των μυών για το κύριο μέρος (διάταση των μυών του τρικεφάλου βραχιονίου, του δικεφάλου, των ώμων, του στήθους, της πλάτης ,του αυχένα αλλά και των ποδιών)(χρόνος διατάσεων 7min με 30 δεύτ κράτημα της διάτασης) <p>Κύριο μέρος(30min)</p> <p>4 σταθμοί από 2 ασκήσεις ο καθένας (πλην του τελευταίου σταθμού που έχει 3 ασκήσεις), με 3 σετ η κάθε άσκηση, με 1 λεπτό διάλλειμα ανάμεσα στα σετ και 2 λεπτά διάλλειμα πριν την μετάβαση στην επόμενη άσκηση/σταθμό.</p> <p>Σταθμός 1</p> <p>Άσκηση 1->εκτέλεση pushups σε στρώμα με τα γόνατα για αρχάριους και κανονικά για προχωρημένους(10 επαν).(Τα χέρια βρίσκονται κάτω ακριβώς από τους ώμους και η μέση στην ευθεία)</p> <p>Άσκηση 2->σανίδα 20-40 δευτ (ο κορμός να είναι στην ευθεία και συνεχόμενη εισπνοή-εκποή)</p> <p>Σταθμός2</p> <p>Άσκηση1-> ευθεία κωπηλατική με λάστιχο περασμένο απο μία κολόνα(10 επαν).(Τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, πλήρες εύρος κίνησης, μέτωπο στην ευθεία).</p>



Άσκηση2->Ραχιαίους σε στρώμα(12 επαν). (Το κεφάλι κοιτάει έδαφος και τα χέρια βρίσκονται στην πρόταση)

Σταθμός3

Άσκηση1->ημικαθίσματα σε σκαλοπάτι(10 επαν σε κάθε πόδι. Η ολοκλήρωση και των 2 ποδιών είναι 1 σετ). (κορμός στην ευθεία τα γόνατα δεν ξεπερνούν τις μύτες των ποδιών)

Άσκηση2->εκτάσεις γαστροκνημίων(12 επαν). (κορμός στην ευθεία)

Σταθμός 4

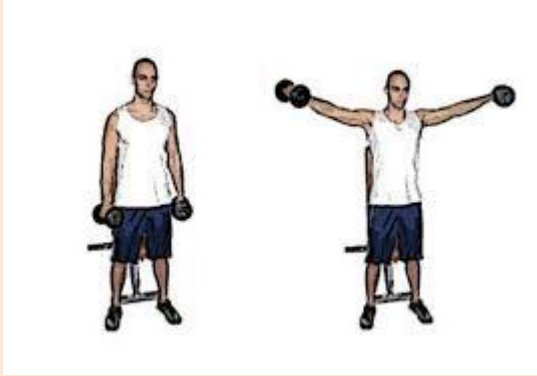

Άσκηση 1->έλξεις δικεφάλων με βαράκια (10 επαν)(σώμα στην ευθεία)

Άσκηση2->πιέσεις ώμων με βαράκια(12 επαν). (εκτέλεση άσκησης από καθιστή θέση σε καρέκλα με σωστή στάση σώματος)

Άσκηση3->εκτάσεις τρικεφάλων με λάστιχο περασμένο σε κολόνα(10 επαν). (γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και σώμα στην ευθεία).

Αποθεραπεία (5min)

Χαλαρωτικές διατάσεις σε όλο το σώμα.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: ΧΑΤΖΗΣΤΑΜΟΥ ΜΑΡΙΑΝΘΗ (Α.Μ.0717182)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχικές νόσοι</p> <p>Χώρος: ψυχιατρική κλινική</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σκοπός μας είναι η βελτίωση της δύναμης του ασκούμενου</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Το πρόγραμμα αποσκοπεί στην βελτίωση της δύναμης του ασκούμενου με την χρήση των σταθμών</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά Βαράκια , λάστιχο γυμναστικής , στρώμα γυμναστικής , καρέκλα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας εξηγούμε με όσο το δυνατόν λιγότερα λόγια και στην συνέχεια δείχνουμε την άσκηση εμείς</p> <p>Παρουσίαση άσκησης εκτελούμε την άσκηση</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>ΣΤΑΘΜΟΣ 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ο ασκούμενος κρατεί τα βαράκια και τεντώνει και τα 2 του χέρια προς τα έξω 
	<ul style="list-style-type: none"> Με ένα λάστιχο περασμένο από ένα ψηλό και σταθερό σημείο ζητάμε στον ασκούμενο να κρατήσει το λάστιχο από την άκρη τραβώντας το προς τα πίσω.  <ul style="list-style-type: none"> Σε ένα στρώμα γυμναστικής ζητάμε από τον ασκούμενο να εκτελέσει 8 επαναλήψεις push-ups



ΣΤΑΘΜΟΣ 2

- Ο ασκούμενος στηρίζεται με τα χέρια σε μια καρέκλα και πραγματοποιεί 8 βυθίσεις



- Ο ασκούμενος κάθεται σε όρθια θέση κάνοντας εκτάσεις του ισχίου για 10 επαναλήψεις και από τις 2 πλευρές.



- Ο ασκούμενος κάθεται και σηκώνεται από την καρέκλα εκτελώντας ημικάθισμα για 10 επαναλήψεις



ΣΤΑΘΜΟΣ 3

- Στο έδαφος τοποθετώ τέσσερα στεφάνια και ζητώ

από τον ασκούμενο να περάσει την διαδρομή με τα στεφάνια πατώντας με ένα πόδι διαδοχικά μέσα στα



στεφάνια

- Σε ένα στρώμα γυμναστικής ζητάμε από τον ασκούμενο να σηκώσει ψηλά την λεκάνη του για 10 επαναλήψεις



- Στο ίδιο στρώμα ο ασκούμενος εκτελεί 10 κοιλιακούς, αν μπορεί τον προτρέπουμε να εκτελέσει 15.



ΣΤΑΘΜΟΣ 4

- Στην συνέχεια επαναλαμβάνει 10 κοιλιακούς σηκώνοντας τα πόδια του τεντωμένα προς τα πάνω



- Ο ασκούμενος εκτελεί 10 επαναλήψεις ραχιαίων



- Τέλος επαναλαμβάνει 10 ραχιαίους με τα χέρια τεντωμένα μπροστά



Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση της δύναμης. ΦΕΚΑ ΣΠΥΡΙΑΔΟΥΛΑ (Α.Μ. 0717176)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική νόσος. Χώρος: Ψυχιατρική κλινική.</p>
<p>Σκοπός Οι παρακάτω ασκήσεις έχουν σκοπό την ενδυνάμωση του αθλούμενου μας σε όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες. Γεγονός που θα τον βοηθήσει στο μέλλον να έχει μια αυτοεξυπηρετούμενη καθημερινότητα, αλλά και περισσότερη αντοχή.</p>	<p>Περίληψη Το πλάνο εκγύμνασης περιλαμβάνει προθέρμανση, διατάσεις, 2 set ενδυνάμωσης όλων των μυϊκών ομάδων σε 4 σταθμούς με διαφορετικές ασκήσεις, αποθεραπεία και διατάσεις.</p>
<p>Υλικά: μπουκαλάκια με άμμο, στρώμα, καρέκλα. Μετάδοση πληροφορίας: Η πληροφορία μεταδίδεται ακουστικά, με τη χρήση οδηγιών. Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: Κάμψη δικεφάλου βραχιόνιου, εκτάσεις τρικεφάλων βραχιόνιου, γλουτοί, κοιλιακοί, ραχιαίοι, σανίδα, καθίσματα, εκτάσεις δικεφάλου μηριαίου.</p>
<p>1^{ος} σταθμός  1^η  2^η</p>	<p>Πλάνο μαθήματος Προθέρμανση: Τρέξιμο σε σταθερό ρυθμό για 3 min. Διατάσεις: Αυχένα, χέρια, μέση, πόδια. 1^{ος} σταθμός 1^η άσκηση: Κάμψη δικεφάλου βραχιόνιου με βαράκι, 10 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά. 2^η άσκηση: Εκτάσεις πίσω από το κεφάλι ταυτόχρονα και τα δύο χέρια με βαράκι, 10 επαναλήψεις. Διάρκεια 1 min. 2^{ος} σταθμός 1^η άσκηση: Άρσεις γλουτών. Ξαπλωμένος ανάσκελα, ακουμπώντας τα πόδια και τα χέρια στο στρώμα, σηκώνω γλουτούς και κρατώ ψηλά 5 sec, 10 επαναλήψεις. 2^η άσκηση: Κοιλιακοί. Ξαπλωμένος ανάσκελα στο στρώμα σηκώνω πλάτη από το έδαφος χωρίς να σηκωθούν τα πόδια και η μέση και μένω ψηλά για 3 sec, 10 επαναλήψεις. Διάρκεια 1 min. 3^{ος} σταθμός</p>

2^{ος} σταθμός



2^η



3^{ος} σταθμός



2^η



4^{ος} σταθμός



2^η



1^η άσκηση: Ραχιαίοι. Ξαπλωμένος μπρούμυτα με τεντωμένο κορμό και χέρια λυγισμένα στον αυχένα. Σηκώνω στήθος από το έδαφος και κρατώ ψηλά 2 sec, 10 επαναλήψεις.

2^η άσκηση: Σανίδα. Στήριξη στα πόδια, στους αγκώνες και στους πήχεις και προσπαθώ να κρατήσω το σώμα μου σε ευθεία για 20 sec.

Διάλειμμα 1 min.

4^{ος} σταθμός

1^η άσκηση: Καθίσματα με τα χέρια μπροστά, 10 επαναλήψεις.

2^η άσκηση: Από όρθια θέση, στήριξη σε καρέκλα και έκταση δικεφάλου μηριαίου πίσω και επαναφορά στην αρχική θέση, κρατώ για 5 sec, 10 επαναλήψεις.

Διάλειμμα 1 min



Επανάληψη των σταθμών.

Αποθεραπεία: Περπάτημα για 2 min.

Διατάσεις: Αυχένα, χέρια, μέση, πόδια.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση της δύναμης. ΖΩΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (Α.Μ. 0717237)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική νόσος. Χώρος: Ψυχιατρική κλινική.</p>
<p>Σκοπός Εκγύμναση άνω άκρων, κορμού και κοιλιακών για σταθερότητα και ενδυνάμωση. Ενδυνάμωση κάτω άκρων για καλύτερη ισορροπία και μείωση της αστάθειας κάτω άκρων.</p>	<p>Περίληψη Το πλάνο εκγύμνασης περιλαμβάνει προθέρμανση, διατάσεις, 2 set ενδυνάμωσης όλων των μυϊκών ομάδων σε 4 σταθμούς με διαφορετικές ασκήσεις, αποθεραπεία και διατάσεις.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p>
<p>Υλικά: μπουκαλάκια με άμμο, στρώμα, καρέκλα. Μετάδοση πληροφορίας: Η πληροφορία μεταδίδεται ακουστικά, με τη χρήση οδηγιών. Παρουσίαση άσκησης</p>	<p>Πλάνο μαθήματος ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 γύροι χαλαρό περπάτημα και 1 γύρος πιο γρήγορο περπάτημα. • Διατάσεις σε όρθια θέση: περιστροφές χεριών προς τα μπροστά και αντίθετα Τάσεις και υπερεκτάσεις Περιστροφή κορμού <p>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ: Ασκήσεις κορμού και χεριών σε καρέκλα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Με ράβδο: <ol style="list-style-type: none"> 1. Κρατάμε την ράβδο στο άνοιγμα των ώμων : με χέρια παράλληλα στο έδαφος στο ύψος του στήθους εκτελούμε άρσεις μέχρι πάνω από το κεφάλι και επιστρέφουμε στην αρχική θέση. (2 σετ / 10 επαναλήψεις). 2. Με χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι εκτελώ κάμψεις του κορμού
 	



δεξιά και αριστερά (2 σετ / 10 επαναλήψεις κάθε πλευρά)

3. Με τα χέρια τεντωμένα παράλληλα στο έδαφος στο ύψος του στήθους εκτελώ άρσεις πάνω από το κεφάλι και μέχρι τις μύτες των ποδιών.

4. Με χέρια τεντωμένα στο ύψος του στήθους κρατώ την ράβδο και εκτελώ καθίσματα. (2 σετ / 12 επαναλήψεις)
-Με λάστιχα:

5. Στηρίζουμε το λάστιχο σε ένα σταθερό σημείο ενώ ο ασκούμενος πιάνει τις δύο άκρες. Με τον αγκώνα σε ορθή γωνία κατεβάζει κατακόρυφα τα χέρια μέχρι να τεντώσουν και επαναφέρει αργά. (2 σετ / 10 επαναλήψεις)

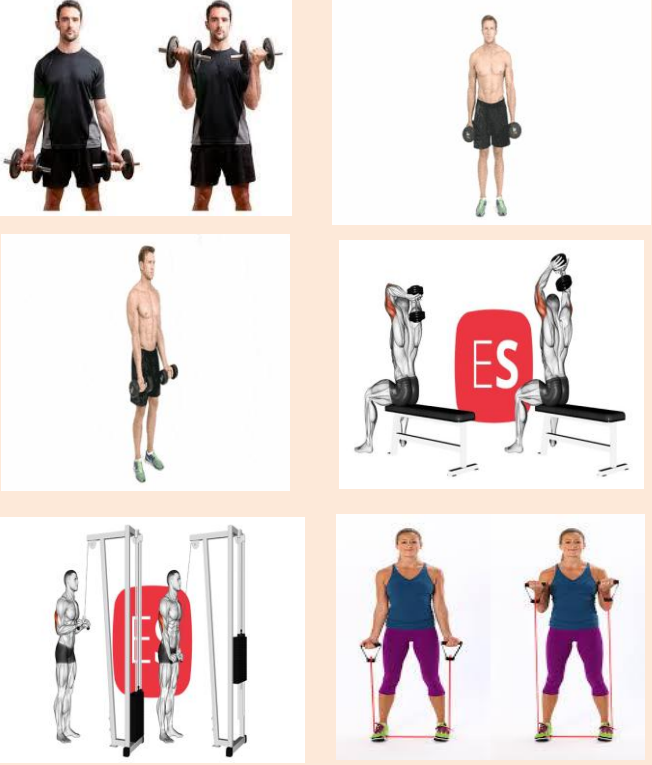
Η ίδια άσκηση μπορεί να εκτελεστεί με άνοιγμα των χεριών προς τα έξω αντί για κατακόρυφο κατέβασμα.

6. Για εκγύμναση των κοιλιακών ο ασκούμενος κάθεται στην καρέκλα και εκτελεί μικρά και ταυτόχρονα ανεβάσματα των ποδιών. Τα πόδια είναι τεντωμένα και ενωμένα μεταξύ τους. (3 σετ / 10 επαναλήψεις)

1 γύρο περπάτημα με βαράκια

7. Ο ασκούμενος κρατιέται από ένα σταθερό σημείο και εκτελεί απαγωγές ποδιών στο πλάι. (2 σετ / 10 επαναλήψεις κάθε πλευρά)

	<p>8. Ο ασκούμενος κρατιέται από ένα σταθερό σημείο και εκτελεί απαγωγές ποδιών πίσω. (2 σετ / 10 επαναλήψεις κάθε πλευρά)</p> <p>9. Ανεβάσματα στα σκαλοπάτια. Ο ασκούμενος ανεβαίνει και κατεβαίνει το σκαλοπάτι με ένα – ένα πόδι. (2 σετ / 15 επαναλήψεις)</p> <p>10. Στήριξη στο ένα πόδι. Ο ασκούμενος κρατιέται από ένα σταθερό σημείο και στηρίζεται στο ένα πόδι. (20΄΄ κάθε πόδι)</p> <p>ΠΑΙΧΝΙΔΙ</p> <p>ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:</p> <p>Χαλαρό περπάτημα και στατικές διατάσεις.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Φυσικές ικανότητες ΚΑΖΑΔΕΛΛΗΣ ΑΔΑΜΑΝΤΙΟΣ (Α.Μ.0717068)</p>	<p>Αναπηρία: Ψυχική νόσος Χώρος: Ψυχιατρική κλινική</p>
<p>Σκοπός: Βελτίωση δύναμης και ευλυγισίας.</p>	<p>Περίληψη: Ο ασθενής θα βελτιώσει την δύναμη στα χέρια και στα πόδια με ποικιλία ασκήσεων, με την βοήθεια λάστιχων και με βαράκια. Λέξεις κλειδιά: Πάνω, κάτω, ΠΑΜΕ!</p>
<p>Υλικά: Λάστιχα, βαράκια (χαμηλού βάρους), ράβδοι, στρώματα Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά και κιναισθητικά (στην αρχή πάντα δείχνουμε εμείς την άσκηση, όσες φορές κι αν χρειαστεί).</p>	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u> Σταθμός 1: Άσκηση 1: Ο ασθενής 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 γίνεται εναλλάξ, πρώτα το αριστερό και μετά το δεξί. (2 σετ, 10 επαναλήψεις) Άσκηση 2: Ο ασθενής βρίσκεται σε όρθια θέση έχοντας τα πόδια παράλληλα σε προέκταση με τους ώμους. Στην συνέχεια κάνει την ίδια διαδικασία με την παραπάνω άσκηση με την μόνη διαφορά ότι αυτή την φορά τα βαράκια είναι σε κάθετη θέση. (2 σετ, 10 επαναλήψεις) Άσκηση 3: Η ίδια άσκηση με την μόνη διαφορά ότι φέρνει ταυτόχρονα και τα δύο χέρια προς τους ώμους και όταν τα φέρνει, περιστρέφει την λαβή κατά τη διάρκεια της κίνησης (Zottman Curl). (2 σετ, 10 επαναλήψεις) Σταθμός 2: Άσκηση 1:</p>
	

Ο ασθενής σε όρθια θέση έχοντας τεντωμένο το χέρι προς τα πάνω, κάνει άσκηση τρικεφάλου. Πρώτα το



δεξί και μετά το αριστερό. **(12 επαναλήψεις, 2 σετ)**

Άσκηση 2:

Δένουμε ένα λάστιχο σε ένα δέντρο. Ο ασθενής πιάνει τις 2 άκρες του λάστιχου, έχοντας τους αγκώνες ενωμένους στον κορμό. Στην συνέχεια πιέζει το σχοινί προς τα κάτω χωρίς να κουνηθούν οι αγκώνες και ο βραχίονας (φροντίζουμε να έχουμε δώσει σαφείς οδηγίες προκειμένου να καταλάβουν σωστά την άσκηση). **(8 επαναλήψεις, 3 σετ)**

Σταθμός 3:

Άσκηση 1:

Περνάμε το λάστιχο κάτω απ' τα πόδια του ασθενή. Ο ασθενής κρατά τις λαβές με τα χέρια τεντωμένα δίπλα στη λεκάνη. Εκπνέοντας και κρατώντας ακίνητο τον κορμό του, ανεβάζει εναλλάξ μία το δεξί, μία το αριστερό, τα χέρια του μέχρι το ύψος των ώμων και επανέρχεται αργά στην αρχική θέση. **(10 επαναλήψεις, 2 σετ)**

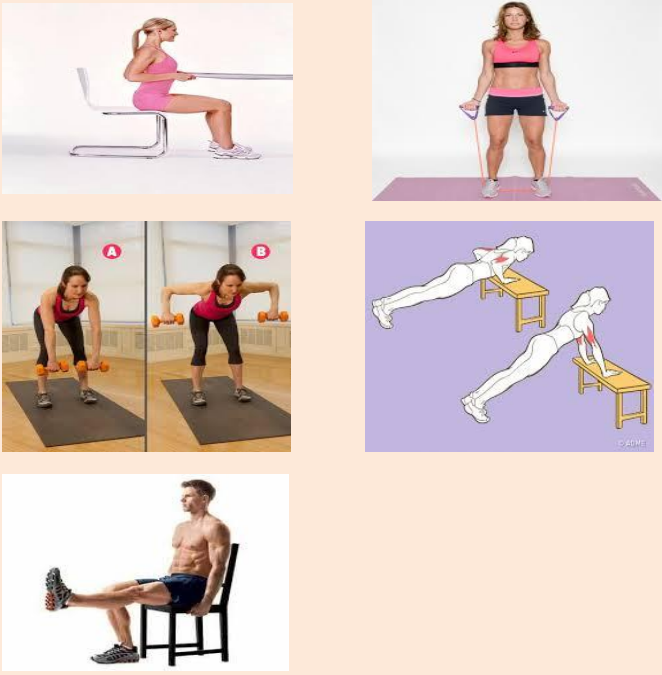
Άσκηση 2:


Η ίδια άσκηση με την μόνη διαφορά, ότι αυτή τη φορά ανεβάζει τα δύο χέρια ταυτόχρονα μέχρι το ύψος των ώμων του. **(10 επαναλήψεις, 2 σετ)**

Σταθμός 4:

Άσκηση 1: Τοποθετούμε ένα στρώμα κάτω στο έδαφος. Βάζουμε τον ασκούμενο να κάτσει σε ύπτια θέση, κρατάμε δυνατά κάτω τα πόδια του και εκτελεί κοιλιακούς. **(8 επαναλήψεις, 2 σετ)**

Άσκηση 2: Ο ασκούμενος γυρνάει σε πρηνή θέση.
Του κρατάμε κάτω τα πόδια και εκτελεί
ραχιαίους. **(12 επαναλήψεις, 2 σετ)**

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Βελτίωση φυσικής ικανότητας ΚΑΖΑΔΕΛΛΗΣ ΑΔΑΜΑΝΤΙΟΣ (Α.Μ.0717068)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση Σχολείο: ΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός: Βελτίωση δύναμης με λάστιχα ή βαράκια</p>	<p>Περίληψη: Παιχνίδι με σταθμούς. Κάθε σταθμός περιλαμβάνει ασκήσεις, είτε με λάστιχα, είτε με βαράκια, είτε με το βάρος του σώματος.</p>
<p>Υλικά: Βαράκια, λάστιχα, ράβδος, καρέκλα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά, κυρίως με λέξεις κλειδιά και κιναισθητικά.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά: Σωστές αναπνοές, αργές επαναλήψεις</p>
<p>Υλικά: Βαράκια, λάστιχα, ράβδος, καρέκλα</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά, κυρίως με λέξεις κλειδιά και κιναισθητικά.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1: Πιέσεις στήθους κρατώντας μία ράβδο με λάστιχο, αντί για τροχαλία.</p> <p>Άσκηση 2: Έλξεις πλάτης κρατώντας μία ράβδο με λάστιχο, αντί για τροχαλία.</p>
	<p>Άσκηση 3: Όρθια θέση με ένα βαράκι στο κάθε χέρι, συσπείρωση ακουμπώντας τα βαράκια στο έδαφος, επαναφορά στην όρθια θέση, άρση των χεριών με τα βαράκια προς τα πάνω, επανάληψη.</p> <p>Άσκηση 4: Ο εκπαιδευτικός κάθετος σε καρέκλα, από πίσω του ο μαθητής και κρατώντας την πλάτη της, εκτελεί κάμψεις προς τα εμπρός.</p> <p>Άσκηση 5: Ο μαθητής κάθετος στην καρέκλα και τοποθετώντας τα πόδια του μέσα στο λάστιχο, που είναι δεμένο στα πόδια της καρέκλας, εκτελεί εκτάσεις τετρακεφάλων.</p> <p>Άσκηση 6: Κάμψεις δικεφάλων κρατώντας μια ράβδο, περασμένη από ένα λάστιχο, το οποίο πατάει με το πόδι του ο ασκούμενος.</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή ΚΑΖΑΔΕΛΛΗΣ ΑΔΑΜΑΝΤΙΟΣ (Α.Μ.0717068)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Σχολείο: ΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός: Ευθείες και καμπύλες στο χώρο-Ταυτόχρονη και διαδοχική κίνηση</p>	<p>Περίληψη: Η εκμάθηση ευθειών, καμπυλών στο χώρο και ταυτόχρονη και διαδοχική κίνηση</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ευθεία, καμπύλη, στρίψε</p>
<p>Υλικά: Στεφάνια, κώνοι, κορδέλες</p> <p>Μετάδοση πληροφορίας: Λεκτικά και κιναισθητικά</p>	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>Άσκηση 1: Οι μαθητές κάνουν ζευγάρια, πιάνονται και με τα 2 χέρια και ανάλογα με το παράγγελα: ψηλό, μεσαίο, χαμηλό περπατούν στο αντίστοιχο επίπεδο.</p> <p>Άσκηση 2: Οι μαθητές πιάνονται αγκαζέ σχηματίζοντας μια “αλυσίδα”. Ανάλογα με το παράγγελα η αλυσίδα μετακινείται δεξιά, αριστερά, μπροστά ή πίσω χωρίς να σπάσει.</p> <p>Άσκηση 3: Οι μαθητές στέκονται σε μια ευθεία. Όταν λέμε στεριά πάνε πίσω απ’ την ευθεία, όταν λέμε θάλασσα πάνε μπροστά απ’ την ευθεία.</p> <p>Άσκηση 4: Αφήνουμε κώνους άτακτα στο έδαφος και 2 κορδέλες σε ευθεία. Χωρίζουμε τους μαθητές σε 2 ομάδες. Με το παλαμάκι πρέπει να συλλέξουν τους κώνους και να τους τοποθετήσουν σε ευθεία.</p> <p>Άσκηση 5: Πιάνονται χέρι-χέρι. Τους ζητάμε σαν ομάδα να σχηματίζουν ευθεία ή καμπύλη και να μετακινηθούν στο χώρο μετά την τελευταία διάταξή τους.</p> <p>Άσκηση 6: Τοποθετούμε κώνους και κορδέλες σχηματίζοντας μια διαδρομή. Στους κώνους περνάνε περπατώντας ευθεία, στους κώνους κάνοντας καμπύλες.</p>
	<p>Επιπλέον εργασίες: Στο τέλος του μαθήματος ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν μια ευθεία και μια καμπύλη.</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p>

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ψυχοκινητική αγωγή ΚΑΖΑΔΕΛΛΗΣ ΑΔΑΜΑΝΤΙΟΣ (Α.Μ.0717068)</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση Σχολείο: ΕΕΚ</p>
<p>Σκοπός: Στατική και δυναμική ισορροπία</p>	<p>Περίληψη: Ο μαθητής να αποκτήσει την αίσθηση ορθής στάσης του σώματος κατά την στάση και κίνηση του μέσα από ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, συντονισμός</p>
<p>Υλικά: Στρώματα, μπάλα, στεφάνια, κώνοι, τουβλάκια, ράβδοι</p>	<p><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>Άσκηση 1: Τοποθετούμε στο δάπεδο τουβλάκια φτιάχνοντας έναν διάδρομο και στην συνέχεια τοποθετούμε έναν κώνο. Το παιδί πρέπει να περπατήσει πάνω απ' τα τουβλάκια κρατώντας στα χέρια του ένα στεφάνι, το οποίο πρέπει να ρίξει στον κώνο. Αυτή η διαδρομή γίνεται 2-3 φορές.</p> <p>Άσκηση 2: Τοποθετούμε 2 ορθογώνια στρώματα στο έδαφος, το ένα μετά το άλλο. Το παιδί πρέπει να περπατήσει από πάνω τους χωρίς να πέσει κάτω.</p> <p>Άσκηση 3: Τοποθετούμε κώνους στο έδαφος. Το παιδί με μία μπάλα προσπαθεί να τους πετύχει και αν τα καταφέρει, να τους ρίξει κάτω.</p> <p>Άσκηση 4: Τοποθετούμε κώνους στο έδαφος και δίνουμε στο παιδί να κρατάει 4-5 στεφάνια. Στόχος του είναι, να καταφέρει να βάλει τα στεφάνια μέσα στους κώνους.</p> <p>Άσκηση 5: Φτιάχνουμε έναν διάδρομο με κώνους στο έδαφος, τοποθετώντας τους σε ζιγκ-ζακ, όπου το παιδί πρέπει να περάσει ενδιάμεσά τους. Αμέσως μετά, τοποθετούμε 3 στεφάνια, όπου το παιδί κάνει 3 βήματα με ένα-ένα πόδι. Τέλος φτιάχνουμε μια μπάρα με 1 ράβδο ενωμένη με 2 τουβλάκια για να μπορέσει το παιδί να τη σηκώσει ψηλά.</p> <p>Άσκηση 6: Κατασκευάζουμε έναν υποτιθέμενο "σάκο" με 1 ράβδο ενωμένη σ' ένα τουβλάκι. Το παιδί το κουβαλάει στον ώμο του, ενώ στο άλλο χέρι του κουβαλάει και 2-3 στεφάνια. Φτιάχνουμε πάνω στο έδαφος έναν "ανώμαλο" δρόμο με τουβλάκια. Το παιδί προσπαθεί να ισορροπήσει περνώντας από πάνω, κρατώντας τα πράγματά του.</p>
