



ΒΑΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΕΙΔΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Κοκαρίδας Δημήτρης (Ph.D) - Μαγγουρίτσα Γεωργία (M.Sc)

Διδάσκοντες της Ειδικότητας της Ειδικής Φυσικής Αγωγής του Τ.Ε.Φ.Α.Α – Π.Θ

Εισαγωγή

"Η παρούσα βάση πληροφοριών ειδικής φυσικής αγωγής είναι η πρώτη που δημιουργείται στην Ελλάδα, με σκοπό την καλύτερη σύνδεση της τριτοβάθμιας με την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση και την παροχή εκπαιδευτικής στήριξης στους καθηγητές αλλά και τους φοιτητές φυσικής αγωγής που προβληματίζονται και έχουν την διάθεση να προσφέρουν στους μαθητές με αναπηρία / ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, στα πλαίσια της τυπικής ή ειδικής τάξης.

Προσεγγίζοντας αυτή την βάση πληροφοριών, ο γυμναστής είναι σημαντικό αρχικά να κατανοήσει ότι η ειδική φυσική αγωγή, όπως και η ειδική αγωγή γενικότερα, δεν αποτελεί πλέον υπόθεση των λίγων εκπαιδευτικών που νομοτελειακά προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε ειδικά περιβάλλοντα.

Το γεγονός ότι στα τυπικά σχολεία φοιτούν μαθητές που στην πλειοψηφία τους δεν παρουσιάζουν κινητικές, νοητικές, συναισθηματικές ή αισθητηριακές ιδιαιτερότητες, δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν παιδιά που στο περιβάλλον του τυπικού σχολείου υστερούν κατά κάποιο τρόπο στην ικανότητά τους να συμμετέχουν και να επωφελούνται από το μάθημα της φυσικής αγωγής σε σύγκριση με τους άλλους.

Τα παιδιά αυτά ήταν πάντοτε εκεί και σε αρκετές περιπτώσεις συνεχίζουν να περιμένουν τον κατάλληλο καθηγητή φυσικής αγωγής που με τις γνώσεις και το ενδιαφέρον του θα τα βοηθήσει ουσιαστικά και θα τα κάνει να αγαπήσουν την άσκηση.

Επιπρόσθετα, στην σύγχρονη παιδεία που αποσκοπεί στην παροχή ίσων ευκαιριών εκπαίδευσης και την μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων, η ένταξη των μαθητών με αναπηρία στις τυπικές τάξεις αποτελεί μονόδρομο σε όλες τις

ανεπτυγμένες χώρες και το κύριο εκπαιδευτικό ζητούμενο για τις επόμενες δεκαετίες.

Στο άμεσο μέλλον, η γνώση θεμάτων ειδικής αγωγής θα αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση ενός ολοκληρωμένου

Σε αυτήν την μεγάλη προσπάθεια που καταβάλλεται από τους διδάσκοντες και τους φοιτητές – φοιτήτριες της ειδικότητας μέσα από αυτήν την βάση πληροφοριών, καλούμε κάθε καθηγητή και φοιτητή φυσικής αγωγής να συμμετέχει ενεργά καταθέτοντας πλάνα μαθημάτων και επικοινωνώντας μέσω του forum, πάντοτε με αντικείμενο την ειδική φυσική αγωγή. Απαιτείται μόνο λίγη φαντασία και όρεξη για αναζήτηση υλικού από το internet ή τα προσωπικά αρχεία του καθενός. Περιμένουμε την συμμετοχή σας!"

εκπαιδευτικού που είναι σε θέση να ικανοποιήσει τις εκπαιδευτικές ανάγκες του συνόλου των μαθητών της τάξης του. Σε αυτήν την κατεύθυνση, η συγκεκριμένη βάση πληροφοριών αποσκοπεί να προσφέρει τα μέγιστα.

Κοκαρίδας Δημήτρης (Ph.D)

Μαγγουρίτσα Γεωργία (M.Sc)

Διδάσκοντες της ειδικότητας Ειδικής Φυσικής Αγωγής
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Δομή Βάσης

Στην ενότητα «**Βασικές Έννοιες**» αναφέρονται επιγραμματικά οι κυριότερες έννοιες όπως η αναπηρία, η ταξινόμηση των αναπηριών, η ειδική φυσική αγωγή και οι βασικές προϋποθέσεις που ο καθηγητής ειδικής φυσικής αγωγής πρέπει να κατέχει για να ανταποκριθεί με επιτυχία στον ρόλο του.

Στην ενότητα «**Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό πρόγραμμα (Ε.Ε.Π.)**» παρουσιάζεται σε συντομευμένη μορφή το Ε.Ε.Π. δηλαδή η γραπτή έκθεση-αξιολόγηση που ο καθηγητής φυσικής αγωγής συντάσσει και υλοποιεί προκειμένου να συναντήσει τις μοναδικές ανάγκες του εκάστοτε ατόμου με αναπηρία.

Στην ενότητα
«**Αναπηρίες και
Αντιπροσωπευτικές
Προσαρμογές**

Άσκησης» παρουσιάζονται σύντομοι πίνακες με ορισμούς αναπηριών και προσαρμογές άσκησης ανά αναπηρία.



Η αναλυτική παρουσίαση των αναπηριών και των αντίστοιχων προσαρμογών τους βρίσκεται στο βιβλίο του Κοκαρίδα Δημήτρη, "Άσκηση και Αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης" (2010). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Στην ενότητα «**Πλάνα Μαθημάτων**» περιλαμβάνονται:

- **Αντιπροσωπευτικά πλάνα μαθημάτων** που δημιουργήθηκαν από τους φοιτητές και φοιτήτριες της ειδικότητας ειδικής φυσικής αγωγής του ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, με νέα πλάνα να προστίθεται συνεχώς.
- **Η φόρμα ενός πρότυπου πλάνου μαθήματος σε κενή μορφή**, που μπορεί ο κάθε καθηγητής και καθηγήτρια φυσικής αγωγής να αποθηκεύσει, να συμπληρώσει και να στείλει πίσω (με το ονοματεπώνυμό του να αναφέρεται) προκειμένου να συμπεριληφθεί στο αρχείο των αντιπροσωπευτικών πλάνων μαθημάτων των φοιτητών.

Στην ενότητα «**Χρήσιμες Συνδέσεις**» αναφέρονται χρήσιμες ηλεκτρονικές διευθύνσεις που αφορούν την ειδική φυσική αγωγή και την ειδική αγωγή γενικότερα, από τις οποίες ο χρήστης μπορεί να βρει και να αντλήσει πληροφορίες.

Τέλος, στην ενότητα «**Forum**» μπορούν να κατατεθούν θέματα για συζήτηση και ερωτήσεις για οτιδήποτε αφορά την ειδική φυσική αγωγή και την καθημερινή πρακτική της.

Βασικές Έννοιες

Αναπηρία

Κάθε παρέκκλιση από την υγεία όπως αυτή ορίζεται από την άρτια σωματική, πνευματική και ψυχική κατάσταση του ατόμου, που δυσκολεύει το άτομο να προσαρμοστεί και να λειτουργήσει απρόσκοπτα στην κοινωνία, λόγω γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Ταξινόμηση ατόμων με Αναπηρία ως προς την Φυσική Αγωγή

- Άτομα με κινητικές διαταραχές (ορθοπεδικές, νευρολογικές, μυϊκές βλάβες).
- Άτομα με γνωστικές διαταραχές (όπως νοητική υστέρηση, μαθησιακές δυσκολίες).
- Άτομα με αισθητηριακές διαταραχές (κυρίως τύφλωση, κώφωση).
- Άτομα με οργανικά νοσήματα και άλλες χρόνιες καταστάσεις υγείας που περιορίζουν την απόδοση του ατόμου.

Ειδική (ή Προσαρμοσμένη) Φυσική Αγωγή

- Σύνθετος όρος που αναφέρεται στην ενσωμάτωση γνώσης από πολλούς τομείς (φυσική αγωγή, ειδική αγωγή, ιατρική, φυσιοθεραπεία, ψυχολογία κ.α.) για τη δημιουργία ενός ξεχωριστού και μοναδικού τομέα γνώσης.
- Επιστήμη της ανάπτυξης, εφαρμογής και παρακολούθησης ενός προσεκτικά σχεδιασμένου εξατομικευμένου προγράμματος, με αντίστοιχες προσαρμογές διδασκαλίας, ασκήσεων και περιβάλλοντος προκειμένου οι μοναδικές ανάγκες του κάθε ασκούμενου με αναπηρία να

ικανοποιηθούν.

Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Ε.Π.)

Το Ε.Ε.Π. είναι μία γραπτή έκθεση-αξιολόγηση που ο καθηγητής Φ.Α. συντάσσει και υλοποιεί για κάθε ασκούμενο, προκειμένου:

- Να συναντήσει τις μοναδικές ανάγκες του εκάστοτε ατόμου με αναπηρία.
- Να βελτιώσει τις κινητικές και άλλες ικανότητές του.
- Να μεγιστοποιήσει την απόδοσή του στα πλαίσια των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Βασικές Προϋποθέσεις Επιτυχίας στην Ειδική Φυσική Αγωγή

Γενικά, τρεις είναι οι βασικές προϋποθέσεις προκειμένου ο γυμναστής να επιτύχει στην ειδική φυσική αγωγή:

- Να έχει γνώσεις ψυχοκινητικής ανάπτυξης.
- Να γνωρίζει πώς να συντάσσει και να υλοποιεί εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που αποτελεί τον «θεμέλιο λίθο» όχι μόνο της ειδικής φυσικής αγωγής αλλά της ειδικής αγωγής γενικότερα.
- Να είναι γνώστης των προσαρμογών του μαθήματος που πρέπει να γίνουν ανάλογα με την αναπηρία και τα χαρακτηριστικά του εκάστοτε ασκούμενου.

Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Ε.Π.)

Στο E-Book με τον ομώνυμο τίτλο, παρουσιάζεται σε συντομευμένη μορφή το **Εξατομικευμένο Εκπαιδευτικό πρόγραμμα (Ε.Ε.Π.)**, δηλαδή η γραπτή έκθεση-αξιολόγηση που ο καθηγητής φυσικής αγωγής συντάσσει και υλοποιεί προκειμένου να συναντήσει τις μοναδικές ανάγκες του εκάστοτε ατόμου με αναπηρία.

Αναπτυξιακές Διαταραχές Σχολικών Επιδόσεων

Ορισμοί

Μαθησιακές δυσκολίες

Διαταραχές (μεμονωμένες ή συνδυασμένες) κατανόησης και χρήσης του προφορικού και γραπτού λόγου που επηρεάζουν την μαθησιακή ικανότητα του παιδιού ως προς την αντίληψη, ολοκλήρωση και έκφραση της ανάγνωσης, γραφής, συλλαβισμού, διαχωρισμού δεξιού-αριστερού και απλών μαθηματικών πράξεων.



Σύνδρομο μειωμένης προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD)

Διαταραχή που εκδηλώνεται κατά την αναπτυξιακή περίοδο και χαρακτηρίζεται από συνδυασμό μειωμένης προσοχής και/ή υπερκινητικότητας-παρορμητικότητας που επηρεάζει την κινητική προσαρμογή και την γενικότερη επίδοση του μαθητή στο σχολείο.



Διαταραχές Ομιλίας

Διαταραχές επικοινωνίας, ομιλίας (π.χ. τραυλισμός), ή ελλιπούς άρθρωσης (π.χ. δυσαρθρίας), που επιδρούν αρνητικά στην ικανότητα μάθησης και την εκπαιδευτική απόδοση του παιδιού.

Εντοπισμός Μαθησιακών Δυσκολιών (με ή χωρίς ADHD)

1. Ελαφρά Νευρολογικά Σημεία (Ε.Ν.Σ.) Συμπεριφοράς

- Διάσπαση προσοχής.
- Υπερκινητικότητα.
- Παρορμητικότητα.
- Συναισθηματική αστάθεια.

2. Ε.Ν.Σ. Αντίληψης

- Προβλήματα ακουστικού διαχωρισμού.
- Δυσκολία οργάνωσης και αλληλουχίας.
- Δυσκολίες μνήμης και αντιληπτικής ικανότητας.

3. Ε.Ν.Σ. Κίνησης

- Ακατάλληλος κινητικός σχεδιασμός.
- Αδυναμία διατήρησης ρυθμού.
- Απώλεια ισορροπίας.
- Αστάθεια από προσπάθεια σε προσπάθεια.



- Αδυναμία διαχωρισμού δεξιού-αριστερού.

Εντοπισμός Διαταραχών Ομιλίας

Αντίληψη της γλώσσας

- Μηχανική επανάληψη λέξεων.
- Δυσκολία παρακολούθησης των οδηγιών.
- Λανθασμένη ανταπόκριση στις ερωτήσεις 'γιατί', 'που' 'πως', 'πότε', 'ναι /όχι'.
- Έλλειψη πραγματικής προσοχής.

Έκφραση της γλώσσας

- Φτωχό λεξιλόγιο.
- Δυσκολία χρησιμοποίησης κανόνων συντακτικού.
- Δυσκολία κατανόησης του νοήματος των λέξεων.



Κατάλληλες Ενέργειες για τις Μαθησιακές Δυσκολίες

Καθιέρωση απλών και σύντομων κανόνων αποδεκτής συμπεριφοράς, άμεση χρήση σύντομων παρατηρήσεων, διαμόρφωση συγκεκριμένου μοτίβου στο μάθημα, καθαρός

χώρος άθλησης, ουδέτερο περιβάλλον, ποικιλία ασκήσεων, ενθάρρυνση, ενίσχυση συνεργασίας και κοινωνικοποίησης.

Σύντομες οδηγίες, επανάληψη οδηγιών από το μαθητή, χωρισμός δεξιοτήτων σε μικρότερα μέρη, επίδειξη των ασκήσεων, ανατροφοδότηση.

Επιλογή δραστηριοτήτων που επιτρέπουν την επιτυχή εκτέλεσή τους, αποφυγή σύγκρισης της απόδοσης μεταξύ των μαθητών, χωρισμός ασκήσεων σε μικρότερα μέρη, ασκήσεις προσανατολισμού στο χώρο, ρυθμικές δραστηριότητες, δραστηριότητες συνεργασίας σε μικρές ομάδες, χρήση συνασκούμενου.

Κατάλληλες Ενέργειες για τις Διαταραχές Ομιλίας

- Τήρηση κανόνων ενεργούς ακρόασης.
- Αποφυγή διακοπής ή ολοκλήρωσης του λόγου του μαθητή.
- Κατ' ιδίαν συζήτηση.
- Υποβολή ερωτήσεων κατά προτεραιότητα στο παιδί με διαταραχές ομιλίας.
- Υποβολή απλών ερωτήσεων που μπορούν να απαντηθούν με ένα ναι ή ένα όχι.
- Επικέντρωση στην ανάπτυξη των κοινωνικών ικανοτήτων του παιδιού.
- Προτεραιότητα στη συναισθηματική ασφάλεια του μαθητή.

Διαβαθμίσεις Νοημοσύνης

Νοητική Υστέρηση

- Κάτω του μέσου όρου γενική νοητική ικανότητα.
- Αργός χρόνος αντίδρασης σε εξωτερικά ερεθίσματα, κατανόηση οδηγιών και εξαγωγή συμπερασμάτων.
- Αργή πρόοδος.
- Μειωμένη κινητική ανάπτυξη και χαμηλή φυσική κατάσταση.



Νοητική Υστέρηση με Σύνδρομο Down

Οφείλεται σε χρωμοσωμική ανωμαλία που έχει ως αποτέλεσμα την ύπαρξη των εξής χαρακτηριστικών που διαφοροποιούν το άτομο με σύνδρομο Down από τον υπόλοιπο πληθυσμό των ατόμων με νοητική υστέρηση.

- Ιδιαίτερα φυσικά χαρακτηριστικά
- Μυϊκή υποτονία και υπερεκτατικότητα των αρθρώσεων.
- Καθυστερήση στην αρχική εκδήλωση κινητικών δεξιοτήτων.
- Χαμηλότερη κινητική απόδοση.
- Μικρότερο επίπεδο μυϊκής δύναμης ιδίως των κάτω άκρων.
- Αργότερο χρόνο αντίδρασης.
- Ασυμπτωματικό εξάρθρημα της ατλαντοαξονικής άρθρωσης σε ποσοστό 12-20% των περιπτώσεων.
- Πλατυποδία.
- Αριστεροχειρία σε υψηλότερο ποσοστό.
- Ασυμμετρία δύναμης της αριστερής από την δεξιά πλευρά.
- Κοιλιακούς μύες που προεξέχουν.
- Ανεπαρκή ισορροπία.
- Πλεονέκτημα σε δραστηριότητες ευλυγισίας και ρυθμού.

Κατάλληλες Ενέργειες για την Νοητική Υστέρηση

- Διαμόρφωση ενός καθαρού και ασφαλούς χώρου άθλησης.
- Ενίσχυση των ερεθισμάτων διδασκαλίας.
- Απλό λεξιλόγιο.
- Επιλογή απλών δραστηριοτήτων παιχνιδιού μορφής.
- Εκμάθηση μιας δεξιότητας την φορά ή χωρισμός της δραστηριότητας σε μικρότερα μέρη.
- Ανατροφοδότηση.
- Συχνή επίδειξη των ασκήσεων.
- Κινησθητική καθοδήγηση όποτε αυτό είναι απαραίτητο.
- Ποικιλία ασκήσεων.
- Συνεχής ενθάρρυνση.
- Παροχή περισσότερου χρόνου για την αντίδραση του μαθητή στα ερεθίσματα που δέχεται.
- Ενίσχυση της συνεργασίας με την επιλογή ασκήσεων με συνασκούμενο.

Πρόσθετες Προσαρμογές για το Σύνδρομο Down

- Διαμόρφωση ενός καθαρού και ασφαλούς χώρου άθλησης.
- Συνδυασμός γυμναστικής με μουσική.
- Επιλογή ασκήσεων που βοηθούν τη συμμετοχή μεγάλων μυϊκών ομάδων.
- Επιλογή ασκήσεων ενδυνάμωσης ιδιαίτερα των κάτω άκρων.
- Έμφαση σε ασκήσεις ισορροπίας.
- Επιλογή ασκήσεων που απαιτούν διαδοχική ανύψωση



των ποδιών για την αντιμετώπιση της πλατυποδίας.

- Προσεκτική επιλογή των κοιλιακών ασκήσεων.
- Παροχή επιπλέον χρόνου στον ασκούμενου να αντιδράσει στα εξωτερικά ερεθίσματα, λόγω του αργότερου χρόνου αντίδρασης.
- Αποφυγή ασκήσεων ευλυγισίας και ασκήσεων (π.χ.κυβίστηση) για περιπτώσεις ασκούμενων με SD που παρουσιάζουν ασυμπτωματικό εξάρθρημα της ατλαντοαξονικής άρθρωσης.

Νοητική Υπεροχή

- Πάνω απο το μέσο όρο γενική νοητική ικανότητα (IQ:>120).
- Υψηλό επίπεδο αθλητικής απόδοσης και βαθμού ελέγχου του σώματος,συνδυασμός μεγάλης γκάμας κινήσεων με ακρίβεια.
- Ισχυρή μνήμη ,πλούσιο λεξιλόγιο,γρηγορότερη αντίληψη,"δίψα" για μάθηση,ανεξάντλητη περιέργεια και τάση εξερεύνησης,τάση για τελειότητα.



Κατάλληλες Ενέργειες

- Παροχή ευκαιριών για την ανάπτυξη της ποιότητας και της γκάμας των κινήσεων του μαθητή.
- Προσαρμογή των συνθηκών της άσκησης με αύξηση του βαθμού δυσκολίας της.
- Παροχή ευκαιριών για την διεύρυνση των γνώσεων του μαθητή σε θέματα αθλητισμού.
- Παροχή μεγαλύτερου εύρους δραστηριοτήτων.
- Δυνατότητα συμμετοχής του μαθητή στην προετοιμασία και την αξιολόγηση του μαθήματος.
- Παρακίνηση του μαθητή για συμμετοχή σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες.

Αυτισμός

Ορισμός

Αναπτυξιακή διαταραχή που επιδρά καταλυτικά στην επικοινωνία και κοινωνικοποίηση του παιδιού και εκδηλώνεται πριν το 3ο έτος (36 μήνες) ηλικίας.

Χαρακτηριστικά

- Διαταραχές στην κοινωνική αλληλεπίδραση.
- Διαταραχές στη λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία.
- Επανάληψη στερεότυπων και περιορισμένων συμπεριφορών.
- Αντίσταση στην αλλαγή περιβάλλοντος.



Κατάλληλες Ενέργειες

- Ανεπίσημη αξιολόγηση με συστηματική παρατήρηση σε βάθος χρόνου.
- Ανάπτυξη ενός πλάνου διαχείρισης και ελέγχου της συμπεριφοράς του παιδιού με συμπεριφοριστική εκπαιδευτική προσέγγιση.
- Εξατομίκευση.
- Χρησιμοποίηση συγκεκριμένης δομής - ρουτίνας στο μάθημα με "σταθμούς δραστηριότητας" και παροχή προβλέψιμης μετάβασης από τη μια άσκηση στην άλλη.
- Δόμηση κάθε άσκησης σύμφωνα με την "προσέγγιση σε τρία βήματα".

- Προσπάθεια μετατροπής των στερεότυπων κινήσεων σε λειτουργικές.
- Εύρεση εναλλακτικού τρόπου επικοινωνίας.
- Επιλογή ασκήσεων που προάγουν την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας, της ευλυγισίας, της δύναμης και της ισορροπίας.
- Ασκήσεις με συνασκούμενο/ους.
- Χαμηλός τόνος φωνής.
- Συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες.

Ψυχικά Νοσήματα

Διαταραχές Συμπεριφοράς

Εσωτερικευμένη Συμπεριφορά

- Γενική διάθεση δυστυχίας ή κατάθλιψης.
- Τάσεις απομόνωσης.
- Τάσεις ανάπτυξης φόβων.
 - Ταλαίπωρη, δακρυσμένη, θλιμμένη εμφάνιση.
- Παράπονα για πόνους.
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση.
- Θύμα εκφοβισμού από άλλα παιδιά.



Κατάλληλες Ενέργειες

- Ενθάρρυνση, αναγνώριση και αποδοχή του μαθητή.
- Εμφαση στη κοινωνικοποίηση και συνεργασία του παιδιού με τους άλλους.
- Αποφυγή πίεσης για υψηλές επιδόσεις και απόδοση.
- Παροχή ευκαιριών για την έκφραση των συναισθημάτων και σκέψεων του μαθητή.
- Παροχή ασφάλειας κατά την διάρκεια του μαθήματος, μακριά από πειράγματα.

Εξωτερικευμένη Συμπεριφορά



- Επιθετικότητα.
- Ευερεθιστότητα.
- Εκρήξεις θυμού και οργής.

- Απειλές ή πρόκληση κακού σε άλλα παιδιά.
- Αντικοινωνικές πράξεις.
- Χυδαίες χειρονομίες.
- Συχνά ψέματα.
- Παραβίαση κοινωνικών κανόνων.

Κατάλληλες Ενέργειες

- Αυτοπεποίθηση.
- Καθιέρωση απλών και σύντομων κανόνων πειθαρχίας και αποδεκτής συμπεριφοράς.
- Αποφυγή εντάσεων, απειλών ή φυσικής βίας.

Ψυχικές Διαταραχές

Διαταραχές ψυχισμού που παρουσιάζουν ένα ή περισσότερα απο τα εξής χαρακτηριστικά:

- Ανικανότητα μάθησης που δεν εξηγείται από παράγοντες υγείας, νόησης, ή αισθήσεων.
- Ανικανότητα έναρξης και διατήρησης διαπροσωπικών σχέσεων.
- Εκδήλωση απρεπών συμπεριφορών.
- Γενική διάθεση δυστυχίας ή κατάθλιψης.
- Τάσεις ανάπτυξης φόβων ή σχιζοφρένειας.



Κατάλληλες ενέργειες

Σύστημα ανταλλάξιμων αμοιβών (token economy system) με:

- Συγκεκριμενοποίηση θετικών συμπεριφορών (target behaviors) που θεωρούνται αυτές που σχετίζονται με την βελτίωση των ικανοτήτων:
 - Αυτοεξυπηρέτησης και προσωπικής υγιεινής.
 - Συμμετοχής του ατόμου σε καθημερινές δραστηριότητες εργασίας, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και θεραπείας.

- Συγκεκριμενοποίηση άμεσων ανταμοιβών (token) στον ασθενή ευθύς μόλις εκδηλώσει την επιθυμητή συμπεριφορά στοχεύοντας:
 - Στην ενθάρρυνση του ατόμου να συνεχίζει την συμπεριφορά αυτή
 - Στον άμεσο τρόπο σύνδεσης "αιτίας-αποτελέσματος".

Οργανικά Νοσήματα

Άσθμα

Χρόνιο αναπνευστικό νόσημα που οφείλεται στην ανώμαλη αντίδραση του βρογχικού δέντρου σε αλλεργιογόνα κυρίως ερεθίσματα και έχει ως αποτέλεσμα την εκδήλωση αναπνευστικών κρίσεων με ξηρό ερεθιστικό βήχα , "δίψα" για αέρα, σφίξιμο στο στήθος και εκπνευστικό συριγμό.

Κατάλληλες Ενέργειες

- Τήρηση αρχείου με σύντομο ιστορικό του άσθματος του μαθητή και γραπτή συγκατάθεση γιατρού και γονέων.
- Διαμόρφωση υγιούς περιβάλλοντος άσκησης με συχνό καθαρισμό και αερισμό του χώρου.
- Σωστή προθέρμανση και αποθεραπεία με ασκήσεις βαδίσματος και ελαφρού τρεξίματος.
- Χρησιμοποίηση αναερόβιων ή μικρής διάρκειας ασκήσεων, ασκήσεων αναπνοής και ασκήσεων ενδυνάμωσης.
- Διαθέσιμη φαρμακευτική αγωγή στο χώρο της άσκησης.
- Παροχή άμεσης βοήθειας σε περίπτωση έκλυσης άσθματος.



Διαβήτης

Χρόνια διαταραχή μεταβολισμού των υδατανθράκων ,πρωτεϊνών και λιπών που οφείλεται σε μειωμένη δραστικότητα της ινσουλίνης ή σε ανεπαρκή έκκριση ινσουλίνης απο το πάγκρεας

Κατάλληλες Ενέργειες

- Συμμετοχή του παιδιού στο μάθημα μόνο εάν ο διαβήτης είναι ρυθμιζόμενος.
- Άσκηση μέτριας έντασης, με τις αερόβιες δραστηριότητες ως την κύρια μορφή ασκήσεων.
- Σταθερή ώρα διδασκαλίας.
- Χορήγηση χυμού ή μπισκότων λίγο πριν από το μάθημα για την αποφυγή υπογλυκαιμικής κρίσης του μαθητή.
- Αποφυγή αθλημάτων επαφής που απαιτούν την καταβολή μεγαλύτερης προσπάθειας.
- Σωστή διαίτα.
- Ισορροπημένος συνδυασμός διαίτας, χορήγησης ινσουλίνης και σωματικής άσκησης.
- Απαγόρευση ή διακοπή άσκησης όταν αυτό είναι απαραίτητο.
- Παροχή άμεσης βοήθειας και/ή κλήση επείγουσας βοήθειας σε περίπτωση εκδήλωσης υπογλυκαιμικής κρίσης ή διαβητικού κώματος.



Επιληψία

Χρόνια κατάσταση του κεντρικού νευρικού συστήματος, διαταραχή της ηλεκτρικής δραστηριότητας των νευρώνων του εγκεφάλου που χαρακτηρίζεται από εκδήλωση κρίσεων (με ή χωρίς σπασμούς) κατά διαστήματα.

Κατάλληλες Ενέργειες

- Συνεχής επιτήρηση του μαθητή.

- Ενθάρρυνση του μαθητή να παίρνει μέρος σε όλες τις γυμναστικές δραστηριότητες.
- Αποφυγή των αθλημάτων επαφής και της κολύμβησης όταν η επιληψία δεν ελέγχεται με φαρμακευτική αγωγή.
- Αποφυγή ασκήσεων που εκτελούνται σε ύψος.
- Αποφυγή δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν πλήξη του κεφαλιού απο χτυπήματα.
- Κατάλληλος χειρισμός επιληπτικής κρίσης σε περίπτωση εκδήλωσής της.



Καρδιακές Παθήσεις

Παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος που μπορούν να εμφανιστούν σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής του ατόμου και χωρίζονται σε "συγγενείς" ή "επίκτητες".

Κατάλληλες Ενέργειες

- Τήρηση κανόνων ασφαλείας με ιατρική γνωμάτευση, τήρηση των περιοριστικών όρων άσκησης, συγκατάθεση των γονέων και συνεργασία με τον γιατρό.
- Τακτικός έλεγχος σφυγμών του παιδιού καθ'όλη την διάρκεια του μαθήματος.
- Σωστή προθέρμανση.
- Αποφυγή ασκήσεων με μεγάλη ένταση και διάρκεια.
- Αποφυγή άσκησης σε ακραίες κλιματολογικές συνθήκες ή μετά απο γεύμα.



- Μεγάλη προσοχή για την περίπτωση εκδήλωσης συμπτωμάτων που επιβάλλουν την διακοπή ή απαγόρευση του μαθήματος.

Αρθρίτιδα

Χρόνιο νόσημα φλεγμονής των αρθρώσεων η οποία εκδηλώνεται με διόγκωση κυρίως των μικρών αρθρώσεων των χεριών και των ποδιών (πηχεοκαρπικών, γονάτου, ποδοκνημικής) και περιορισμό της κινητικότητάς τους

Κατάλληλες Ενέργειες

- Συμμετοχή του παιδιού στο μάθημα μετά την υποχώρηση της οξείας φάσης της νόσου.
- Επιλογή της κατάλληλης έντασης άσκησης.
- Επιλογή ασκήσεων που ανακουφίζουν από τους πόνους, αποτρέπουν την δυσκαμψία και την παραμόρφωση των αρθρώσεων, διατηρούν την δύναμη των μυών και βελτιώνουν την αντοχή του μαθητή.
- Εξασφάλιση προσβασιμότητας στο χώρο άσκησης.
- Τοποθέτηση της ώρας φυσικής αγωγής αργότερα στο ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου.



Αναιμία

Κατάσταση κατά την οποία παρατηρείται ελάττωση της αιμοσφαιρίνης που έχει ως κύρια λειτουργία τη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς. Υπάρχουν αρκετές μορφές αναιμίας (όπως σιδηροπενική, μεσογειακή, δρεπανοκυτταρική) κληρονομικές ή επίκτητες.



Κατάλληλες Ενέργειες

- Εξατομίκευση της διδασκαλίας.
- Χαμηλή ένταση άσκησης με δεξιότητες ισορροπίας, νευρομυικής συναρμογής, προσαρμοσμένες ως προς την ένταση ασκήσεις δύναμης και αντοχής, και διατάσεις.
- Διακοπή άσκησης όταν ο μαθητής δείχνει ότι φτάνει στο όριο κόπωσης του.

Κυστική Ίνωση

Κληρονομική νόσος που οφείλεται σε μετάλλαξη του γονιδίου που είναι υπεύθυνο για την παραγωγή της CFTR πρωτεΐνης που ελέγχει την διέλευση του χλωρίου από τις μεμβράνες των επιθηλιακών κυττάρων διαφόρων οργάνων, με αποτέλεσμα την παραγωγή ιδιαίτερα πυκνής βλέννας η οποία φράσσει τα διάφορα όργανα και κυρίως τους πνεύμονες και το πάγκρεας.



Κατάλληλες Ενέργειες

- Προσαρμογή έντασης της άσκησης.
- Αερόβιες ασκήσεις μικρής διάρκειας με διαλείμματα μεταξύ τους.
- Αναπνευστικές ασκήσεις.

- Ασκήσεις ενδυνάμωσης κορμού και ευλυγισίας της ωμικής ζώνης και της θωρακικής περιοχής για την διατήρηση σωστής στάσης σώματος.
- Αποφυγή αφυδάτωσης με λήψη υγρών πριν, κατά την διάρκεια και μετά την άσκηση, λήψη αλμυρών σνάκ ή ταμπλετών άλατος και αποφυγή έντονης και παρατεταμένης άσκησης.
- Αποφυγή απώλειας βάρους με σωστή διατροφή.
- Κάλυψη συναισθηματικών αναγκών του μαθητή.

Παχυσαρκία

Υπέρβαρο Ατομο

- Βάρος σώματος πάνω απο το 10% του ιδανικού βάρους σε σχέση με το ύψος και τον σωματότυπο του ατόμου.
- BMI (W/H²) :25-30

Κατάλληλες Ενέργειες

- Συνεργασία με τον γιατρό και τους γονείς του παιδιού.
- Διαφύλαξη των συναισθημάτων ασφαλείας του μαθητή.
- Επιλογή δραστηριοτήτων που παρέχουν αίσθημα επιτυχίας.
- Σωστό σχεδιασμό με καθορισμό του αρχικού βάρους, προσδιορισμό του επιθυμητού βάρους και διαμόρφωση μεσοπρόθεσμων στόχων.

Παχύσαρκο Ατομο

- Βάρος σώματος πάνω απο το 20% του ιδανικού βάρους σε σχέση με το ύψος και τον σωματότυπο του ατόμου
- BMI (W/H2) : >30



Κατάλληλες Ενέργειες

- Συνδυασμό διαίτας και άσκησης.
- Παροχή απλών συμβουλών καλής διατροφής στο μαθητή.
- Επιλογή ασκήσεων χαμηλής έντασης που ελαχιστοποιούν την επιβάρυνση στους μύες και τις αρθρώσεις και προάγουν την ψυχαγωγία.
- Συνεχής ενθάρρυνση του μαθητή.
- Παρακίνηση του μαθητή για συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες.

Παθήσεις Σπονδυλικής Στήλης

Αποκλίσεις Σπονδυλικής Στήλης

Σκολίωση

Πλάγια κύρτωση της σπονδυλικής στήλης.

Κατάλληλες ενέργειες

Χρησιμοποίηση θέσεων – κλειδιών όπως εξάρτηση του μαθητή απο μονόζυγο.

Επιλογή συμμετρικών ασκήσεων των ωμορραχιαίων μυών, της κοιλιάς και των ισχύων.

Επιλογή ασκήσεων ενδυνάμωσης των εκτεινόντων μυών της ράχης.

Χρησιμοποίηση ασκήσεων αναπνοής.

Διδασκαλία της σωστής στάσης σώματος μπροστά σε καθρέφτη.

Αποφυγή ασκήσεων εμπρόσθιας ευλυγισίας της σπονδυλικής στήλης.

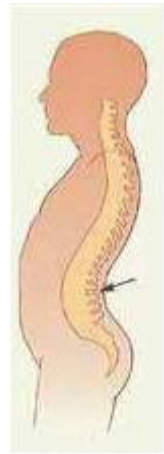


Λόρδωση

Υπέρμετρη ανάπτυξη του οσφυϊκού κυρτώματος της σπονδυλικής στήλης.

Κατάλληλες ενέργειες

Επιλογή ασκήσεων διάτασης των μυών της ράχης και ενδυνάμωσης των κοιλιακών μυών.
Αποφυγή υπερέκτασης της σπονδυλικής στήλης.



Κύφωση

Υπέρμετρη ανάπτυξη του θωρακικού κυρτώματος της σπονδυλικής στήλης.

Κατάλληλες ενέργειες

Επιλογή ασκήσεων ενδυνάμωσης των μυών των ώμων και της ράχης και διάτασης των θωρακικών μυών.



Σπονδυλόληση

Ελλειμμα της οστικής συνέχειας στον ισθμό του τόξου μεταξύ των αρθρικών αποφύσεων χωρίς ολίσθηση σπονδύλου.

Σπονδυλολίσθηση

Πρόσθια ολίσθηση ενός σπονδύλου πάνω σε έναν άλλο που συμπαρασύρει την υπερκείμενη σπονδυλική στήλη.



Κατάλληλες ενέργειες

Διάταση των μυών της ράχης και στην ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών.

Ισχυροποίηση του κορμού.

Διδασκαλία της σωστής στάσης του σώματος.

Απαγόρευση ασκήσεων που προκαλούν υπερέκταση της σπονδυλικής στήλης.

Τραυματισμοί Νωτιαίου Μυελού

Βλάβη στο νωτιαίο μυελό λόγω τραυματισμού που προκαλεί πλήρη ή μερική παράλυση σπονδυλικής στήλης και επηρεάζει τόσο το κεντρικό όσο και το αυτόνομο νευρικό σύστημα.

Κατάλληλες Ενέργειες

Βελτίωση αερόβιας ικανότητας

- Αερόβια άσκηση σε χειροκίνητο ποδήλατο ,μηχανήματα κωπηλατικής ή διατρέχοντας με το αμαξίδιο το γήπεδο κυκλικά.
- Εναλλαγή ασκήσεων δύναμης σε πολυόργανο με αρόβια άσκηση σε χειροκίνητο ποδήλατο.
- Ένταση προπόνησης μέτρια προς έντονη.
- Διάρκεια ασκήσεως απο 20' εως 60'.
- Συχνότητα προπόνησης 3-4 φορές την εβδομάδα.
- Συνδυασμός συστηματικής προπόνησης με σωστή διατροφή.



Αύξηση μυϊκής δύναμης

- Απλές ασκήσεις προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης με λίγες ή καθόλου προσαρμογές.
- Χρησιμοποίηση πολυόργανου, ελεύθερων βαρών και βοηθητικών οργάνων.
- Έμφαση στην ανάπτυξη της δύναμης των μυών που συμβάλλουν στην προώθηση του αμαξιδίου.
- Ανάπτυξη της δύναμης των ραχιαίων μυών και της πλάτης για την αποφυγή ασυμμετρίας με τους εμπρόσθιους μύες.
- Αποφυγή ανάπτυξης «ανισορροπίας» δύναμης μεταξύ αγωνιστών και ανταγωνιστών μυών όταν οι ανταγωνιστές μύες έχουν προσβληθεί.
- Αποφυγή άρσης μεγάλου βάρους πολύ σύντομα.
- Εκτέλεση 2-3 σετ των 10-12 επαναλήψεων στο 50-75% της μέγιστης επιβάρυνσης που μπορεί να δεχθεί ο αθλητής σε κάθε άσκηση.



- Αρση του βάρους και εκτέλεση κάθε άσκησης σε όλο το εύρος κίνησης του αθλητή.
- Εμφαση στη σωστή στάση και μηχανική του σώματος σε κάθε άσκηση.

Ανάπτυξη ευλυγισίας

- Ασκήσεις παθητικής διάταξης σε χαμηλή ένταση
- Βελτίωση του εύρους κίνησης των μυών που συμβάλλουν στην προώθηση του αμαξιδίου.
- Διατάσεις σε όλο το εύρος κίνησης με τη βοήθεια συνασκούμενου και τον αθλητή να ξαπλώνει σε επίπεδη επιφάνεια.

Ασκήσεις ισορροπίας

- Ασκήσεις σλάλομ και αλλαγών κατεύθυνσης με το αμαξίδιο, για τη βελτίωση της ικανότητας της ισορροπίας και της αντίληψης του σώματος σε διάφορες θέσεις.
- Εκμάθηση της ισορροπίας του κορμού με ασκήσεις που προϋποθέτουν την παραμονή του αθλητή στην καθιστή θέση χωρίς στήριξη της πλάτης του.
- Καλλιέργεια της ικανότητας της στατικής ισορροπίας με τον αθλητή να στηρίζεται με τα χέρια του σε παράλληλες μπάρες για να διατηρηθεί στην όρθια θέση.



Αποφυγή τραυματισμών-ασφάλεια

- Έλεγχος του σώματος των ασκούμενων για τυχόν τραυματισμούς και μώλωπες πριν και μετά το τέλος της προπόνησης και του αγώνα.
- Αποφυγή έκθεσης των αθλητών σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες.
- Έμφαση στην ελαφριά ένδυση των αθλητών ,στο δροσερό περιβάλλον άσκησης και στη συχνή κατανάλωση νερού.
- Ιδιαίτερη προσοχή για την εκδήλωση συμπτωμάτων (όπως υπερβολική εφίδρωση,υπέρταση, ταχυκαρδία, πονοκέφαλος) που επιβάλλουν την διακοπή της άσκησης και την απομάκρυνση της αιτίας (πχ σφιχτός ιμάντας ποδιών),που προκάλεσε τα συμπτώματα.
- Υπενθύμιση στον αθλητή να αδειάζει την ουροδόχο κύστη του πριν απο τον αγώνα.
- Βεβαίωση απουσίας ανεπιθύμητων συμπτωμάτων με ερώτηση προς τον κάθε αθλητή πριν απο την έναρξη του αγώνα.
- Κατάλληλη λήψη υγρών και χρησιμοποίηση ελαστικών καλτσών απο τον κάθε αθλητή για την αντιμετώπιση πιθανής μειωμένης αρτηριακής πίεσης.
- Χρήση ταλκ και χρησιμοποίηση γαντιών κατά την διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα για την αποφυγή ξυσιμάτων ,πληγών ή φυσαλίδων στο άκρο χέρι.
- Παροδική αποχή απο την προπόνηση και χορήγηση αντιφλεγμονωδών φαρμάκων με την συνταγή γιατρού σε περίπτωση εκδήλωσης του συνδρόμου του καρπιαίου σωλήνα.

Πολιομυελίτιδα

Νόσος που οφείλεται σε λοίμωξη του κεντρικού νευρικού συστήματος απο τον ομώνυμο ιό που προκαλεί μόνιμη παράλυση των μυών ,ο βαθμός της οποίας εξαρτάται απο το ποσοστό και τη θέση των κινητικών κυττάρων που επλήγησαν.

Κατάλληλες ενέργειες

Αποφυγή υψηλής έντασης

- Ένταση προπόνησης ελαφριά προς μέτρια
- Συχνότητα προπονήσεων τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.
- Βελτίωση του επιπέδου αντοχής με την χρήση διαδρόμου, χειροκίνητου ποδηλάτου, βαδίσματος ή τρεξίματος ανάλογα με το λειτουργικό επίπεδο του αθλητή.
- Οποτε χρειάζεται , χρήση διαλλειματικής προπόνησης με περιόδους σύντομης ξεκούρασης μεταξύ των ασκήσεων.
- Σταδιακή αύξηση του χρόνου συμμετοχής των νέων αθλητών στην προπόνηση.



Βελτίωση της λειτουργικότητας των μυών

- Ενδυνάμωση όλων των μυών που δεν έχουν προσβληθεί απο τον ιό.
- Επικέντρωση περισσότερο στη βελτίωση της μυικής αντοχής και όχι στη βελτίωση της μέγιστης δύναμης.
- Χρησιμοποίηση ελαφρών βαρών , αρχικά με ένα σέτ των 5-10 επαναλήψεων σε κάθε άσκηση, και σταδιακή αύξηση στα τρία σέτ των 8-12 επαναλήψεων με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα.
- Ιδιαίτερη προσοχή στην ανάπτυξη της δύναμης των εκτεινόντων μυών του γονάτου, του ισχύου, των κοιλιακών και των κάτω ραχιαίων καθώς και των μυών που συμβάλλουν στην προώθηση του αγωνιστικού αμαξιδίου.

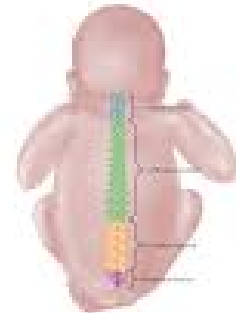
- Ασκήσεις παθητικής και ενεργητικής διάτασης με στόχο τη βελτίωση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων και την μεγιστοποίηση της ικανότητας βάρδισης.
- Περίοδος προθέρμανσης και αποθεραπείας σε κάθε προπόνηση με ελαφρύ βάρδισμα ,κυκλικές κινήσεις,άρσεις και διατάσεις.

Δισχιδής Ράχη

Συγγενής ανωμαλία κατά την οποία η σύγκλιση των οστών της σπονδυλικής στήλης δεν καλύπτει πλήρως το νευρικό σωλήνα,με αποτέλεσμα τμήματα του νωτιαίου μυελού να είναι εκτεθειμένα στο κάτω μέρος της οσφυϊκής ζώνης.

Προτεραιότητες

- Βελτίωση της γενικότερης φυσικής και κινητικής κατάστασης.
- Αποφυγή παχυσαρκίας.
- Βελτίωση επιπέδου λειτουργικότητας.



Κατάλληλες ενέργειες

- Συχνή άσκηση τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα
- Έμφαση σε ασκήσεις ευλυγισίας και ασκήσεις ελέγχου και ενδυνάμωσης των διαφόρων μερών του σώματος.
- Ενδυνάμωση των άνω άκρων χρησιμοποιώντας ελεύθερα βάρη ,πολυόργανο ή το βάρος του σώματος,με έμφαση στη σωστή στάση και μηχανική του σώματος και στην άρση του βάρους σε όλο το εύρος κίνησης.

- Ασκήσεις στατικής διάτασης πριν και μετά το πρόγραμμα ενδυνάμωσης.
- Διαλείμματα μεταξύ των δραστηριοτήτων που επιτρέπουν την ξεκούραση.
- Βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας του κορμού να κινείται και να προσεγγίζει σε διάφορες κατευθύνσεις.
- Χρήση βοηθημάτων (όπως νάρθηκες) που βοηθούν το παιδί να διατηρηθεί στην όρθια θέση και να βαδίζει.
- Προαγωγή ασφάλειας κατά την άσκηση, με:
 - Αποφυγή έκθεσης του παιδιού σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες.
 - Αποφυγή επαφής του παιδιού με αντικείμενα ή επιφάνειες που είναι κατασκευασμένα από λάστιχο όπως μπαλόνια, λαστιχένιες μπάλες κ.α λόγω αλλεργικής αντίδρασης στο συγκεκριμένο υλικό.
 - Αντικατάσταση όπου χρειάζεται (π.χ στο κάθισμα και την πλάτη του αμαξιδίου) του λαστιχένιου υλικού κατασκευής, από διαφορετικό υλικό όπως πλαστικό ή σιλικόνη.

Εγκεφαλική Παράλυση – Τραυματισμοί Εγκεφάλου - Εγκεφαλικό

Εγκεφαλική Παράλυση

Ορισμός

Χρόνια νευρολογική διαταραχή της κίνησης και στάσης του σώματος λόγω μόνιμης μη προοδευτικής και μη αναστρέψιμης βλάβης του εγκεφάλου, η οποία μπορεί να συνοδεύεται από άλλες σχετικές δυσλειτουργίες.

Κατάλληλες ενέργειες

- Αργές κινήσεις και χαμηλός τόνος φωνής.
- Έλεγχος της αναπνοής.
- Έλεγχος του κεφαλιού.
- Χρησιμοποίηση ρυθμικών δραστηριοτήτων κύλισης του κορμού.
- Συμμετρικές ασκήσεις.
- Βελτίωση όλων των επιμέρους στοιχείων (μυϊκής δύναμης, αερόβιας ικανότητας, ευλυγισίας, ισορροπίας) της γενικότερης φυσικής και κινητικής κατάστασης.



- Επιλογή ασκήσεων που είναι αντίθετες με τις μη επιθυμητές κινήσεις του σώματος.
- Χρησιμοποίηση συγκεκριμένων σημείων-κλειδιών του κεντρικού ελέγχου του σώματος.
- Ενασχόληση με την κολύμβηση και την ιππασία.

Τραυματισμοί εγκεφάλου

Ορισμός

Τραύμα που προκαλείται στον εγκέφαλο από την πλήξη της κεφαλής από εξωτερική δύναμη με αποτέλεσμα την ελαχιστοποίηση ή αλλοίωση της συνειδητότητας του ατόμου και τις ακόλουθες δυσμενείς επιπτώσεις στην κινητική, νοητική, κοινωνική και συναισθηματική κατάστασή του.

Κατάλληλες ενέργειες

- Επιλογή δεξιοτήτων ζωής που προάγουν την κοινωνική ανεξαρτησία.
- Στενή συνεργασία με επαγγελματίες όλων των ειδικοτήτων και τους γονείς του παιδιού.
- Εξατομικευμένη προσέγγιση.
- Επιλογή ασκήσεων που επανεκπαιδεύουν τα μέρη του εγκεφάλου που έχουν υποστεί βλάβη.
- Ασκήσεις ευλυγισίας.
- Συνεχής επιδίωξη της έντασης του πάσχοντα.
- Άσκηση σε καθημερινή βάση.



Εγκεφαλικό επεισόδιο

Ορισμός

Ξαφνική βλάβη των νευρώνων του εγκεφάλου ,που προκαλείται απο διακοπή της παροχής του αίματος και κατά συνέπεια της κυκλοφορίας του οξυγόνου σε μια περιοχή του εγκεφάλου λόγω ύπαρξης θρόμβου στην αιματική ροή (ισχαιμικό επεισόδιο)ή αιμορραγίας (αιμορραγικό επεισόδιο).

Κατάλληλες ενέργειες

- Βελτίωση αερόβιας ικανότητας με επιλογή ασκήσεων μέσης έντασης.
- Ενδυνάμωση με εκτέλεση 3 σετ των 8-12 επαναλήψεων στο 70% της μέγιστης επιβάρυνσης σε κάθε άσκηση.
- Ασκήσεις ευλυγισίας που αφορούν τόσο την υγιή όσο και την προσβεβλημένη πλευρά του σώματος.
- Ασκήσεις ισορροπίας που πρέπει να στοχεύουν στη βελτίωση της στάσης του σώματος και της βαδιστικής ικανότητας.
- Προαγωγή ασφάλειας με εκτίμηση όλων των παραμέτρων πριν και κατά την διάρκεια της άσκησης.
- Προσοχή για τον εντοπισμό πιθανής εμφάνισης συμπτώματος που είναι συμβατό με παροδικό εγκεφαλικό επεισόδιο.



Ακρωτηριασμοί και 'Άλλες' Αναπηρίες

Ακρωτηριασμοί

Ως «ακρωτηριασμός» ορίζεται κάθε απώλεια τμήματος, ή ολόκληρου του άνω ή κάτω άκρου του ανθρώπινου σώματος.

Κατάλληλες ενέργειες

Βελτίωση αερόβιας ικανότητας και ισορροπίας

- Ασκήσεις με έμφαση περισσότερο στη μεγάλη διάρκεια και λιγότερο στην ένταση.
- Επιλογή δρομικών ασκήσεων διάρκειας, ασκήσεων σλάλομ και αλλαγών κατεύθυνσης με το αμαξίδιο.
- Χρήση χειροκίνητου ποδηλάτου για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας των ασκούμενων που αρχικά αντιμετωπίζουν προβλήματα ισορροπίας κατά τη χρήση του αμαξιδίου.
- Ενθάρρυνση των ασκούμενων με ακρωτηριασμό άκρου ποδός να βαδίζουν ή να τρέχουν ελαφρά με το τεχνητό μέλος, για τη μεγαλύτερη βελτίωση του επιπέδου αντοχής τους και την αποφυγή ατροφίας των μυών της κνήμης.
- Άσκηση όλων των μυών του σώματος.
- Ανάπτυξη των εναπομεινάντων μυών του σκέλους που ακρωτηριάστηκε σε ισορροπία με τους μύες του αντίστοιχου άθικτου μέλους, με την εφαρμογή βάρους (αντίστασης) στην άκρη του κολοβώματος.



- Εξάσκηση με τον ασκούμενο να φορά το τεχνητό μέλος μόνο σε περίπτωση που η αντίσταση ενεργεί κατά μήκος του άξονα του πρόσθετου μέλους. Στην περίπτωση που η αντίσταση ενεργεί κάθετα στον άξονα του τεχνητού μέλους, η άσκηση πρέπει να εκτελείται χωρίς το πρόσθετο βοήθημα.
- Σε περιπτώσεις ασκούμενων με ακρωτηριασμό στο ένα κάτω άκρο:
 - Επιλογή ασκήσεων ενδυνάμωσης των εκτεινόντων μυών του ισχίου και των απαγωγών μυών του εναπομείναντος μέλους για την διατήρηση του φυσιολογικού βηματισμού στην όρθια θέση.
 - Επιλογή ασκήσεων ενδυνάμωσης των κοιλιακών μυών και διάτασης των κάτω ραχιαίων έτσι ώστε οι μύες της μέσης και του ισχίου να μπορούν να προσαρμοστούν στην αυξημένη πίεση που μπορεί να δεχθούν.
 - Συχνή υπενθύμιση της σωστής στάσης και κίνησης του κορμού του ασκούμενου κατά την εκτέλεση όλων των ασκήσεων δύναμης.

Ανάπτυξη ευλιγισίας

- Χρησιμοποίηση ασκήσεων στατικής διάτασης και τεχνικών χαλάρωσης όπως «κράτημα-χαλάρωση» και «σύσπαση-χαλάρωση».
- Ανάπτυξη της ευλυγισίας των μυών του ισχίου σε περίπτωση που παρατηρείται σύσπαση των μυών της περιοχής.
- Σε περίπτωση «σφιχτών» ή υπερβολικά ανεπτυγμένων αγωνιστών μυών, διάταση των μυών αυτών σε συνδυασμό με ασκήσεις ενδυνάμωσης των ανταγωνιστών μυών για τη βελτίωση του συνολικού εύρους κίνησης.

Αρθρογρύπωση

Όρος που εκφράζει μια ετερογενή ομάδα από εκ γενετής παθήσεις που προκαλούν πολλαπλές συσπάσεις και αδυναμία των μυών, υπερβολική δυσκαμψία των αρθρώσεων και πολλαπλές αγκυλωτικές παραμορφώσεις των άκρων.



Κατάλληλες ενέργειες

- Ανάπτυξη της ευλυγισίας.
- Ενασχόληση του ασθενή κυρίως με την κολύμβηση, που ενθαρρύνει την ευλυγισία και την ενδυνάμωση των μυών γύρω από τις δύσκαμπτες αρθρώσεις.
- Ψυχολογική στήριξη του ασθενούς για την αντιμετώπιση των συναισθηματικών επιπτώσεων της χρόνιας κατάστασης.

Ατελής Οστεογένεση

Σπάνια γενετική διαταραχή του συνδετικού ιστού του σώματος που προκαλεί αυξημένη ευθραυστότητα των οστών, κατάγματα και ελαττωμένη οστική μάζα.



Κατάλληλες ενέργειες

- Ασκήσεις ανάπτυξης της δύναμης και σταθεροποίησης των αρθρώσεων.
- Ενασχόληση με την κολύμβηση που ενθαρρύνει την κίνηση χωρίς το ρίσκο πρόκλησης ατυχημάτων.

Αχονδροπλασία

Διαταραχή της αύξησης του συζευκτικού χόνδρου των οστών που προκαλεί τον γνωστό «νανισμό».



Κατάλληλες ενέργειες

Ανάπτυξη της ευλυγισίας με διατατικές ασκήσεις, ιδιαίτερα για τον ώμο, τον αγκώνα, τα ισχία και τα γόνατα.
Ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών και διάταση των ραχιαίων για την αντιμετώπιση της λόρδωσης.
Διεύρυνση του θώρακα.
Ενδυνάμωση των αναπνευστικών μυών.
Βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.

ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Νόσος του κεντρικού νευρικού συστήματος με ποικίλλα συμπτώματα και μη προβλέψιμες εναλλαγές περιόδων ύφεσης και όξυνσης.

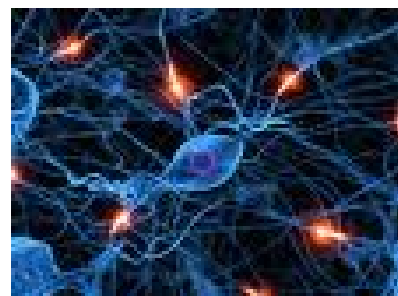
Κατάλληλες ενέργειες

- Αερόβιες ασκήσεις μέσης έντασης 3 με 4 φορές την εβδομάδα, 20 με 60 λεπτά την κάθε φορά.
- Ασκήσεις δύναμης με εκτέλεση 3 σετ των 8-12 επαναλήψεων στο 70% της μέγιστης επιβάρυνσης σε κάθε άσκηση, σε συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα, 10-15 λεπτά την φορά.
- Καθημερινές ασκήσεις ευλυγισίας για 10-15 λεπτά με την διάταση σε κάθε άσκηση να κρατείται τουλάχιστον για 15-30 δευτερόλεπτα.
- Προαγωγή ασφάλειας με αποφυγή άσκησης σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες και σωστή ένδυση του ασκούμενου.



Σύνδρομο Guillain-Barre

Οξεία φλεγμονώδης νόσος που προσβάλλει το περιφερειακό νευρικό σύστημα και προκαλεί προοδευτική μυϊκή αδυναμία.



Κατάλληλες ενέργειες

- Διατήρηση του επιπέδου λειτουργικότητας και την αποκατάσταση της δύναμης των μυών που δεν επλήγησαν.
- Διατήρηση του εύρους της κίνησης και αποφυγή βράχυνσης των μυών με διατακτικές ασκήσεις καθώς και διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος.
- Σταδιακή εισαγωγή ως προς την ένταση ασκήσεων δύναμης κάθε είδους για να μην προκληθεί υπέρχρηση των μυών και κούραση ιδίως των κάτω άκρων.
- Σωστή επιλογή ασκήσεων βάρδισης & ορθοσωμίας.
- Επιλογή απλών δεξιοτήτων για την διατήρηση των ικανοτήτων αυτοεξυπηρέτησης του ασθενή.

Αταξία Friedreich

Κληρονομικό νόσημα προοδευτικού εκφυλισμού των αισθητηριακών νευρώνων του κορμού και των άκρων.

Κατάλληλες ενέργειες

- Ασκήσεις ευλυγισίας θα πρέπει να γίνονται σε καθημερινή βάση.
- Ασκήσεις μυϊκής δύναμης ιδιαίτερα των μυών των άνω και κάτω άκρων για την αποφυγή της μυϊκής ατροφίας.
- Στατική ποδηλασία 32-25 λεπτών με ένταση που αντιστοιχεί στο 70-85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.
- Ασκήσεις ισορροπίας και εκτέλεσης βασικών κινητικών προτύπων όπως το βάδισμα.
- Ασκήσεις ορθοσωμίας που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των παραμορφώσεων της σπονδυλικής στήλης.



Μυασθένεια Gravis

Χρόνιο αυτοάνοσο νόσημα όπου ο ίδιος ο οργανισμός αναπτύσσει αντισώματα κατά των υποδοχέων ακετυλοχολίνης των τελικών κινητικών πλακών των γραμμωτών μυών με αποτέλεσμα την μυϊκή προσβολή και αδυναμία.



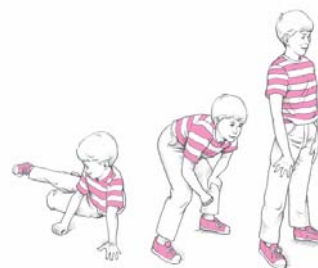
Κατάλληλες ενέργειες

Ασκήσεις αναπνοής ,ορθοσωμίας και ενδυνάμωσης για την διατήρηση ή αν είναι εφικτό την βελτίωση της γενικότερης φυσικής κατάστασης του ασθενή με προοδευτικό τρόπο ,που συμβαδίζει με το επίπεδο αντοχής στην κόπωση που εκδηλώνει ο ασκούμενος.

Ενασχόληση με την κολύμβηση.

Μυϊκή δυστροφία

Κληρονομική νόσος που χαρακτηρίζεται απο προοδευτική εκφύλιση των μυϊκών ινών και αντικατάσταση τους απο λίπος και συνδετικό ιστό.



Κατάλληλες ενέργειες

- Αερόβιες ασκήσεις μέτριας έντασης όπως βάδισμα μικρών αποστάσεων με περιόδους ξεκούρασης ενδιάμεσα.
- Ενασχόληση με την κολύμβηση.

- Διατήρηση της δύναμης των χεριών, των ώμων, των ποδιών και των ισχίων με έμφαση στην αύξηση των επαναλήψεων και όχι του βάρους.
- Ασκήσεις ευλυγισίας σε καθημερινή βάση επικεντρώνοντας σε μυϊκές ομάδες που είναι επιρρεπείς σε συσπάσεις όπως των ισχίων, του γονάτου, των ώμων, των καρπών και των δακτύλων.
- Εξοικείωση με το αναπηρικό αμαξίδιο πριν το παιδί καθλωθεί σε αυτό.
- Στόχευση στην διατήρηση των λειτουργιών του παιδιού και όχι στην βελτίωσή τους, αγνοώντας την αρχή της αύξησης της έντασης.

Διαταραχές Αισθητηρίων

Βαρηκοΐα

Ποικίλλου βαθμού μείωση της ακουστικής οξύτητας.

Κώφωση

Πλήρη απώλεια της ακουστικής ικανότητας και αδυναμία επεξεργασίας πληροφοριών ακουστικά, με ή χωρίς τη χρήση βοηθητικών μέσων.



Εντοπισμός

- Μειωμένη ικανότητα ισορροπίας.
- Καθυστέρηση και διαταραχές ομιλίας.
- Γενική αδιαφορία και έλλειψη αντίδρασης στους ήχους.
- Εξαιρετική οπτική προσοχή.
- Φτωχή αντίληψη εννοιών και σχολική αποτυχία.
- Τάσεις απομόνωσης.
- Χρόνιες μολύνσεις αυτιών.

Κατάλληλες ενέργειες

- Ανάπτυξη της ικανότητας ισορροπίας.
- Ανάπτυξη ρυθμού και βασικών κινητικών δεξιοτήτων. μέσα απο παιχνίδια και ρυθμικές ασκήσεις.
- Επίδειξη του τρόπου εκτέλεσης των ασκήσεων.
- Διατήρηση οπτικής επαφής με το μαθητή.
- Αποφυγή συνδυασμού επίδειξης και ομιλίας.

- Απλοί κανόνες.
- Ενθάρρυνση συνεργασίας.

Αμβλυωπία

Μερική απώλεια της όρασης στο ένα ή και στα δύο μάτια χωρίς οφθαλμοσκοπικές ή άλλες οφθαλμικές αλλοιώσεις.

Τύφλωση

Οπτική οξύτητα μικρότερη απο το 1/20 της φυσιολογικής στο καλύτερο μάτι,ακόμα και με την καλύτερη δυνατή διόρθωση.

Εντοπισμός

- Μάτια και βλέφαρα κόκκινα και πρησμένα.
- Ευαισθησία στον φυσιολογικό φωτισμό.
- Παράπονα για διπλωπία ,ζάλη και πονοκεφάλους.
- Δυσκολία εστίασης και όρασης αντικειμένων.
- Δυσκολία εκτίμησης αποστάσεων και διάκρισης χρωμάτων.
- Φτωχή ικανότητα ισορροπίας.
- Περπάτημα με προσοχή.
- Πέσιμο πάνω σε αντικείμενα.
- Ελιπτής συντονισμός.

Κατάλληλες ενέργειες

- Κινησθητική καθοδήγηση.
- Προφορικές οδηγίες.
- Χώρος καθαρός απο αντικείμενα.
- Προσαρμογή των υλικών και του



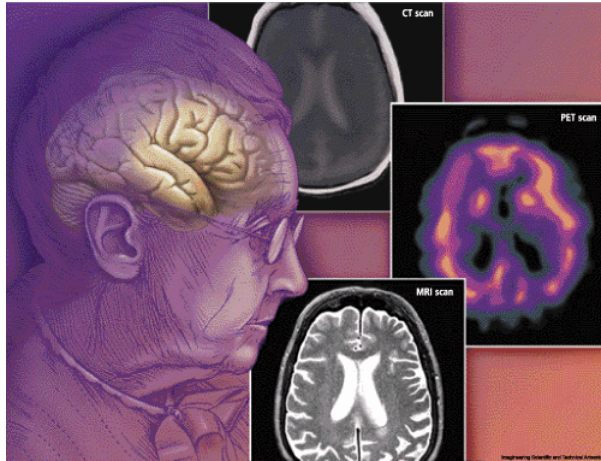
χώρου.

- Εξοικείωση του μαθητή με το χώρο άσκησης.
- Επιλογή απλών δραστηριοτήτων προσανατολισμού και ισορροπίας.
- Επιλογή ασκήσεων που προάγουν την ερόβια ικανότητα.
- Επιλογή ασκήσεων που βοηθούν στην αντίληψη της μορφής, του μεγέθους, και του σχήματος των αντικειμένων και της υφής διαφορετικών επιφανειών.
- Χρήση βοηθητικών μέσων όπως η σφυρίχτρα.
- Επιλογή δραστηριοτήτων που συμβάλλουν στην ενσωμάτωση και ψυχαγωγία.
- Χρήση χορού και μουσικής.

Άσκηση και Τρίτη Ηλικία

Νόσος Alzheimer

Η πιο συνηθισμένη μορφή άνοιας. Προϊούσα, μη αναστρέψιμη εκφυλιστική ασθένεια που προσβάλλει τον εγκέφαλο, επηρεάζει τη σκέψη, τη μνήμη και τη γλώσσα και συντελεί στην βαθμιαία αποδιοργάνωση των γνωστικών και λειτουργικών ικανοτήτων του ατόμου.



Κατάλληλες ενέργειες

- Πρόγραμμα άσκησης με προθέρμανση 10', αερόβια δραστηριότητα 20', μυϊκή ενδυνάμωση 20-30' των άνω και κάτω άκρων και αποθεραπεία 5 – 10' με ασκήσεις χαλάρωσης και διατάσεις.
- Χρησιμοποίηση του βαδίσματος ως τον ευκολότερο, πιο ασφαλή και άμεσα διαθέσιμο τρόπο άσκησης που μετατρέπει την τάση για ψυχοκινητική διέγερση και περιπλάνηση του ασθενούς σε ωφέλιμη δραστηριότητα.
- Παθητικές διατάσεις χαμηλής έντασης με εκτέλεση 2 φορές την καθεμία, από 15 δευτερόλεπτα την φορά
- Χρησιμοποίηση κυλιόμενου διαδρόμου, στατικού ποδηλάτου και μηχανημάτων κωπηλατικής σε επίπεδο έντασης που ο ηλικιωμένος να είναι σε θέση να συζητά χωρίς να κόβεται η αναπνοή του.

- Ανάπτυξη της δύναμης των άνω και κάτω άκρων με ασκήσεις που γυμνάζουν μεγάλες μυϊκές ομάδες.
- Επιλογή ασκήσεων ισορροπίας που συνδέονται μεταξύ άλλων με την διατήρηση της ικανότητας βάδισης του ηλικιωμένου ατόμου
- Επιλογή ασκήσεων που στοχεύουν στην ενεργοποίηση της μνήμης και των νοητικών διαδικασιών και στην αίσθηση του προσανατολισμού στον χώρο

Νόσος Parkinson

Νευροεκφυλιστική ασθένεια της μέλαινας ουσίας του εγκεφάλου που οδηγεί στην μείωση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή της ντοπαμίνης με αποτέλεσμα την εκδήλωση βραδυκινησίας, τρόμου, δυσκαμψίας ή ακαμψίας, και αστάθειας.



Κατάλληλες ενέργειες

- Αερόβιες δραστηριότητες σε ένταση που αντιστοιχεί στους 12 – 14 βαθμούς της κλίμακας αντιλαμβανόμενης κόπωσης του Borg, αρχίζοντας από τα 10 – 20' άσκησης και αυξάνοντας έως τα 60 λεπτά, 3 με 5 φορές την εβδομάδα.
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης των χεριών, των ποδιών, των ώμων και των ισχίων, με την εκτέλεση 2-3 σετ από 10 αργές επαναλήψεις σε κάθε άσκηση, 3 φορές την εβδομάδα.
- Ασκήσεις ευλυγισίας με την διάταση να κρατείται για 15-30'' και να εκτελείται 3 με 5 φορές.
- Ασκήσεις προσώπου του ασθενή μπροστά στον καθρέφτη για την εκγύμναση των αντίστοιχων μυών.

- Ασκήσεις αναπνοής για τον έλεγχο των μυών του στόματος και την ενδυνάμωση των αναπνευστικών μυών.
- Συνεργασία με τον φυσιοθεραπευτή και τον εργοθεραπευτή για να τεθούν σύντομες δραστηριότητες διατήρησης των ικανοτήτων αυτοεξυπηρέτησης του ασθενή.
- Προαγωγή της ασφάλειας με ασκήσεις που εκτελούνται σε καθιστή θέση, με υποστήριξη του ασθενή στην όρθια θέση και με ασκήσεις που στοχεύουν στην πρόληψη των πτώσεων.
- Ενασχόληση με την κολύμβηση.

Οστεοπόρωση

Πάθηση των οστών που χαρακτηρίζεται από ελαττωμένη οστική μάζα και διαταραχή της μικροαρχιτεκτονικής δομής των οστών, με αποτέλεσμα την αυξημένη ευθραυστότητα των οστών και τον αυξημένο κίνδυνο κατάγματος.

Κατάλληλες ενέργειες

- Ασκήσεις ευλυγισίας τουλάχιστον για 10 λεπτά την φορά και σε συχνότητα 5 με 6 φορές την εβδομάδα μετά τις ασκήσεις αντοχής και δύναμης, με την κάθε διάταση να κρατείται για 15-30".
- Αερόβιες δραστηριότητες σε ένταση που αντιστοιχεί στο 60-85% της μέγιστης πρόληψης οξυγόνου του ασκούμενου, 3 με 5 φορές την εβδομάδα, διάρκειας τουλάχιστον 20 λεπτών την φορά.
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης όλων των μυών του σώματος, με εκτέλεση 2 με 3 σετ των 8 - 12 επαναλήψεων στο 70% της μέγιστης επιβάρυνσης σε κάθε άσκηση, 2 με 4 φορές την εβδομάδα.



Η Κολύμβηση για Άτομα με Αναπηρίες

Προσαρμοσμένη Κολύμβηση

Στο βαθμό που οι θεραπευτικές (υδροθεραπεία) και οι εκπαιδευτικές ιδιότητες (συνηθισμένες μέθοδοι εκμάθησης κολύμβησης), μπορούν να συνυπάρξουν και να αλληλοεπηρεαστούν σε ένα πρόγραμμα, τότε μπορεί να αναπτυχθεί μια συγκεκριμένη μέθοδος «προσαρμοσμένης κολύμβησης».

Ο όρος «προσαρμοσμένη κολύμβηση» αναπτύχθηκε στις δεκαετίες 1960-1970 ως αποτέλεσμα του αυξανόμενου ενδιαφέροντος παροχής ίσων ευκαιριών σε όλους τους ανθρώπους να μάθουν βασικές κολυμβητικές κινήσεις, ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανοτήτων τους.

Σήμερα η φιλοσοφία της προσαρμογής, έχει επεκταθεί για να περιλάβει και άλλα αθλήματα του υγρού στίβου όπως η ιστιοπλοΐα, η κωπηλασία, οι καταδύσεις και το κανό-καγιάκ και περιγράφεται με τον αγγλικό όρο «adaptive aquatics».



Κύριες Μέθοδοι

Μέθοδος Halliwick

- Μέθοδος που εφαρμόστηκε για πρώτη φορά το 1949 από τον James McMillan στο σχολείο Halliwick του Λονδίνου, και έχει δυο κύρια χαρακτηριστικά:
 - Το πρόγραμμά της βασίζεται στην εφαρμογή βασικών υδροδυναμικών νόμων.
 - Δεν χρησιμοποιούνται βοηθητικά μέσα επίπλευσης και εκμάθησης κολύμβησης.
- Η δομή της μεθόδου είναι γνωστή και ως «Πρόγραμμα 10 Σημείων και 4 Φάσεων», που έχει σαν σκοπό την δημιουργία ενός «ασφαλούς κολυμβητή» που με την θέλησή του μπορεί να ελέγξει το σώμα του κατά την ηρεμία ή την κίνηση μέσα στο νερό και να κολυμπήσει σύμφωνα με μια από τις τεχνικές κολύμβησης που υπάρχουν.
- Η αξιολόγηση της προόδου του κάθε ατόμου με αναπηρία γίνεται μέσω των τεσσάρων τεστ αξιολόγησης της μεθόδου.



Μέθοδος Διασκέδασης και Επιτυχίας στο Νερό

- Η μέθοδος που αναπτύχθηκε από την Claudine Sherill έχει τα εξής κοινά σημεία με την μέθοδο Halliwick:
 - Η διδασκαλία γίνεται σε αναλογία «ένας προς έναν» έως ότου ο κολυμβητής αποκτήσει αυτοπεποίθηση για την συμμετοχή του σε ομαδικές δραστηριότητες.
 - Οι εκπαιδευτές είναι μέσα στο νερό για την υποστήριξη των κολυμβητών.
 - Η εκμάθηση γίνεται με την μορφή «παιχνιδιών» μέσα στο νερό.
 - Δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη αντίληψης του σώματος, στην εξερεύνηση της κίνησης στο νερό, και στην εκμάθηση αναπνοής.

- Οι ιδιότητες της άνωσης λαμβάνονται υπόψη
 - Επίσης, δεν χρησιμοποιούνται βοηθητικά μέσα επίπλευσης παρά σε ελάχιστες περιπτώσεις, κυρίως ατόμων με σοβαρές αναπηρίες.
- Η διαφορά με την μέθοδο Halliwick έγκειται περισσότερο:
 - Στην υιοθέτηση ενός τρόπου διδασκαλίας που επιτρέπει στον ασκούμενο μεγαλύτερη ελευθερία εξερεύνησης της κίνησης και του χώρου σύμφωνα με τις δικές του επιθυμίες
 - Η δόμηση του προγράμματος είναι λιγότερο «καθορισμένη» από αυτή της μεθόδου Halliwick και η σχέση καθηγητή-μαθητή περισσότερο διαλεκτική με χρήση ερωτήσεων ανατροφοδότησης του γυμναστή προς τον ασκούμενο ως προς την διαδικασία και ως προς το αποτέλεσμα.
 - Η αξιολόγηση της κολυμβητικής ικανότητας κάθε ατόμου με αναπηρία στην προσπάθεια που καταβάλει να ανεξαρτητοποιηθεί στο νερό, γίνεται μέσω μιας σειράς δοκιμασιών τριών επιπέδων.

Άλλες Θεραπευτικές Μέθοδοι

- Ai Chi
- Μέθοδος νευρομυϊκής χαλάρωσης στο νερό (Aquatic PNF)
- Μέθοδος Bad Ragaz
- Μέθοδος κινήσεων στο νερό (Fluid Moves)
- Μέθοδος εκπαίδευσης και τροποποίησης κολυμβητικών τεχνικών (Swim Stroke Training and Modification)
- Task-Type Training Approach (TTTA)
- Watsu

Ψυχολογικές Τεχνικές και Αναπηρία

Καθορισμός Στόχων

Η διαδικασία που κάνει ο ασκούμενος προκειμένου να καθορίσει έναν συγκεκριμένο στόχο απόδοσης, να ανάπτυξει ένα σχέδιο για να επιτευχθεί ο στόχος, να εφαρμόσει το σχέδιο και να αξιολογήσει τον αρχικό στόχο που τέθηκε.

- Ο καθορισμός στόχων σε αθλητικό, εκπαιδευτικό και επαγγελματικό επίπεδο έχει θετική επίδραση στην απόδοση δεξιοτήτων, την αύξηση της παρακίνησης και την αντιλαμβανόμενη αυτο-επάρκεια του ατόμου.
- Η εφαρμογή του καθορισμού στόχων ως στρατηγική παρακίνησης βρίσκεται ακόμη στο αρχικό στάδιο σε άτομα με αναπηρίες.
- Σε περιπτώσεις παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες, έρευνες έχουν δείξει ότι επηρεάζει θετικά την παρακίνηση, την διάθεση για προσπάθεια και την εκπαιδευτική απόδοση.
- Σε ασκούμενους με νοητική υστέρηση (ΝΥ) προωθούν την μεγαλύτερη συμμετοχή των παιδιών αυτών σε επιθυμητές δραστηριότητες. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των ημερών παρέμβασης τόσο ισχυρότερη είναι η επίδραση της τεχνικής ανεξάρτητα του βαθμού ΝΥ.
- Σε άτομα με αισθητηριακές διαταραχές δεν έχει εφαρμοστεί ακόμη σε προγράμματα άσκησης και χρειάζεται να γίνει ένας σαφής διαχωρισμός μεταξύ της εκτέλεσης νοητικών ή κινητικών δεξιοτήτων και των στόχων που μπορούν να τεθούν γι' αυτές τις δεξιότητες.



- Ο συνδυασμός καθορισμού στόχων με πρόσθετες στρατηγικών αυτο-διαχείρισης συνδέεται με θετικά αποτελέσματα απόδοσης
- Η χρησιμοποίηση οπτικών μέσων παρουσίασης των στόχων και η παροχή ανατροφοδότησης έχει θετική επίδραση.
- Σε ενήλικες με χρόνιες παθήσεις ο καθορισμός στόχων έχει δείξει ότι μπορεί να προωθήσει θετικές συμπεριφορές άσκησης και διατροφής.
- Σε παιδιά με κινητικές αναπηρίες συμβάλλει στον καθορισμό συγκεκριμένων, μετρήσιμων και ρεαλιστικών στόχων που προωθούν την μεγαλύτερη συμμετοχή των παιδιών αυτών σε επιθυμητές δραστηριότητες.

Αυτοδιάλογος

Ο εσωτερικός διάλογος με τον οποίο το άτομο ενεργοποιεί και ρυθμίζει τις διανοητικές διαδικασίες του προκειμένου να επικεντρωθεί στην επιθυμητή σκέψη που οδηγεί στην αύξηση της απόδοσης και εκτέλεσης δεξιοτήτων.

- Σε ασκούμενους χωρίς αναπηρίες, ο αυτοδιάλογος – καθοδήγησης ή παρακίνησης- επιδρά θετικά στην μείωση του άγχους, την αύξηση της αυτοπεποίθησης και την βελτίωση της απόδοσης σε διάφορα σπορ.
- Όσον αφορά την άσκηση των ατόμων με αναπηρίες, ο αυτοδιάλογος δεν έχει ακόμη εξεταστεί εκτός ελάχιστων εξαιρέσεων.
- Η έρευνα των Stamou, Theodorakis, Kokaridas, Perkos, και Kessanopoulou (2007) εξέτασε την επίδραση του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και παρακίνησης στην εκτέλεση της



δεξιότητας του πέναλτι στο goalball, με τα αποτελέσματα να δείχνουν μία ποσοστιαία διαφορά στην απόδοση του αθλητριών με τύφλωση υπέρ του αυτοδιαλόγου καθοδήγησης και μία προτίμηση των αθλητριών προς τον αυτοδιάλογο καθοδήγησης για να βελτιώσουν την ικανότητα εκτέλεσής τους στο πέναλτι.

- Η έρευνα των Harbalis, Hatzigeorgiadis και Theodorakis (2008) εξέτασε την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος αυτοδιαλόγου στην βελτίωση της απόδοσης καλαθοσφαιριστών με αμαξίδιο σε δύο βασικές δεξιότητες, την πάσα και την ντρίπλα. αναδεικνύοντας την υψηλότερη απόδοση της πειραματικής ομάδας σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου στις συγκεκριμένες δεξιότητες και προτείνοντας τον αυτοδιάλογο με την μορφή τεχνικής οδηγίας ως αποτελεσματικό εργαλείο βελτίωσης της απόδοσης καλαθοσφαιριστών με αμαξίδιο.

Νοερή Απεικόνιση

Η νοερή απεικόνιση αναφέρεται στις εικόνες που παράγονται στο μυαλό από την φαντασία του ατόμου ή την ανάσυρση πληροφοριών από την μνήμη του και όχι από την ενεργοποίηση των αισθητηριακών του οργάνων. Στον αθλητισμό, αυτή η ικανότητα του ατόμου να επαναλαμβάνει με το μυαλό του μία δεξιότητα χωρίς να υπάρχει κάποια φυσική κίνηση παρέχει μία βαθιά αίσθηση αυτοσυγκέντρωσης που βοηθά στον περιορισμό του άγχους, την αύξηση της αυτοπεποίθησης και την μεγιστοποίηση της απόδοσης.



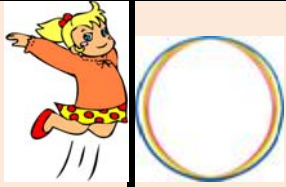
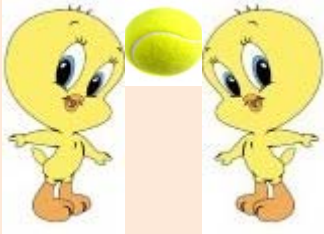

- Η συνεισφορά της νοερής απεικόνισης στην βελτίωση της κινητικής απόδοσης έχει αποδειχθεί από πλήθος ερευνών σε διαφορετικά αθλήματα και πληθυσμούς.
- Σε άτομα με κινητικές αναπηρίες η νοερή απεικόνιση βασικών κινήσεων ιδίως κατά τα πρώτα στάδια της αποκατάστασης μπορεί να οδηγήσει στην γρηγορότερη επανεκπαίδευση βασικών κινητικών δεξιοτήτων.
- Σε άτομα με ψυχικές νόσους, τεχνικές νοερής απεικόνισης όπως η σταδιακή νοητική έκθεση του ασθενή στις εικόνες που του προκαλούν άγχος ή τεχνικές επαναπροσδιορισμού της αρνητικής εικόνας μπορούν να προάγουν ένα αίσθημα ελέγχου στον πάσχοντα από ψυχικές διαταραχές και να εξουδετερώσουν το άγχος με επιτυχία.
- Σε ασκούμενους με τύφλωση έχει αναφερθεί ότι είναι σε θέση να δημιουργούν ζωηρές νοητικές εικόνες με την ικανότητα νοερής απεικόνισης να φαίνεται ότι πηγάζει από την επεξεργασία εμπειριών που προέρχονται από την χρήση των υπόλοιπων αισθήσεων.
- Αναφορικά με τις γνωστικές διαταραχές, έρευνες δείχνουν των αποτελεσματικότητα της νοερής εξάσκησης στην βελτίωση της κινητικής και εκπαιδευτικής απόδοσης ατόμων με νοητική υστέρηση με και χωρίς σύνδρομο Down, στην αντιμετώπιση της κινητικής αδεξιότητας και της αντιληπτικής ικανότητας του γραπτού και προφορικού λόγου παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες και στην βελτίωση της αναγνωστικής πρόσληψης μαθητών με διαταραχές ομιλίας.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού


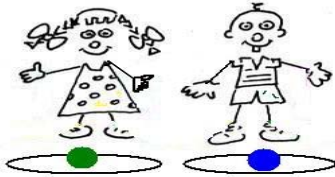

Πλάνα Μαθημάτων Φοιτητών 3^{ου} Και 4^{ου}
Έτους

Πρακτική Άσκηση Στο 1^ο Ειδικό Δημοτικό
Σχολείο
Και 1^ο Ε.Ε.Κ. Τρικάλων




Ειδικότητα: Ειδική Φυσική Αγωγή
Διδάσκοντες: Κοκαρίδας Δημήτρης, Μαγγουρίτσα
Γεωργία
Ακαδημαϊκό Έτος: 2009 – 2010

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Νοημοσύνη : Εκπαιδεύσιμα Σχολείο : Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος. Καλλιέργεια της συνεργασίας και ομαδικότητας. Εκμάθηση ισορροπίας χωρίς βοήθεια. Τέλος μέσω της επιπλέον εργασίας βελτίωση μνήμης.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές να αποκτήσουν την αίσθηση ορθής στάσης του σώματος κατά την στάση και κίνησή τους μέσα από ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας και συνεργασίας</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, συνεργασία, ομαδικότητα</p>
<p>Υλικά Στεφάνια, μπάλες</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση : Βάλτε τα παιδιά να κάνουν 5 βήματα και μετά αλματάκι μπροστά όπως κάνει το βατραχάκι.</p>
<p>2^η άσκηση</p>  <p>3^η άσκηση</p> 	 <p>2^η άσκηση : Βάλτε τα παιδιά σε μια σειρά. Τοποθετείτε σε απόσταση 5 μέτρων 4 στεφάνια. Τα παιδιά πρέπει να πηδήξουν με τα 2 τους πόδια μέσα στα στεφάνια και να γυρίσουν πίσω τρέχοντας.</p> <p>3^η άσκηση : Βάλτε τα παιδιά σε ζευγάρια έχοντας από μια μπάλα την οποία την τοποθετούν μεταξύ των κεφαλιών τους (το κάθε ζευγάρι) και προσπαθούν να μετακινηθούν μπρός-πίσω, αριστερά-δεξιά χωρίς να τους πέσει η μπάλα. Τα χέρια δεν πρέπει να βοηθούνε καθόλου.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής ξεχωριστά θα δείξει μία από τις ασκήσεις που έγιναν στο σημερινό μάθημα.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να εκτελούν τις ασκήσεις με διαφορετικό κάθε φορά τρόπο (πχ τοποθέτηση της μπάλας στην πλάτη των παιδιών)</p>


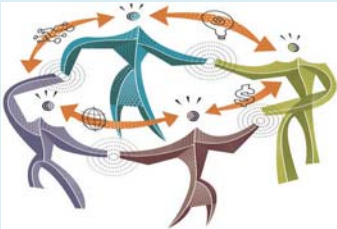
Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης,

Ενότητα: Σωματογνωσία	Αναπηρία: Νοητική υστέρηση (ασκήσιμα -μέτρια Ν.Υ.)
Σκοπός: Απόκτηση γνώσης των μελών του σώματος: α) να δείχνουν και να κατανοούν τα μέλη τους β) να μπορούν να αντιλαμβάνονται τις οδηγίες και να κάνουν άμεση χρήση τους	Λέξεις κλειδιά: Σωματογνωσία, Πλευρίωση
Υλικά: ραδιόφωνο, μπάλες, καρέκλες, στεφάνια	Πλάνο μαθήματος 1. Έχετε τοποθετήσει τα παιδιά σε καρέκλες. Με το παράγγελμα σας τα παιδιά σηκώνονται και ακουμπούν τον τοίχο με το μέλος του σώματος που τους έχετε υποδείξει.  2. Έχετε τοποθετήσει μπάλες μέσα σε στεφάνια τα οποία είναι διάσπαρτα στο χώρο και κάθε παιδί πίσω από κάθε στεφάνι. Με το παράγγελμα σας ένα-ένα παιδί σας στέλνει την μπάλα με το μέλος του σώματος που του υποδεικνύετε εκείνη τη στιγμή.  3. Βάζετε στο ραδιόφωνο το παιδικό τραγούδι “ξέρω πάντα να γελώ” και δείχνετε στα παιδιά τις κινήσεις. Τα παιδιά βρίσκονται διάσπαρτα στο χώρο και έχουν μέτωπο εσάς. 
Επιπλέον εργασίες: Στις ασκήσεις αυτές μπορείτε να τις δυσκολέψετε λίγο δείχνοντας τες μόνο μία φορά και αφήνοντας τα παιδιά να εκτελέσουν μόνα τους.	Εναλλακτικές δραστηριότητες: Στην άσκηση 3 μπορείτε να αλλάξετε το τραγούδι με προτεινόμενο το “οκι κοκι” (το βρίσκετε εύκολα στο internet) για συνδυασμό κινήσεων.




Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

Ενότητα: Σωματογνωσία	Αναπηρία: Νοητική υστέρηση. (Άσκηση -μέτρια Ν.Υ.)
Σκοπός: Απόκτηση γνώσης των μελών του σώματος: α) να δείχνουν και να κατανοούν τα μέλη τους β) να μπορούν να αντιλαμβάνονται τις οδηγίες και να κάνουν άμεση χρήση τους	Λέξεις κλειδιά: Σωματογνωσία, Πλευρίωση
Υλικά: κορδέλες	Πλάνο μαθήματος 1. Δένετε στα χέρια στα πόδια των παιδιών κορδέλες διαφορετικών χρωμάτων. Με το παράγγελμα σας λέτε να σας δείξουν το μέλος το οποίο είπατε και παράλληλα να σας ονομάσουν και το αντίστοιχο χρώμα.  2. Τοποθετείτε τα παιδιά σε κύκλο και εσείς βρίσκεστε στη μέση. Καλείτε όποιο παιδί θέλετε κοντά σας και του λέτε να σας υποδείξει το μέλος του σώματος που εσείς είπατε. Στη συνέχεια το παιδί επιστρέφει στο κύκλο και καλείτε κάποιον άλλο.  3. Έχετε τους μαθητές απέναντι σας ώστε να σας βλέπουν όλοι και τότε τους δείχνετε τα μέλη του σώματος. Έπειτα τους βάζετε να σας τα δείξουν. Τέλος τους ζητάτε να κάνουν ότι κάνετε. 
Επιπλέον εργασίες: Μπορείτε να τους πείτε για το επόμενο μάθημα να προετοιμαστούν για να κάνουν ορισμένοι το μάθημα.	Εναλλακτικές δραστηριότητες: Στην άσκηση 3 μπορείτε να τοποθετήσετε ένα μαθητή, που ξέρει τα μέλη του σώματος, και να δείχνει εκείνος.

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Νοημοσύνη : Εκπαιδεύσιμα Σχολείο : Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος. Καλλιέργεια της συνεργασίας και ομαδικότητας. Εκμάθηση ισορροπίας χωρίς βοήθεια. Τέλος μέσω της επιπλέον εργασίας βελτίωση μνήμης.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές να αποκτήσουν την αίσθηση ορθής στάσης του σώματος κατά την στάση και κίνησή τους μέσα από ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας και συνεργασίας</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, συνεργασία, ομαδικότητα</p>
<p>Υλικά</p> <p>Στεφάνια, ταμπουρίνο</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση : Χωρίστε τα παιδιά σε τυχαία διάταξη και βάλτε τα να κρατάνε ένα στεφάνι και να κάνουν πως οδηγούν και ύστερα φτιάξτε έναν "δρόμο" με κώνους και βάλτε τα να τρέχουν καθώς "οδηγούν"</p> <p>2^η άσκηση : Βάλτε τα παιδιά να έχουν τα χέρια τους σε έκταση και να στέκονται στο ένα πόδι. Ύστερα βάλτε τα να τρέχουν καθώς θα παίζει μουσική. Μόλις σταματήσετε την μουσική πείτε τους να σταθούν στο ένα πόδι.</p> <p>3^η άσκηση : Βάλτε τα παιδιά σε κύκλο και να περπατάνε προς τα εμπρός, όταν χτυπήσετε το ταμπουρίνο μια φορά ξεκινάνε να περπατάνε προς τα πίσω</p>
<p>1^η άσκηση</p>  <p>3^η άσκηση</p> 	<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής ξεχωριστά θα δείξει μία από τις ασκήσεις που έγιναν στο σημερινό μάθημα.</p> <p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να εκτελούν τις ασκήσεις με διαφορετικό κάθε φορά τρόπο (πχ τρέξιμο και μετά εκτέλεση της άσκησης)</p>

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Ισορροπία Λεπτή κινητικότητα</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση Νοημοσύνη : Εκπαιδεύσιμα Σχολείο : Γυμνάσιο</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας με ταυτόχρονη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος. Καλλιέργεια της συνεργασίας και ομαδικότητας. Εκμάθηση ισορροπίας χωρίς βοήθεια. Τέλος μέσω της επιπλέον εργασίας βελτίωση μνήμης.</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές να αποκτήσουν την αίσθηση ορθής στάσης του σώματος κατά την στάση και κίνησή τους μέσα από ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας και συνεργασίας</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, συνεργασία, ομαδικότητα</p>
<p>Υλικά Κορδέλες, βιβλία, κώνους</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1^η άσκηση : Τοποθετείστε μια κορδέλα στο έδαφος σε ευθεία γραμμή και πείτε στα παιδιά να περπατήσουν πάνω στην κορδέλα</p> <p>2^η άσκηση : Τοποθετείστε ένα βιβλίο στο κεφάλι των παιδιών και πείτε τους να περπατήσουν</p> <p>3^η άσκηση : Βάλτε 4 κώνους σε μία ευθεία γραμμή, σε απόσταση ένα μέτρο περίπου ο ένας από τον άλλον. Τα παιδιά είναι σε μία ευθεία γραμμή πίσω από τους κώνους και στη συνέχεια τρέχουν ανάμεσα από αυτούς. (κάνοντας ζιγκ-ζακ)</p>
<p>1^η άσκηση</p>  <p>2^η άσκηση</p> 	
<p>Επιπλέον εργασίες Στο επόμενο μάθημα ο κάθε μαθητής ξεχωριστά θα δείξει μία από τις ασκήσεις που έγιναν στο σημερινό μάθημα.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Τροποποιήστε τις ασκήσεις λέγοντας στους μαθητές να εκτελούν τις ασκήσεις με διαφορετικό κάθε φορά τρόπο (πχ τρέξιμο και μετά εκτέλεση της άσκησης)</p>

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

Σκοπός

Ψυχοκινητική αγωγή
Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας-
συντονισμού όρασης ματιού χεριού,
καλλιέργεια της συνεργασίας και του
ρυθμού

Περίληψη: οι μαθητές θα αναπτύξουν τη λεπτή
κινητικότητα το συντονισμό όρασης ματιού και τη
συνεργασία

Λέξεις κλειδιά:

Λεπτή κινητικότητα, συνεργασία, ρυθμός

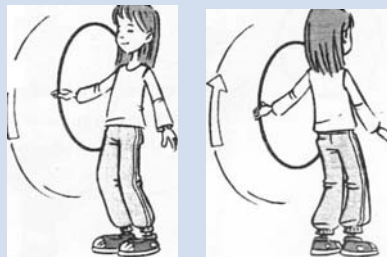
Υλικά

Στεφάνια, μπάλες

Πλάνο μαθήματος

1) Περιστροφές του στεφανιού

Λαβή του στεφανιού με το ένα χέρι (αριστερό ή δεξί). Γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, ώστε να ακολουθούν την κίνηση, με τέντωμα και λύγισμα σε κάθε περιστροφή του στεφανιού αντίστοιχα. Περιστροφή του στεφανιού στο προσθοπίσθιο επίπεδο (προς **τα** πίσω). Ανά τέσσερις περιστροφές γίνεται αλλαγή μετώπου και επανάληψη της άσκησης με το αντίθετο χέρι.



2) Από όρθια θέση το σώμα κατεβαίνει σταδιακά σε ημιανάταση, ενώ ο ρυθμός χτυπήματος της μπάλας παραμένει σταθερός.



Σημεία έμφασης

Το κύλισμα της μπάλας
πρέπει να γίνεται και με τα
δύο χέρια και έχοντας
κάποιοι ως στόχο.

3) Τα παιδιά βρίσκονται στην εδραία θέση με ανοιχτά πόδια και

σχηματίζουν έναν κύκλο. Τα πόδια ενώνονται μεταξύ τους έτσι, ώστε να μην μπορεί η μπάλα να βγει από τον κύκλο. (Είναι δυνατό να γίνει και με ζευγάρια που έχουν ενώσει τα πέλματα τους). Τα παιδιά κυλάνε την μπάλα μεταξύ τους, ελεύθερα στον κύκλο.



Παραλλαγή:

Δραστηριότητα 3
Σε μεγαλύτερης ηλικίας
παιδιά, μπορεί το κύλισμα
της μπάλας να γίνει και από
την πρηνή κατάκλιση.

Επιπλέον εργασίες

Εναλλακτικές δραστηριότητες: Οι παραπάνω δραστηριότητες
μπορούν να πραγματοποιηθούν με τη χρήση μουσικής

*Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος
Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία,
Ζαφειρούλης Κων/νος*

Ενότητα :Ψυχοκινητική Αγωγή
Αναπηρία: Νοητική υστέρηση-εκπαιδευσιμα παιδιά

Περίληψη: οι μαθητές θα αναπτύξουν τη λεπτή κινητικότητα το συντονισμό όρασης ματιού και τη συνεργασία

Σκοπός
Ψυχοκινητική αγωγή
Ανάπτυξη λεπτής κινητικότητας-
συντονισμού όρασης ματιού
χεριού, καλλιέργεια της
συνεργασίας και του ρυθμού

Λέξεις κλειδιά: λεπτή κινητικότητα, συνεργασία, ρυθμός

Υλικά: μπάλες, πανί, στεφάνια

Πλάνο μαθήματος

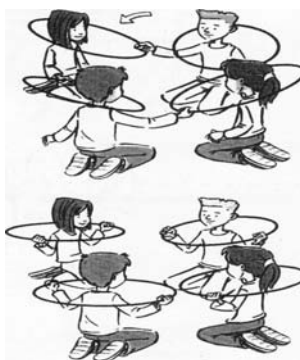
1)Τα παιδιά είναι καθισμένα σε κύκλο. Με το ένα χέρι δίνεται η **μπάλα ο "** αυτόν που κάθετα δεξιά, ενώ ταυτόχρονα παραλαμβάνεται η μπάλα απ' αυτόν που κάθετα αριστερά.



Σημεία έμφασης

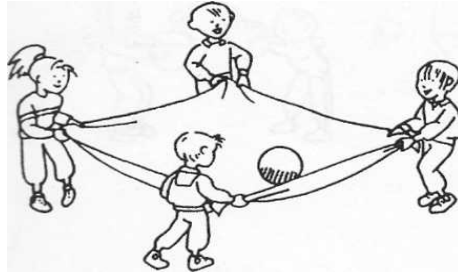
Είναι προτιμότερο, το πέταγμα της μπάλας προς τα πάνω, να γίνεται με διαταγή του/της παιδαγωγού, ώστε το τέντωμα του μαντηλιού να γίνεται, ταυτόχρονα, από όλα τα παιδιά. Στην υποδοχή της μπάλας, το μαντήλι πρέπει να είναι χαλαρό, ώστε να μην πέφτει η μπάλα κάτω.

2)Τα παιδιά είναι καθισμένα σε κύκλο και έχουν στην κατοχή τους από ένα στεφάνι. Κάθε παιδί με το δεξί του χέρι περνάει το στεφάνι στο κεφάλι του παιδιού που κάθετα δεξιά του, ενώ ταυτόχρονα περνάει το στεφάνι στο δικό του κεφάλι το παιδί που κάθετα αριστερά του.




3) Σε μία ομάδα τεσσάρων παιδιών, κρατάει το καθένα μια άκρη του μαντηλιού. Μέσα στο μαντήλι βρίσκεται μια μπάλα, η οποία κινείται *ελεύθερα* από τα παιδιά. Δεν πρέπει, όμως, να πέσει η μπάλα στο έδαφος. Έτσι τα παιδιά μαθαίνουν μόνα τους τι κινήσεις που πρέπει να κάνουν για να κινείται η μπάλα πάνω στο μαντήλι.

Πρέπει τα παιδιά, που απαρτίζουν μια ομάδα, να είναι στο ίδιο ύψος. Το μαντήλι δεν πρέπει να το κρατάμε πολύ χαλαρά, αλλά ούτε και πολύ τεντωμένο. Το πέταγμα της μπάλας προς τα πάνω πρέπει να το δοκιμάσουν τα παιδιά, όταν γνωρίζουν ήδη πώς να κάνουν καλά τα κυλίσματα μέσα στο μαντήλι.



Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

Ενότητα: Σωματογνωσία (Σωματικά σχήματα)	Αναπηρία: Οριακή Νοητική υστέρηση
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Θα αποκτήσουν γνώση των μελών του σώματός τους. ➤ Να αποκτήσουν συνεργασία ➤ Να αναπτύξουν την αίσθηση της αντιληπτικότητας ➤ Να μάθουν να δημιουργούν σωματικά σχήματα 	<p style="text-align: center;">Περίληψη</p> <p>Στο συγκεκριμένο μάθημα οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώση των μελών του σώματός τους και θα μάθουν να φτιάχνουν σωματικά σχήματα σε ζευγάρια.</p> <hr/> <p>Λέξεις κλειδιά: Σώμα, κίνηση, σχήμα, μουσική, συνεργασία</p>
<p>Υλικά Κώνους, μπαλόνια</p>	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p>«Σωματικά σχήματα»: Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια και εξηγήστε στα παιδιά ότι με την έναρξη της μουσικής θα αρχίσουν να κινούνται στο χώρο σε ζευγάρια. Ακόμη εξηγήστε τους ότι όταν σταματάει η μουσική σταματάνε ακίνητα και το κάθε ζευγάρι φτιάχνει ένα σωματικό σχήμα με την καθοδήγηση του καθηγητή φυσικής αγωγής.</p> <p>«Ο κλόουν»: Μοιράστε σε όλα τα παιδιά από ένα μπαλόνι. Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα πρέπει να τοποθετήσουν το μπαλόνι στο μέλος του σώματος που θα τους υποδεικνύεται και να το κρατάνε εκεί όσο περισσότερο μπορούν χωρίς να τους πέσει κάτω.</p>
	<div style="text-align: center;">  </div> <p>«Το παιχνίδι των εικόνων»: Σχηματίστε ένα τετράγωνο με κώνους και σε κάθε κώνο τοποθετήστε μία εικόνα μίας άσκησης. Ακόμη τοποθετήστε κάθε παιδί σε ένα κώνο, αν υποθέσουμε ότι το τμήμα αποτελείται από τέσσερα παιδιά. Τα παιδιά θα πρέπει σε κάθε πλευρά να πραγματοποιήσουν μία κίνηση που να συνδυάζετε με το μπαλόνι σύμφωνα με</p>

την εικόνα που βλέπουν πάνω σε κάθε κώνο με την βοήθεια του εκπαιδευτικού.






Μελλοντικός στόχος

Να καταφέρουν να πραγματοποιούν μόνοι τους τις ασκήσεις βλέποντας τις εικόνες.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Τροποποιήστε την 2^η (δραστηριότητα) με το να μην υποδεικνύει ο καθηγητής τις κινήσεις αλλά κάθε φορά άλλο παιδί.


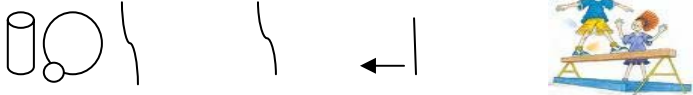

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

Ενότητα: Ισορροπία	Αναπηρία: Οριακή νοητική υστέρηση σε παιδιά γυμνασίου
<p align="center">Σκοπός</p> <p>Να μάθουν ελέγχουν το κεφάλι τους και ενδυνάμωση του αυχένα. Να μάθουν να αποδέχονται τη νίκη των άλλων.</p>	<p align="center">Περίληψη</p> <p>Θα μάθουν ότι για να κάνουν κάποιες κινήσεις με το κεφάλι πρέπει να έχουν και ισορροπία.</p> <hr/> <p>Λέξεις κλειδιά: Κεφάλι, ισορροπία, ενδυνάμωση αυχένα</p>
<p>Υλικά</p> <p>Κώνοι, βιβλία, καλάθι, πλαστικά κουτάλια, μπαλάκια μικρά, μπαλόνια.</p>	<p align="center">Πλάνο μαθήματος</p> <p>«1^η δραστηριότητα»: Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες και δώστε σε κάθε παιδί από ένα βιβλίο. Τοποθετήστε τους κώνους σε απόσταση ο ένας με τον άλλο. Εξηγήστε στα παιδιά ότι πρέπει να περάσουν περπατώντας ζικ-ζακ από τους κώνους και έχοντας το βιβλίο στο κεφάλι. Όποια ομάδα φτάσει πρώτη στο τέρμα και να έχει πέσει λιγότερες φορές το βιβλίο κάτω είναι νικήτρια.</p> <p>«2^η δραστηριότητα»: Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες και τοποθετήστε σε απόσταση 15 μέτρων ένα καλάθι. Μοιράστε στα παιδιά από ένα πλαστικό κουταλάκι και ένα μπαλάκι που να χωράει στο κουταλάκι. Εξηγήστε στα παιδιά ότι πρέπει να μεταφέρουν στο καλάθι όλα τα μπαλάκια έχοντας το κουτάλι στο στόμα και πάνω του το μπαλάκι. Όποια ομάδα έχει τα περισσότερα μπαλάκια στο καλάθι χωρίς να τους πέσουν κάτω είναι νικήτρια.</p> <p>«3^η δραστηριότητα»: Μοιράστε στα παιδιά από ένα μπαλόνι. Εξηγήστε στα παιδιά ότι όποιος κάνει τις περισσότερες κεφαλιές μέσα σε ένα οριοθετημένο χώρο είναι νικητής.</p>
 <p align="center">1^η δραστηριότητα</p>  <p align="center">2^η δραστηριότητα</p>  <p align="center">3^η δραστηριότητα</p>	<p align="center">Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Τροποποιήστε την 1^η δραστηριότητα βάζοντας και άλλα εμπόδια αυξάνοντας τη δυσκολία της άσκησης.</p>
Μελλοντικός στόχος	





Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

<p>Ενότητα: Ισορροπία</p>	<p>Αναπηρία: Οριακή νοητική υστέρηση σε παιδιά γυμνασίου</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Να αυξήσουν τη φυσική τους κατάσταση και να βρίσκουν μόνοι τους ισορροπίες.</p> <p>Να μάθουν να συνεργάζονται και να βοηθάει ο ένας τον άλλο.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν μόνοι τους να βρίσκουν ασκήσεις στατικής ισορροπίας και να συνεργάζονται μεταξύ τους.</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Συνεργασία, στατική ισορροπία, εμπόδια</p>
<p>Υλικά</p> <p>Στεφάνια, τουβλάκια, εμπόδια</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>«1^η δραστηριότητα»: Τοποθετήστε στο χώρο στεφάνια, ενδιάμεσα βάλτε τουβλάκια. Εξηγήστε στα παιδιά ότι πρέπει να περάσουν τη διαδρομή κάνοντας κουτσό με το δεξί πόδι πηγαίνοντας και με το αριστερό γυρνώντας.</p>
<div data-bbox="60 846 603 1037" data-label="Image"> </div> <p>1^η δραστηριότητα</p> <div data-bbox="60 1104 603 1283" data-label="Image"> </div> <p>2^η δραστηριότητα</p>	<p>«2^η δραστηριότητα»: Τοποθετήστε εμπόδια σε μικρή απόσταση το ένα με το άλλο και σε μικρό ύψος. Εξηγήστε στα παιδιά ότι πρέπει να περάσουν τα εμπόδια τρέχοντας.</p> <p>«Οι κυνηγοί»: Ορίστε δύο κυνηγούς. Εξηγήστε στα παιδιά ότι όποιον ακουμπάνε οι κυνηγοί πρέπει να μείνει ακίνητος και να κάνει μία ισορροπία που θα σκεφτεί αυτός ή κ με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού. Για να ελευθερωθούν πρέπει να έρθει κάποιος συμμαθητής τους να τους ακουμπήσει.</p>
<p>Μελλοντικός στόχος</p> <p>Να βρίσκουν ασκήσεις ισορροπίας χωρίς τη βοήθεια του εκπαιδευτικού.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Τροποποιήστε την 1^η δραστηριότητα βάζοντας και άλλα εμπόδια, αυξάνοντας τη δυσκολία της άσκησης.</p> <p>Τροποποιήστε την 2^η δραστηριότητα βάζοντας τα εμπόδια σε μεγαλύτερο ύψος, αυξάνοντας τη δυσκολία της άσκησης.</p>


Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

Ενότητα: Αδρή κινητικότητα	Αναπηρία: Μέτρια νοητική υστέρηση-ασκήσιμα παιδιά
Σκοπός Ανάπτυξη του άλματος με δύο πόδια, της στατικής, δυναμικής ισορροπίας και της τεχνικής του τρεξίματος	Περίληψη Ο μαθητής πρέπει να βελτιώσει το άλμα με δύο πόδια καθώς και τη στατική ισορροπία μέσα από συνδυαστικές ασκήσεις Λέξεις κλειδιά: στατική, δυναμική ισορροπία, άλμα
Υλικά Στεφάνια, τουβλάκια, ράβδοι, κώνοι, κορδέλες, μπάλες	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p><u>Αεροπλανάκι</u></p> <p>Πείτε στο παιδί να περπατήσει – τρέξει ελεύθερα στον χώρο, έχοντας τα χέρια του στην έκταση (κάνοντας το αεροπλανάκι) προσπαθώντας όμως να μην ακουμπά τα χέρια των άλλων</p>  <p>Πείτε στο παιδί να περπατήσει μέχρι την κίτρινη κορδέλα την οποία έχετε τοποθετήσει σε απόσταση 2 μέτρα από τη αφετηρία. Στη συνέχεια να τρέξει μέχρι την κόκκινη κορδέλα (την έχετε τοποθετήσει σε απόσταση 5 μέτρα από τη αφετηρία). Και στο τέλος να μπει μέσα στο στεφάνι κάνοντας ισορροπία στο ένα πόδι και να τοποθετήσει τη μπάλα η οποία θα βρίσκεται δίπλα του σ' ένα καλάθι το οποίο θα είναι μπροστά του.</p>  <p>Φτιάξτε ένα διάδρομο. Τοποθετήστε 5 στεφάνια από την αφετηρία (θα εκτελέσει 5 άλματα με δύο πόδια), αμέσως μετά 6 τουβλάκια (δυναμική ισορροπία. Ο μαθητής θα περπατήσει πάνω σε αυτά ή χαμηλό δοκό ισορροπίας), 5 ράβδους σε διαφορετικό ύψος (από χαμηλά προς ψηλά) να τα περάσει (εναλλάξ τα πόδια) και μετά τρέχει μέχρι τον τερματισμό.</p> 
<p style="text-align: center;">Μελλοντικοί στόχοι</p> Να μπορέσει ο μαθητής να εκτελεί τις ασκήσεις ισορροπίας χωρίς βοήθεια	<p style="text-align: center;">Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> Τροποποιήστε την άσκηση 1 προσθέτοντας μουσική. Όταν σταματάει η μουσική θα είναι τα παιδιά ακίνητα

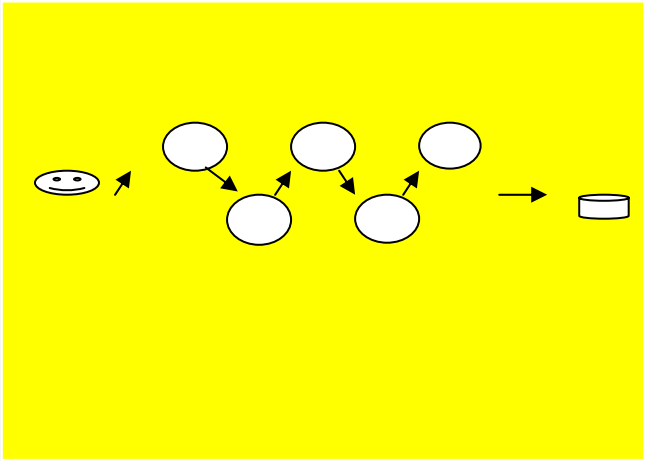
Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

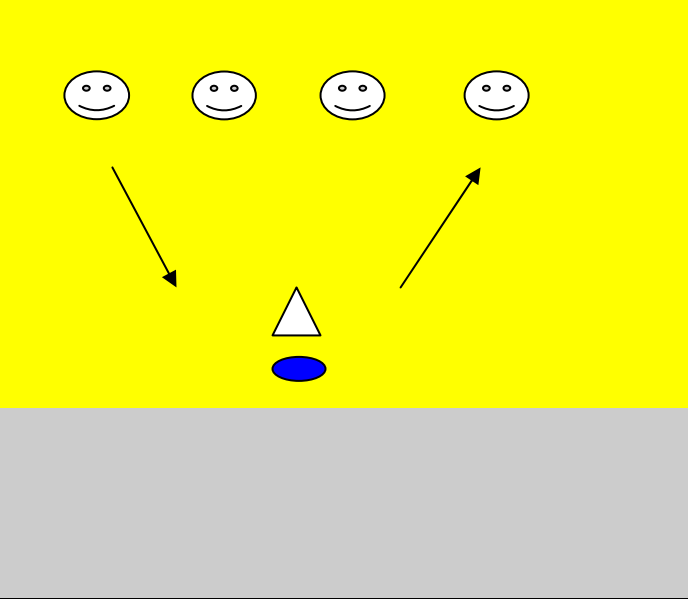
Ενότητα: Αδρή Κινητικότητα	Αναπηρία: Μέτρια νοητική υστέρηση-ασκήσιμα παιδιά
<p>Σκοπός</p> <p>Ανάπτυξη στατικής ισορροπίας, ανάπτυξη άλματος με δύο πόδια, τρέξιμο και καλλιέργεια αντιληπτικής ικανότητας</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές να καλλιεργήσουν την αντιληπτική ικανότητα τους καθώς και την στατική ισορροπία τους μέσα από τις ασκήσεις</p> <p>Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Στατική ισορροπία, αντιληπτική ικανότητα, άλμα</p>
<p>Υλικά</p> <p>Μουσική, στεφάνια, κώνοι, διάφορα μικρά αντικείμενα</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Πείτε στα παιδιά να τρέχουν χαλαρά σε τυχαία διάταξη. Μόλις σταματήσει η μουσική θα ισοροπήσουν στο ένα πόδι</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p><u>Λαγουδάκια</u></p> <p>Τοποθετείστε 5 στεφάνια στη σειρά σε απόσταση 1 μέτρου από την αφετηρία. Πείτε στα παιδιά να τρέξουν μέχρι τα στεφάνια να κάνουν άλματα με τα δυο πόδια να τρέξουν μέχρι τον κώνο (ο οποίος είναι σε απόσταση 7 μέτρων από την αφετηρία) και να επιστρέψουν εκτελώντας την ίδια διαδικασία.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Τ' αυγά στο καλάθι</u></p> <p>Τοποθετείστε σε μια ευθεία 6 στεφάνια τα οποία θα απέχουν μεταξύ τους 1-2 μέτρα. Το κάθε στεφάνι θα έχει μέσα από ένα αντικείμενο. Ο μαθητής στην αφετηρία έχει ένα καλάθι. Μόλις σφυρίξετε ο μαθητής τρέχει μέχρι το πρώτο στεφάνι, όταν φτάσει κάνει ισορροπία στο ένα πόδι παίρνει το αντικείμενο επιστρέφει τρέχοντας στην αφετηρία και βάζει το αντικείμενο στο καλάθι κάνοντας ισορροπία. Το ίδιο επαναλαμβάνει και στη συνέχεια</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>Μελλοντικοί στόχοι</p> <p>Να μπορέσουν τα παιδιά να ισορροπούν και στα δυο πόδια με ευκολία</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Τροποποιήστε την 2 άσκηση ζητώντας από τα παιδιά να κάνουν άλμα με το ένα πόδι</p>

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος



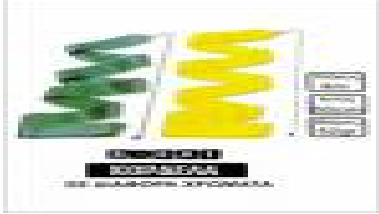
Ενότητα: Λεπτή Κινητικότητα (συντονισμός όρασης – χεριού)	Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση- Εκπαιδευσιμα παιδιά
Σκοπός Βελτίωση του συντονισμού όρασης – χεριού. Καλλιέργεια αντιληπτικής ικανότητας και συνεργασίας.	Περίληψη Οι μαθητές θα αναπτύξουν το συντονισμό όρασης χεριού μέσα από τις ασκήσεις οι οποίες είναι ατομικές και ομαδικές Λέξεις κλειδιά: ταχύτητα, αντιληπτική ικανότητα
Υλικά Στεφάνια, μπαλάκια, μαστούνι, μπάλες πετοσφαίρισης, κώνοι	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p style="text-align: center;"><u>Άσκηση 1</u></p> <p>Κυλήστε ένα στεφάνι πάνω σε μία οριζόντια γραμμή. Τα παιδιά βρίσκονται σε απόσταση 3-4 μ. κάθετα στο στεφάνι, αριστερά σας, προσπαθούν να περάσουν τα μπαλάκια μέσα από το στεφάνι.</p> <p style="text-align: center;"><u>Άσκηση 2</u></p> <p>Χαράξτε στο πάτωμα με κιμωλία δύο παράλληλες γραμμές σε μικρή απόσταση μεταξύ τους. Δώστε στο παιδί ένα μαστούνι και ένα μπαλάκι και ζητείστε του να σπρώξει με αυτό το μπαλάκι μέσα στην οριοθετημένη περιοχή χωρίς να βγει έξω από αυτή.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><u>Άσκηση 3</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Πετοσφαίριση</u></p> <p>Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες. Οι δύο πρώτοι παίκτες της κάθε ομάδας κάνουν πάσες στον εαυτό τους και προσπαθούν να φτάσουν στους κώνους και να επιστρέφουν πίσω χωρίς να τους πέσει η μπάλα. Όταν φτάσουν πίσω πρέπει να δώσουν την μπάλα με πάσα στους επόμενους. Νικήτρια η ομάδα που θα τερματίσει πιο γρήγορα δίχως να πέσει κάτω η μπάλα.</p>
<p style="text-align: center;">Μελλοντικοί στόχοι</p> Οι μαθητές να αναπτύξουν στο μέγιστο το συντονισμό όρασης - χεριού	<p style="text-align: center;">Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> Στην άσκηση 3 αν δεν μπορούν τα παιδιά να κάνουν πάσα στον εαυτό τους μπορούν να πετάνε τη μπάλα ψηλά και να την πιάνουν

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Βαρή Θεανώ, Πλεξίδα Ζωή, Κυριακόπουλος Τάσος, Ραφαηλίδης Δημήτρης, Βαρυπάτη Αικατερίνη, Δασκαλάκης Γιάννης, Τσάπου Ουρανία, Ζαφειρούλης Κων/νος

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Παιχνίδια γνωριμίας</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση-Ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σωματικός: Να αναπτύξουν τις ψυχοκινητικές τους δεξιότητες.</p> <p>Συναισθηματικός: Να αναπτύξουν την αίσθηση ότι ανήκουν σε μια ομάδα. Να αναπτύξουν σχέση εμπιστοσύνης με το γυμναστή.</p> <p>Γνωστικός: Να γνωριστούν με το γυμναστή και να δημιουργήσουν τις πρώτες εντυπώσεις για το μάθημα. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες το περιβάλλον όπου θα πραγματοποιείται το μάθημα.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Η γνωριμία με τους μαθητές και τον γυμναστή. Οι μαθητές θα ασχοληθούν με παιχνίδια γνωριμίας.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Παιχνίδι, Γνωριμία, Ανάπτυξη εμπιστοσύνης.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Στεφάνια, μπάλες, κώνοι, αυτοκόλλητα, καραμέλες.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Δραστηριότητα 1: Οι μαθητές/τριες περνούν μέσα από τα στεφάνια που υπάρχουν διάσπαρτα στο χώρο, συλλέγοντας τις καραμέλες που υπάρχουν μέσα σε αυτά. Στο τέλος της διαδρομής υπάρχει μια σακουλίτσα όπου ο μαθητής/τρια τοποθετεί τις καραμέλες μέσα σε αυτή λέγοντας το όνομα του. Αφού ολοκληρώσουν όλοι οι μαθητές/τριες το παιχνίδι μοιράζουμε τις καραμέλες για επιβράβευση. Σχ1</p> <p>Δραστηριότητα 2: Οι μαθητές/τριες σχηματίζουν ένα κύκλο γύρω από τον γυμναστή ο οποίος κρατά μια μπάλα. Κάθε φορά που ο γυμναστής θα ρίχνει την μπάλα σε ένα μαθητή/τρια θα λέει το όνομα του και στη συνέχεια θα επιστρέφουν τη μπάλα στο γυμναστή.</p> <p>Δραστηριότητα 3: Οι μαθητές/τριες κάθονται σε κύκλο κρατώντας τα χεράκια τους. Ο μαθητή/τρια που θα αρχίσει χτυπάει παλαμάκι στο δίπλα του λέγοντας το όνομα του και ούτω κάθε εξής. Η επιβράβευση γίνεται με ένα αυτοκόλλητο σε καθένα που λέει το όνομα του.</p> <p>Δραστηριότητα 4: Οι μαθητές/τριες σχηματίζουν μια σειρά ο ένας δίπλα στον άλλον. Ο γυμναστής καθοδηγεί τον μαθητή/μαθήτρια που είναι πρώτος στην σειρά προς τον κώνο που είναι μπροστά για να πάρει την μπάλα. Παίρνει την μπάλα λέγοντας το όνομα του και την μεταφέρει στην γραμμή στον</p>
<p>Σχ1.</p>  <p>Σχ.2</p>	

	<p>επόμενο μαθητή/τρια. Σχ.2</p>
<p>Επιπλέον εργασίες</p> <p>Βάλε τους μαθητές/τριες να καθίσουν στις καρέκλες ή στις κερκίδες, έτσι ώστε να μπορούν να σε βλέπουν και να ακούν. Συστήσου και στην συνέχεια ρώτα στην τύχη τα ονόματα των μαθητών. Άκουσε προσεκτικά, ότι θέλει να πει ο κάθε μαθητής.</p> <p>Οργάνωσε μια έξοδο με τους μαθητές/τριες σε ένα αναψυκτήριο ή μια εκδρομή σε ένα πάρκο αναψυχής.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Η ίδια δραστηριότητα με την 4, με την διαφορά ότι ο μαθητής/τρια που ξεκινά πρώτος παίρνει την μπάλα που είναι στον κώνο και πηγαίνει τελευταίος στην σειρά, δίνει την μπάλα και από χέρι σε χέρι φτάνει στον πρώτο ο οποίος λέει το όνομα του και συνεχίζει.</p>

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Αμπατζίδου Α., Βογιατζή Ειρ., Γεωργίου Μ., Γεωργοπούλου Εμ., Γιαννιά Ν., Θούας Κ., Κάιζερ Ε., Κοκαβέση Β., Κωνσταντίνου Α., Κωνσταντίνου Δ., Λατίνη Ειρ., Μπαμπάτσικου Δ., Παπαδημητρίου Χρ.

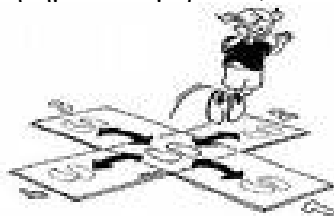
Ενότητα: Προσανατολισμός στον χώρο- κατευθύνσεις.	Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση-Εκπαιδύσιμα
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <p>(Σωματικός) Η εκμάθηση προσανατολισμού στο χώρο. (Συναισθηματικός) Να αναπτυχθεί η αίσθηση ότι μπορεί να προσανατολιστεί στο χώρο. (Γνωστικός) Να μάθει ο μαθητής τις κατευθύνσεις μπρός-πίσω, δεξιά –αριστερά, μέσα-έξω κτλ. και γενικώς να προσανατολίζεται στο χώρο.</p>	<p style="text-align: center;">Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν τις κατευθύνσεις στο χώρο(δεξιά-αριστερά ,μπρός- πίσω κτλ). Προσανατολισμός στο χώρο .</p> <p>Λέξεις κλειδιά</p> <p>Δεξιά – αριστερά , μπρός –πίσω , μέσα –έξω, αλματάκια , περπάτημα .</p>
<p>Υλικά</p> <p>1)κόνους</p> <p>2)σχοινάκια</p> <p>3)κορδέλες</p> <p>4)στεφάνια</p> <p>5)χαρτόνια</p> <p>6)μουσική</p> <p>7)τουβλάκια</p>	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p>1)Ο μαθητής περπατά πάνω σε ένα σχοινάκι.</p>  <p>2)Βάζω 4 χαρτόνια στο έδαφος σε 4 διαφορετικές κατευθύνσεις και με μουσική ο μαθητής πάει σε μια κατεύθυνση που θέλει πάνω στο χαρτόνι και χορεύει και στη συνέχεια αλλάζει κατεύθυνση.</p>  <p>3)Υπάρχουν 2 κορδέλες στο δάπεδο που σχηματίζουν ένα μεγάλο φιδάκι. Ο μαθητής θα πρέπει να κινηθεί, να περπατήσει μέσα σε αυτόν τον σχηματισμένο διάδρομο.</p>  <p>4)Έχουμε ένα στεφάνι και του εξηγούμε τις έννοιες μέσα-έξω και ο μαθητής κάνει ένα αλματάκι μέσα και ένα έξω κτλ.</p>



5)Μαθαίνουμε στο μαθητή ποια είναι η δεξιά και ποια η αριστερή πλευρά μας. Χρησιμοποιούμε διάφορα αντικείμενα για να επισημάνουμε σε ποια πλευρά του είναι τοποθετημένα



6)Γύρω- γύρω τοποθετούμε στεφάνια και του λέμε να κάνει 5 πηδηματάκια μπροστά, 5 πίσω, 5 αριστερά, 5 δεξιά κτλ.



7)Δίνουμε στεφάνι ίδιου χρώματος με τους κώνους και του λέμε να το βάλει στον κώνο με το ίδιο χρώμα και να μας πει αν είναι αριστερά ή δεξιά του.



8)Το παιδί πιάνεται πίσω από τον ώμο του διδάσκοντα και σχηματίζουν ένα τρενάκι. Ο οδηγός κάνει μία πορεία εμπρός, δεξιά αριστερά πλάγια και το παιδί ακολουθεί την πορεία του τρένου.



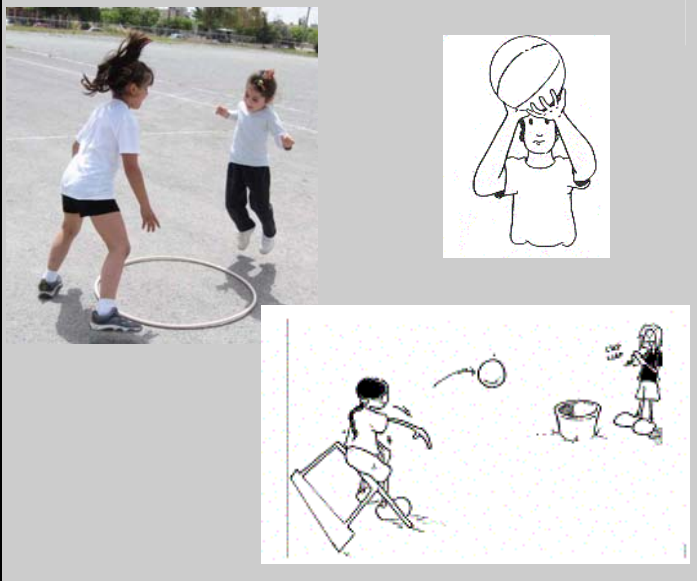
Επιπλέον εργασίες

Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής μιας άσκησης .




Εναλλακτικές δραστηριότητες

- 1)Περπατάει πάνω σε κορδέλα ή ζωγραφίζουμε με κιμωλία το δάπεδο
- 2) Λέμε εμείς στο παιδί σε πιο χρώμα να πάει .
- 3)Να πάει και να γυρίσει τρέχοντας .
- 4)Μόλις βγει έξω τρέχει γύρω από το στεφάνι και μπαίνει πάλι μέσα .
- 6)Αφήνουμε μόνο του τον μαθητή να διαλέξει σε πιο στεφάνι θέλει να πάει .
- 7)Τοποθετούμε πιο πολλούς κώνους με διαφορετικά χρώματα γύρω του .
- 8)Το παιδί πιάνει τα χέρια του καθηγητή και περπατούν ανάποδα πάνω στην πορεία.

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Παππάς Οδ., Πασλαμούσκα Μ., Ρούσσου Κ., Σανιδά Μ., Σκαπέτης Χρ., Σταμούλης Σ., Τζιούνης Γ., Τσάδαρη Ε., Τσαϊρίδης Π., Φωτεινός Κ., Χαλίδας Ν., Χειλάς Γ., Ευαγγελόπουλος Α.

ΕΝΟΤΗΤΑ: Ψυχοκινητική Αγωγή	Αναπηρία: Αυτισμός
<p>Σκοπός: Σύντομες δραστηριότητες συντονισμού ματιού - χεριού, ματιού – ποδιού με σκοπό την εκτέλεσή τους από το παιδί σε σταθμούς.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Το μάθημα αποσκοπεί να κάνει το παιδί με αυτισμό να εκτελέσει μία σειρά από σύντομες δραστηριότητες σε σταθμούς, χρησιμοποιώντας ποικιλία υλικού που αρέσει στον μαθητή. <i>Κάθε άσκηση διδάσκεται με την «προσέγγιση τριών βημάτων»</i></p> <p>Λέξεις κλειδιά: Ρίχνω, πετώ, μπάλα</p>
<p>Υλικά Στεφάνια, κώνοι, μπάλες, σχοινάκι, μπαλόνια, τουβλάκια, ρακέτα, κορύνες</p> 	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Βάδισμα ανάμεσα στα στεφάνια εναλλάξ ανά στεφάνι. 2. Ρίψη στεφανιών μέσα σε κώνους (διαφορετικού χρώματος) σε μικρή αλλά και μεγάλη απόσταση. 3. Βάζουμε στο πάτωμα ένα στεφάνι, μέσα στο οποίο το παιδί πετάει μπάλες. Δυσκολεύουμε την άσκηση κρατώντας το στεφάνι ψηλά. 4. Τοποθετούμε διασκορπισμένα στεφάνια στο χώρο με στόχο ο μαθητής να περάσει μέσα από αυτά μεταφέροντας ένα σχοινάκι από το ένα στο άλλο. 5. Έχω 2 κώνους(ένα σε μένα και ένα στον μαθητή) και στην μέση της απόστασης βάζω 2 στεφάνια. Τρέχουμε και μόλις φτάσουμε στα στεφάνια, πηδάμε μέσα κτυπάμε παλαμάκια μεταξύ μας και μετά τρέχουμε πίσω στην θέση μας. 6. Έχοντας πολύχρωμα μπαλόνια αφήνουμε το παιδί να διαλέξει όποιο θέλει και το φουσκώνουμε. Στην συνέχεια του δίνουμε και παίζει έχοντας τα χέρια ψηλά. 7. Αφού θα έχουμε το μπαλόνι παίρνουμε μια ρακέτα ώστε να χτυπήσει το μπαλόνι και να σηκώνεται ψηλά. 8. Δημιουργία πυραμίδας με τουβλάκια-μπόουλινγκ-. Κυλάμε τη μπάλα και ρίχνουμε τη πυραμίδα.
	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Στην άσκηση 8 μπορούμε να κάνουμε το ίδιο αλλά με κορύνες!</p>

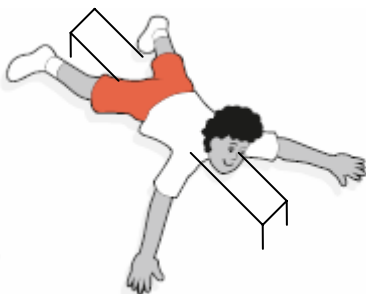
Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Αμπατζίδου Α., Βογιατζή Ειρ., Γεωργίου Μ., Γεωργοπούλου Εμ., Γιαννιά Ν., Θούας Κ., Κάιζερ Ε., Κοκαβέση Β., Κωνσταντίνου Α., Κωνσταντίνου Δ., Λατίνη Ειρ., Μπαμπάτσικου Δ., Παπαδημητρίου Χρ.

Ενότητα: Ψυχοκινητική Αγωγή	Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση-Εκπαιδευσιμα
Σκοπός Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας .	Περίληψη Οι μαθητές θα μάθουν πώς να διατηρούν τη σωστή στάση σώματος μέσα από ασκήσεις ισορροπίας είτε βρίσκονται σε κίνηση είτε είναι στατικοί. Λέξεις κλειδιά: Στατική ισορροπία, Δυναμική ισορροπία Στάση σώματος,
Υλικά Δοκοί, Κιμωλία, Στεφάνια Μαξιλαράκι,	Πλάνο μαθήματος <p style="text-align: center;">ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</p> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3’ Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2’</p> <p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1 Προσπαθώ να στηριχτώ στο ένα πόδι έχοντας το άλλο πόδι ελαφρώς σηκωμένο από το έδαφος περίπου 20 εκατοστά</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 2 Προσπαθώ να στηριχτώ στο ένα μου πόδι έχοντας το άλλο πόδι κρατημένο με το χέρι μου προς τα πίσω. Όπως ακριβώς όταν κάνω διάταση για τον τετρακέφαλό .</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 3 Χρησιμοποιώντας κιμωλία σχηματίζω ένα δρόμο πέντε μέτρων. Οι μαθητές κάνοντας κουτσό προσπαθούν με διαδοχικές αναπηδήσεις να διασχίσουν το δρόμο που έχω κατασκευάσει. Στόχος τους είναι να μην ακουμπήσει το άλλο τους πόδι στο έδαφος.</p> 

Πλάνο μαθήματος

ΑΣΚΗΣΗ 4

Χωρίστε τους μαθητές σε 5-6 ομάδες των 4 ατόμων και τοποθετήστε κάθε ομάδα δίπλα από ένα μικρό πάγκο. Με τη σειρά πείτε σε κάθε μαθητή να ισορροπήσει στον πάγκο για τρία δευτερόλεπτα σε πρηνή θέση με τα χέρια και τα πόδια ανοιχτά και το σώμα ακίνητο χωρίς να πιάνεται από πουθενά. Η δραστηριότητα τελειώνει μόλις κάθε μαθητής σε κάθε ομάδα εκτελέσει με επιτυχία την άσκηση 2 φορές.



ΑΣΚΗΣΗ 5

Ο κάθε μαθητής βρίσκεται δίπλα σε ένα συμμαθητή του. Προσπαθούν να εκτελέσουν την άσκηση στατικής ισορροπίας με ονομασία (πελαργό). Στην αρχή δίνετε το δικαίωμα στους μαθητές ισορροπούν με τη βοήθεια των διπλανών τους.



ΑΣΚΗΣΗ 6

Οι μαθητές κάνουν μια σειρά ο ένας πίσω από τον άλλο. Προσπαθούν να πάνε με κουτσό μέχρι το σημάδι όπου έχουμε ορίσει ισορροπώντας στο δεξί τους πόδι ενώ επιστρέφουν στην αφετηρία ισορροπώντας στο αριστερό τους πόδι.



ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Αγαματάκια ακίνητα νύχτα ή μέρα. Ένας λέει το σύνθημα (αγαματάκια ακίνητα νύχτα ή μέρα?) με πλάτη γυρισμένη και μόλις γυρίσει όλοι οι υπόλοιποι πρέπει να είναι ακίνητοι. 5'.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Χαλαρωτικές διατάσεις 1'

Επιπλέον εργασίες

Ζητώ από τους μαθητές στο επόμενο μάθημα να βρει ο κάθε μαθητής ένα παιχνίδι ισορροπίας που επιθυμεί να παίξουμε.

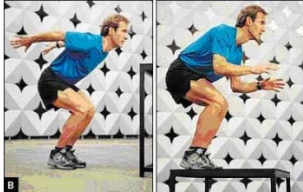



Εναλλακτικές δραστηριότητες

Να τοποθετηθεί το υλικό σε διαφορετική διάταξη π.χ. χαμηλοί δοκοί ισορροπίας σε τριγωνικό σχήμα έτσι ώστε οι μαθητές να μετακινούνται δίχως στάση από τη μια δοκό στην άλλη.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Διάρκεια κάθε άσκησης 4'

Το πλάνο δοδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Παππάς Οδ., Πασλαμούσκα Μ., Ρούσσου Κ., Σανιδά Μ., Σκαπέτης Χρ., Σταμούλης Σ., Τζιούννης Γ., Τσάδαρη Ε., Τσαϊρίδης Π., Φωτεινός Κ., Χαλίδας Ν., Χειλάς Γ., Ευαγγελόπουλος Α.

<p>ΕΝΟΤΗΤΑ: Στατική και δυναμική ισορροπία</p>	<p>Αναπηρία: Αυτισμός</p>
<p>Σκοπός</p> <p>ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ: Εξάσκηση στην ισορροπία. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ: Ψυχαγωγία. ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ: Γνώση του σώματος σε διάφορες θέσεις, κατά την στάση και κίνηση.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Στο μάθημα αυτό οι μαθητές θα εξασκηθούν στην στατική και δυναμική ισορροπία. <i>Κάθε άσκηση διδάσκεται με την «προσέγγιση τριών βημάτων»</i></p> <p>Λέξεις κλειδιά: Στατική ισορροπία, δυναμική ισορροπία Συμμετοχή.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Χαρτόνι, στρώματα, κώνοι, στεφάνια, σχοινάκια, κασετόφωνο, αυτοκόλλητα</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1. . Ορίζουμε μια ευθεία πορεία με κώνους και τοποθετούμε στο κεφάλι του παιδιού ένα χαρτόνι. Εκείνο προσπαθεί να ισορροπήσει περπατώντας (για επιβράβευση του δίνουμε ένα αυτοκόλλητο).</p> <p>3. Χοροπήδημα σαν «λαγουδάκι».</p>  <p>4. Το παιδί μπουσουλάει, σκύβει έχοντας ένα κώνο στην πλάτη, ανάμεσα από μια διαδρομή με κώνους.</p> <p>5. Τοποθετούμε το σχοινάκι σε σχήμα φιδιού και πρέπει να το μαζέψει ακολουθώντας το σχήμα του.</p> <p>6. Το παιδί βρίσκεται στην όρθια θέση και προσπαθεί να ισορροπήσει στα δύο πόδια με τα χέρια στην έκταση. Στη συνέχεια μπορεί να σηκώνεται και στις μύτες των ποδιών.</p>  <p>7. Με δύο στεφάνια το ένα δίπλα στο άλλο, το παιδί μπαίνει μέσα και κάνει μια ισορροπία.</p> <p>8. Χαλαρό περπάτημα στο χώρο και με το σταμάτημα της μουσικής κάνει μια ισορροπία (κάθε φορά διαφορετική).</p>  <p>9. Από όρθια θέση μεταφορά του βάρους προς τα πλάγια και τα εμπρός ή πίσω.</p>  <p>10. Σε πρηνή θέση προσπαθεί να σηκώσει αντίθετο πόδι -χέρι.</p>



Επιπλέον εργασίες





Προτείνουμε στους μαθητές, σε ομάδες να βρουν εικόνες με ζώακια που ισορροπούν στα 4 ή στα 2 πόδια.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Τροποποίηση ασκήσεων



1. Ίδια άσκηση τοποθετώντας μια μπάλα στην κοιλιά
2. Ίδια άσκηση με τρέξιμο. Λέμε στο παιδί να φανταστεί ότι είναι ο σούπερμαν
3. Επιτόπου αλματάκια
4. Από όρθια θέση με τον κώνο στο κεφάλι
5. Ίδια άσκηση με διαφορετικά σχήματα
6. Κρατάει από μία μπάλα σε κάθε χέρι
7. Ίδια άσκηση πάνω σε τουβλάκια
8. Ίδια άσκηση με τρέξιμο
9. Από γονατιστή θέση
10. Με τα δύο χέρια και το ένα πόδι. Ή δύο πόδια και το ένα χέρι.

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Αμπατζίδου Α., Βογιατζή Ειρ., Γεωργίου Μ., Γεωργοπούλου Εμ., Γιαννιά Ν., Θούας Κ., Κάιζερ Ε., Κοκαβέση Β., Κωνσταντίνου Α., Κωνσταντίνου Δ., Λατίνη Ειρ., Μπαμπάτσικου Δ., Παπαδημητρίου Χρ.

Ενότητα: Φυσική κατάσταση	Αναπηρία: Νοητική υστέρηση-Εκπαιδευσίμα
Σκοπός: Η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας καθώς και η βελτίωση της ταχύτητας. Η καλλιέργεια της συνεργασίας μεταξύ των παιδιών.	Περίληψη: Οι μαθητές θα βελτιώσουν τη αντοχή τους μέσα από δρομικές ατομικές ασκήσεις και ομαδικές ασκήσεις συνεργασίας. Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία,εδραία θέση,ζιγκ-ζαγκ,διατάσεις,σκυτάλη-σκυταλοδρομίες
Υλικά:    	<u>Πλάνο μαθήματος</u> <u>Άσκηση 1^η</u> Τρέξιμο(τροχάδινη) σε οριοθετημένο χώρο στην αίθουσα της γυμναστικής ή στο προαύλιο. <u>Άσκηση 2^η</u> Τρέξιμο με εναλλαγές στο ρυθμό(σιγά-γρήγορα) με σύνθημα:σφυρίχτρα ή παλαμάκια <u>Άσκηση 3^η</u> Τρέξιμο (τροχάδινη)επί τόπου:χαμηλό-ψηλό σκίπιγκ,φτέρνες πίσω,ψαλιδάκια. <u>Άσκηση 4^η</u> Αναπηδήσεις με τα πόδια κλειστά(εμπρός-πλάγια-πίσω) <u>Άσκηση 5^η</u> Τοποθετούμε κώνους έτσι ώστε να σχηματίζουν κύματα(ζιγκ-ζαγκ).Οι μαθητές πρέπει να τρέξουν από τον ένα κώνο στον άλλον και μετά να γυρίσουν στη σειρά τους. <u>Άσκηση 6^η</u> Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια.Το ένα κάθεται δίπλα στο άλλο σε εδραία θέση.Όταν ακούσουν το παράγγελμα σηκώνονται και τρέχουν και τα δύο για 10μ. περίπου κ.ο.κ. <u>Άσκηση 7^η</u> Σε κύκλο,σε απόσταση 1 μέτρο μεταξύ τους περιφέρουν την σκυτάλη κυκλικά με το παλαμάκι του καθηγητή.Ο κάτοχος της σκυτάλης τρέχει γύρω και εξωτερικά από τον κύκλο. Έπειτα δίνει τη σκυτάλη στον επόμενο κ.ο.κ <u>Άσκηση 8^η</u> Τοποθετούμε 3 (τρεις) κώνους σε απόσταση 3μέτρων ο ένας από τον άλλον.Τα παιδιά κάνουν μια σειρά.Με το παράγγελμα ο πρώτος τρέχει χαλαρά μέχρι τον 1 ^ο κώνο,συνεχίζει μέχρι τον 2 ^ο κώνο με γρήγορο τρέξιμο και με περπάτημα μέχρι τον 3 ^ο κώνο.Επιστρέφει στη σειρά του με χαλαρό τρέξιμο.Το ίδιο κάνουν και οι υπόλοιποι μαθητές. <u>Άσκηση 9^η</u> «Το καγκουρό»:Κάθε ομάδα έχει από ένα μπαλόνι.Το πρώτο παιδί βάζει το μπαλόνι ανάμεσα στα πόδια του και κάνει μικρά πηδηματάκια(αλματάκια) μέχρι να φτάσει στο στεφάνι που βρίσκεται σε απόσταση μπροστά του.Μπαίνει μέσα στο στεφάνι και επιστρέφει με τον ίδιο τρόπο κ.ο.κ

	<p><u>Άσκηση 10^η</u> Οι μαθητές σχηματίζουν μια σειρά. Ένας ένας τρέχουν με όλη τους τη δύναμη μια απόσταση 10 μέτρων, ενώ μόλις διασχίσουν αυτή την απόσταση εισέρχονται σε ένα στεφάνι. Μόλις εισέλθουν στο στεφάνι μετρούν μέχρι το 10 και μόλις τελειώσουν το μέτρημα ξεκινούν πάλι το τρέξιμο με όλη τους τη δύναμη για άλλα 10 μέτρα όπου εκεί βρίσκεται ο τερματισμός. Μόλις τελειώσει ο ένας μαθητής ξεκινά ο επόμενος.</p> <p><u>Παιδαγωγικό παιχνίδι</u> Σχηματίζουμε 2 ομάδες και τοποθετούμε 2 στεφάνια απέναντι από κάθε ομάδα σε απόσταση 6 μέτρων. Οι πρώτοι από κάθε ομάδα κρατάνε από μια μπάλα. Με το παράγγελμα οι πρώτοι φεύγουν γρήγορα μέχρι το στεφάνι και αφήνουν την μπάλα μέσα σ' αυτό και γυρίζει. Τότε φεύγει ο δεύτερος και παίρνει την μπάλα μέσα από το στεφάνι και γυρίζει πίσω δίνοντάς την στον επόμενο της σειράς κ.ο.κ.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες: Προτείνουμε στους μαθητές να ψάξουν να βρουν σε περιοδικά ή εφημερίδες εικόνες/ φωτογραφίες αθλητών που διακρίνονται σε αθλήματα ταχύτητας ή δρόμους αντοχής.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: Άσκηση 5: α) Τα παιδιά να είναι γυρισμένα πλάτη προς τους κώνους ή στην εδραία θέση β) Το πέραςμα στους κώνους να γίνει με μπάλα.. Άσκηση 7: Αντί να είναι σε κύκλο μπορεί να είναι σχήμα σε τετράγωνο ή οποιοδήποτε σχήμα.</p>

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Παππάς Οδ., Πασλαμούσκα Μ., Ρούσσου Κ., Σανιδά Μ., Σκαπέτης Χρ., Σταμούλης Σ., Τζιούνης Γ., Τσάδαρη Ε., Τσαϊρίδης Π., Φωτεινός Κ., Χαλίδας Ν., Χειλάς Γ., Ευαγγελόπουλος Α.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας: Προσανατολισμός στον χώρο.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση - Εκπαιδευσίμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>(Σωματικός) Η εκμάθηση προσανατολισμού στο χώρο. (Συναισθηματικός) Ψυχαγωγία, διασκέδαση. (Γνωστικός) Να μάθει ο μαθητής τις κατευθύνσεις μπρός-πίσω, δεξιά – αριστερά, μέσα-έξω κτλ. και γενικώς να προσανατολίζεται στο χώρο.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Οι μαθητές θα διδαχθούν πως να κατευθύνονται στο χώρο(δεξιά, αριστερά, μπρός, πίσω).</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Δεξιά – αριστερά , μπρός –πίσω , μέσα –έξω, αλματάκια , περπάτημα .</p>
<p>Υλικά</p> <p>1)κόνους</p> <p>2)σχοινάκια</p> <p>3)κορδέλες</p> <p>4)στεφάνια</p> <p>5)χαρτόνια</p> <p>6)μουσική</p> <p>7)τουβλάκια</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>1)Ορίζουμε ένα (τετράγωνο) χώρο όπου ο μαθητής πρέπει να περπατήσει γύρω του (π.χ. με κορδέλες) σημειώνουμε με ένα ποιο έντονο αντικείμενο ποια η αρχή και ποιο το τέλος της διαδρομής..</p>  <p>2)Τρέξιμο με αλλαγή κατεύθυνσης.</p>  <p>3)Στο χώρο υπάρχουν διασκορπισμένα χαρτόνια σε τετράγωνο. Ο μαθητής θα πρέπει να κινείται (δεξιά, αριστερά εμπρός, πίσω) τοποθετώντας τα χέρια ή τα πόδια του στα αντίστοιχα χαρτόνια σύμφωνα με την κατεύθυνση που του δίνει ο γυμναστής. Όπου χρειάζεται, το παιδί καθοδηγείται κιναισθητικά.</p>



5) Τοποθετούμε δύο σειρές από κώνους και λέμε στα παιδιά να κινηθούν με ζιγκ – ζαγκ στην δεξιά ή αριστερή διαδρομή ανάλογα με την εντολή που δίνουμε.




6) Τρέξιμο σε ευθεία γραμμή, ζιγκ-ζαγκ με την ανάλογη χρήση διάφορων οργάνων όπως πάνω σε διάδρομο που ορίζουμε με τα τουβλάκια (κυκλική ή τετραγωνική διαδρομή κτλ.)






7) Ενώ τρέχει χαλαρά κάνει ένα μικρό άλμα και προσγειώνεται στα 2 πόδια σε διαφορετική κατεύθυνση μέσα στο στεφάνι.



8) Υπάρχουν σκορπισμένα στεφάνια μέσα στο χώρο και το παιδί τρέχει γύρω-γύρω κρατώντας μία μπάλα ή οτιδήποτε άλλο και την τοποθετεί όπου του λέμε μέσα σε ένα στεφάνι δεξιά του, αριστερά του, πίσω του κ.ο.κ.

		
<p style="text-align: center;">Επιπλέον εργασίες</p> <p>Προτείνετε στους μαθητές να ανακαλύψουν νέους τρόπους παραλλαγής μιας άσκησης .</p>	<p style="text-align: center;">Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>Άσκηση 1. Ορίζουμε κύκλο από στεφάνια .</p> <p>Άσκηση 2. Περπάτημα με αλλαγή κατεύθυνσης .</p> <p>Άσκηση 77) Να προστεθούν στεφάνια.</p>	

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Παππάς Οδ., Πασλαμούσκα Μ., Ρούσσου Κ., Σανιδά Μ., Σκαπέτης Χρ., Σταμούλης Σ., Τζιούνης Γ., Τσάδαρη Ε., Τσαϊρίδης Π., Φωτεινός Κ., Χαλίδας Ν., Χειλάς Γ., Ευαγγελόπουλος Α.

<p align="center"><u>Ενότητα:</u> Φυσικές ικανότητες</p>	<p align="center"><u>Αναπηρία:</u> Νοητική υστέρηση (εκπαιδευσιμα)</p>
<p align="center"><u>Σκοπός</u></p> <p>Βελτίωση της δύναμης και διατήρηση σωστής στάσης σώματος. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες ποιες ασκήσεις μπορούν να κάνουν για να γυμνάσουν συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες όπως οι κοιλιακοί, οι ραχιαίοι, οι τρικέφαλοι, οι μύες των ώμων, οι τετρακέφαλοι, και γαστροκνήμιο. Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.</p>	<p align="center"><u>Περίληψη</u></p> <p>Οι μαθητές θα μάθουν πώς να βελτιώνουν τη δύναμή τους μέσα από ασκήσεις που προάγουν στοιχεία της φυσικής κατάστασης.</p> <p align="center"><u>Λέξεις κλειδιά:</u></p> <p>Φυσική κατάσταση, δύναμη, ορθοσωμία</p>
<p align="center"><u>Υλικά</u></p> <p>Διάδρομος Στρώματα Βαράκια για τα χέρια Καρέκλα Βαράκια για τα πόδια Μπάλες fit ball</p> 	<p align="center"><u>Πλάνο μαθήματος</u></p> <p>Δημιουργούμε 8 σταθμούς μέσα στην αίθουσα γυμναστικής και τοποθετούμε σε κάθε σταθμό και από έναν μαθητή. Όλοι οι μαθητές πρέπει να περάσουν από όλους τους σταθμούς.</p> <p><u>ΣΤΑΘΜΟΣ 1: ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ</u></p>  <p><u>ΣΤΑΘΜΟΣ 2: ΚΑΤΩ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ</u> Ύπτια κατάκλιση με τα δύο πόδια στη κατακόρυφη θέση και λυγισμένα 90⁰, εκτελούνται κάμψεις – τάσεις του κορμιού.</p>  <p><u>ΣΤΑΘΜΟΣ 3: ΠΛΑΓΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ</u> Από την ύπτια κατάκλιση με τα πόδια λυγισμένα εκτελούνται κάμψεις – τάσεις, με στροφή του κορμιού δεξιά – αριστερά.</p>

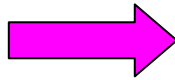
ΣΤΑΘΜΟΣ 4: ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

Από την πρηνή κατάκλιση εκτελούνται άρσεις – πτώσεις του κορμού με τα χέρια πίσω από τη πλάτη.



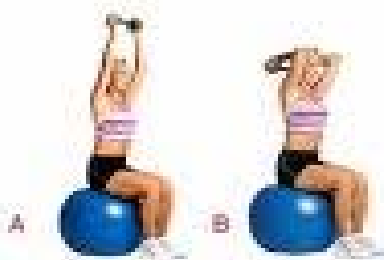
ΣΤΑΘΜΟΣ 5: ΑΣΚΗΣΗ ΩΜΩΝ

Κράτα και στα δύο χέρια από ένα βαράκι και άνοιξε τα χέρια αργά ως το ύψος των ώμων. Έπειτα κατέβασέ τα αργά.

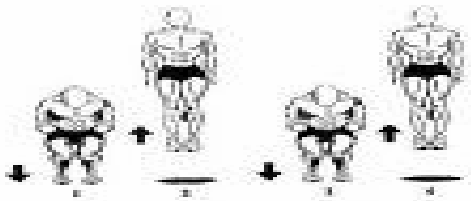


ΣΤΑΘΜΟΣ 6: ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ

Ο μαθητής κάθεται επάνω σε μια μπάλα fitball και κρατώντας ένα ελαφρύ βαράκι και με τα δύο του χέρια, κάνει κάμψεις – τάσεις των αγκώνων πίσω από το κεφάλι.

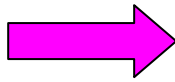


ΣΤΑΘΜΟΣ 7: ΑΛΜΑΤΑ



ΣΤΑΘΜΟΣ 8: ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ

Κάθισε σε μια καρέκλα με την πλάτη ίσια. Βάλε στα πόδια σου τα βαράκια και τέντωσε πρώτα το ένα πόδι σου ευθεία και μπροστά έτσι ώστε να είναι κάθετο με το σώμα σου. Κράτησε σε σταθερή θέση το πόδι για 2΄΄. Επανάλαβε το ίδιο με το άλλο πόδι (αν δεν υπάρχουν ειδικά βαράκια για τα πόδια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα βιβλίο όπως στην εικόνα).



Επιπλέον εργασίες

Προτείνετε στους μαθητές είτε αυτόνομα είτε σε ομάδες να αναζητήσουν εικόνες/φωτογραφίες αθλητών ή μη αθλητών που χρησιμοποιούν κάποιες από τις ασκήσεις που έκαναν στο μάθημα.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Τροποποιήστε την 2^η άσκηση έχοντας τα πόδια τελείως τεντωμένα έτσι ώστε το σώμα να σχηματίζει γωνία 90° ή κρέμασμα στο μονόζυγο και άρσεις-πτώσεις των σκελών μέχρι το ύψος της μέσης.

Τροποποιήστε την 3^η άσκηση με σταυροπόδι είτε του ενός είτε του άλλου ποδιού.

Τροποποιήστε την 4^η άσκηση αλλάζοντας θέση τα χέρια(π.χ. μπορείτε να τα βάλετε μπροστά στο μέτωπο, δίπλα στα αυτιά ή μπορείτε ακόμη να τα βάλλεται πίσω στον αυχένα).



Τροποποιήστε την 5^η άσκηση κάνοντας μικρές ταλαντεύσεις των χεριών πάνω-κάτω όπως είναι στο ύψος των ώμων ή κάνοντας μικρούς κύκλους.

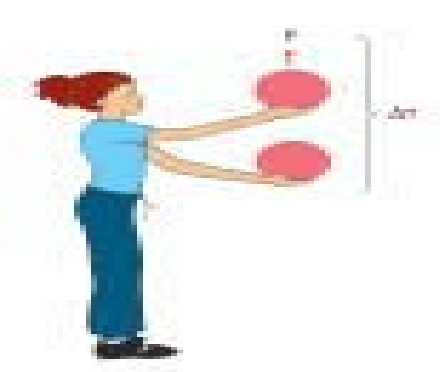

Τροποποιήστε την 6^η άσκηση κάνοντας την πρώτα με το ένα χέρι και μετά με το άλλο ή αλλάζοντας τη θέση του σώματος (π.χ. από όρθια θέση).

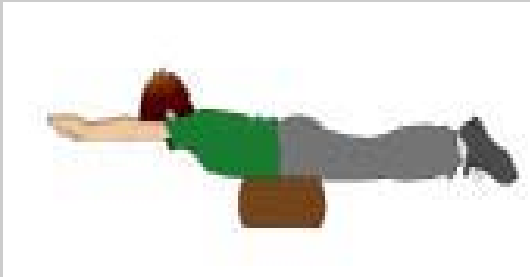
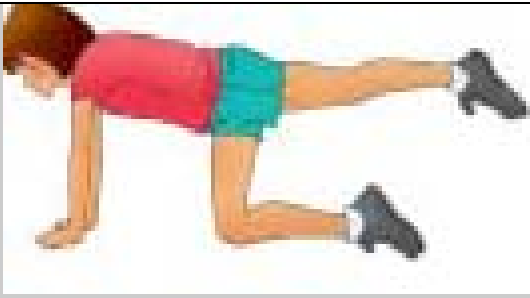
Τροποποιήστε την 7^η άσκηση κάνοντας 2 αναπηδήσεις και στο τρίτο χρόνο βαθύ κάθισμα.

Τροποποιήστε την 8^η άσκηση σηκώνοντας και τα δύο πόδια συγχρόνως.

Το πλάνο διδασκαλίας έγραψαν οι φοιτητές: Παππός Οδ., Πασλαμούσκα Μ., Ρούσσου Κ., Σανιδά Μ., Σκαπέτης Χρ., Σταμούλης Σ., Τζιούνης Γ., Τσάδαρη Ε., Τσαϊρίδης Π., Φωτεινός Κ., Χαλίδας Ν., Χειλάς Γ., Ευαγγελόπουλος Α.

<p>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας: Βελτίωση ταχύτητας και αερόβιας ικανότητας.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση, εκπαιδεύσιμα</p>
<p style="text-align: center;">Σκοπός</p> <p>Σωματικός: Βελτίωση ταχύτητας, χρόνου αντίδρασης, και αερόβιας ικανότητας.</p> <p>Συναισθηματικός: Ενίσχυση συνεργασίας και αίσθησης ότι ανήκουν σε μία ομάδα.</p> <p>Γνωστικός: Να μάθουν όσο το δυνατό καλύτερα το σωστό κινητικό πρότυπο εκτέλεσης του τρεξίματος.</p>	<p style="text-align: center;">Περίληψη</p> <p>Στο σημερινό μάθημα οι μαθητές θα μάθουν να συγκεντρώνονται κατά την εκκίνηση, να τρέχουν γρήγορα με όσο το δυνατό καλύτερο κινητικό πρότυπο και να συνεργάζονται.</p> <p style="text-align: center;">Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Ταχύτητα, χρόνος αντίδρασης, σωστή εκτέλεση κίνησης, συνεργασία.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Για το συγκεκριμένο μάθημα δεν χρειάζονται κάποια συγκεκριμένα υλικά.</p>	<p style="text-align: center;">Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: Τρέξιμο γύρω απ το γήπεδο του μπάσκετ πάνω στις γραμμές με το βλέμμα σε ευθεία.</p> <p>ΑΣΚ 1^η: Επιτόπιο χαμηλό σκίπιγκ η 1^η ομάδα και η 2^η φτέρνες πίσω, και μετά αλλάζουν άσκηση.</p>
<div style="text-align: center;">   </div>	<p>ΑΣΚ 2^η: Οι μαθητές πραγματοποιούν εκκινήσεις από όρθια και καθιστή θέση. Αφού το κάνει κάθε παιδί 2-3 φορές στη συνέχεια τρέχουν λίγα μέτρα 20-30m.</p> <p>ΑΣΚ 3^η: Οι μαθητές βρίσκονται πίσω από την τελική γραμμή του μπάσκετ και κάνουν αγώνες ταχύτητας. Λίγα μέτρα 40 - 50m.</p> <p>ΑΣΚ 4^η: Οι μαθητές βρίσκονται στο γήπεδο του μπάσκετ και ανταλλάσσουν γρήγορες πάσες και συνδυασμό τρεξίματος.</p> <p>Τελικό μέρος: Επιλέγουν τα παιδιά όποιο παιχνίδι τους αρέσει και όλοι συμμετέχουν σ' αυτό.</p>

<p>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας: Στατική και Δυναμική Ισορροπία</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σωματικός: τα παιδιά είναι να μπορούν να ισορροπούν σε διάφορες θέσεις του σώματός τους</p> <p>Συναισθηματικός: Ανάπτυξη της συνεργασίας και της αίσθησης ότι ανήκουν σε μία ομάδα.</p> <p>Γνωστικός: Οι γνώσεις που θα μάθουν είναι διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορεί να ισορροπήσουν .</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές προσπαθούν αρχικά να ισορροπήσουν με το ένα πόδι μόνοι τους και στη συνέχεια με τον συμμαθητή τους.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Στατική ισορροπία, δυναμική ισορροπία, μέλη του σώματος.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Δημιουργούμε βαράκια από σακουλάκια με ρύζι. Χρησιμοποιούμε κάποιες μπάλες, κορδέλες, στρώματα.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση Οι μαθητές τρέχουν στο χώρο και με διάφορες παραλλαγές (π.χ πόδια πίσω, ψαλιδάκια κ.α.).</p> <p>Κύριο μέρος</p> <p>Άσκηση 1^η: Τα παιδιά προσπαθούν να ισορροπήσουν με το ένα πόδι και ανοικτά τα χέρια.</p> <p>Άσκηση 2^η: Τα παιδιά κάθονται στα στρώματα και προσπαθούν να ισορροπήσουν με την ανύψωση του δεξιού χεριού-αριστερού ποδιού καθώς και του κεφαλιού. Αυτό γίνεται σε αργή κίνηση χωρίς όμως να πέσει ο ασκούμενος στην πλάτη ή στην κοιλιά του. Αργό ρολάρισμα προς την αριστερή πλευρά και επανάληψη της άσκησης αντίθετα.</p> <p>Άσκηση 3^η: Οι μαθητές ανά δυάδες στέκονται ο ένας δίπλα στον άλλο, οι ώμοι τους ή λεκάνη</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div>	



τους ακουμπούν, και οι δύο προσπαθούν να διαταράξουν την ισορροπία του συνασκούμενου. Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει και πιο δύσκολη με το να ισορροπήσουν στο ένα πόδι ή τα χέρια να είναι σταυρωμένα μπροστά από το σώμα.

Τελικό μέρος

Τα παιδιά παίζουν το γνωστό κυνηγητό με τη διαφορά πως για να μην τους πιάσει ο κυνηγός πρέπει να κάνουν ισορροπία είτε στα δυο πόδια με ανοιχτά χέρια, είτε στο ένα πόδι ώστε να είναι ασφαλή και να μην τους πιάσουν.

Επιπλέον εργασίες

Μπορούν όλα τα παιδιά αν είναι δυνατόν να έχουν ένα σκοινί στα χέρια τους και να προσπαθούν να ισορροπούν περνώντας το σκοινί από το πολύζυγο που βρίσκεται στην αίθουσα. Ο ασκούμενος παίζει με την ισορροπία του από διάφορες θέσεις(εδραία, όρθια, πλάγια).

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες και ο πρώτος κάθε ομάδας προσπαθεί να μεταφέρει διάφορα αντικείμενα όπως μπάλες, σακούλες με ρύζι στην απέναντι πλευρά ισορροπώντας πάνω στην κορδέλα που βρίσκεται στο έδαφος.

Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3^{ου} έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας : Στατική και δυναμική ισοροπία</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σκοπός:ο παιδί να βελτιώσει την ισοροπία του κατά την στάση και κίνηση</p> <p>Κριτήριο: Ο μαθητής να καταφέρει να κάνει 6 συνεχόμενα βήματα πάνω στο σχοινάκι</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Το παιδί θα μάθει να να ισορροπεί στο ένα του πόδι και να περπατά σε ευθεία γραμμή πάνω σε ένα σχοινάκι</p> <p>Λέξεις κλειδιά: ισοροπία, ορθοσωμία</p>
<p>Υλικά</p> <p>Χρωματιστά χαρτιά κομμένα σε πατούσες</p> <p>Σακουλοφάσουλο</p> <p>Ταινία</p> <p>Λάστιχο</p> <p>Στεφάνι</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: παιχνίδι</p> <p>Κυρίως μέρος</p> <p>Ο μαθητής πρέπει να περάσει το βάρος του σώματος από το ένα πόδι στο άλλο (κουτσό), 5 επαναλήψεις στο κάθε πόδι.</p> <p>Τοποθετούμε πατούσες σε μικρή απόσταση στο έδαφος. Το παιδί πρέπει να περπατήσει πάνω στις πατούσες. Στην συνέχεια μεγαλώνουμε την απόσταση των βημάτων.</p> <p>Ο γυμναστής ζητεί από το μαθητή να περπατήσει πάνω στην ταινία που έχει τοποθετήσει στο έδαφος σε ευθεία γραμμή.</p> <p>Ο μαθητής πρέπει να περπατήσει σε ευθεία γραμμή με ένα φασουλοσάκουλο στο κεφάλι χωρίς να του πέσει κάτω.</p> <p>Ο μαθητής πρέπει να περάσει πάνω από το λάστιχο ύψους 5, 10 και 15 εκατοστών με τα</p>

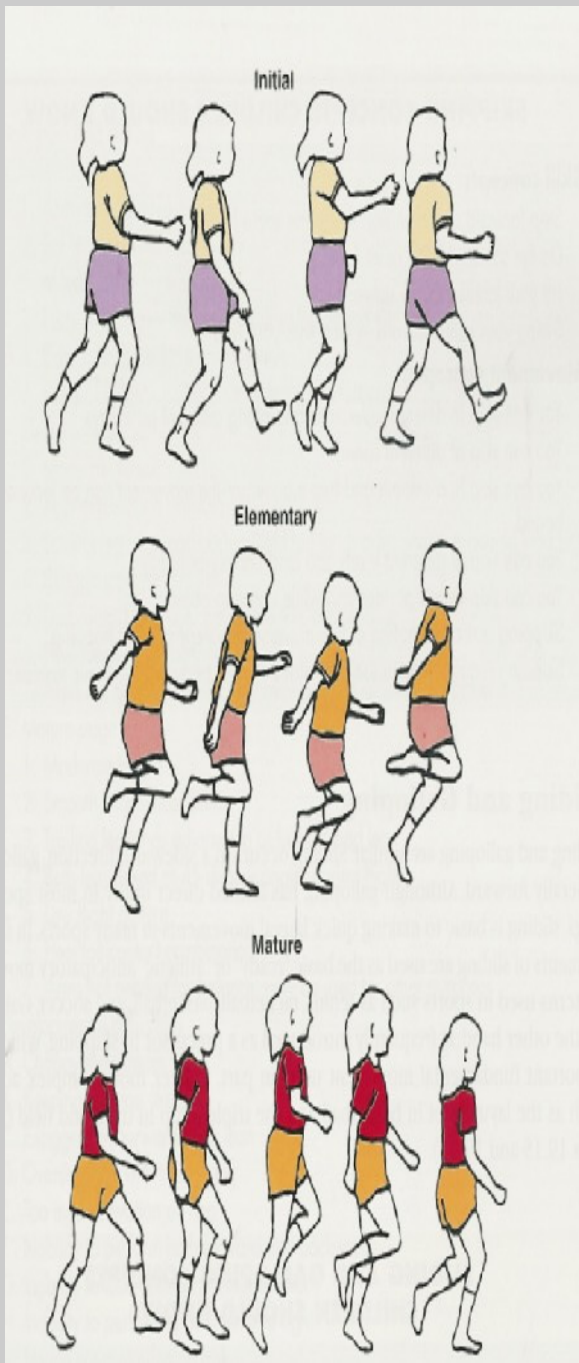
πόδια εναλλάξ

Αποθεραπεία – παιχνίδι

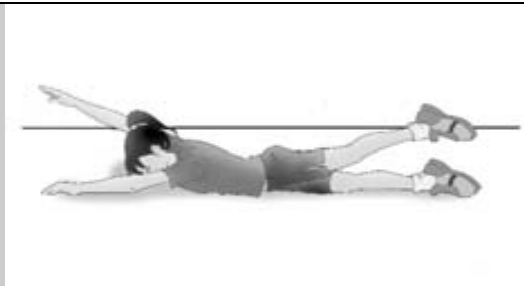
Παιχνίδι : κνηγητό, ο γυμναστής κνηγά τον μαθητή, που τρέχει για να μπει στην φώλια του (στεφάνι) για να μην πιαστεί

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Κατα το κνηγητό στην θέση του καθηγητή μπορεί να μπει ένας άλλος μαθητής, με σκοπό την συνεργασία – διασκέδαση.



<p align="center">Διδακτική Ενότητα: Βελτίωση δύναμης</p>	<p align="center">Αναπηρία: Νοητική Υστέρηση, Εκπαιδεύσιμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σωματικός: Οι μαθητές να βελτιώσουν την μυϊκή τους δύναμη</p> <p>Συναισθηματικός: Συγκέντρωση προσοχής στην προσπάθεια</p> <p>Γνωστικός: Οι μαθητές θα γνωρίσουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης της κάθε άσκησης.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Το μάθημα πραγματοποιείται σε σταθμούς δραστηριοτήτων στους οποίους πραγματοποιούνται ασκήσεις δύναμης (κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις κ.α.)</p>
<p>Υλικά</p> <p>Για το συγκεκριμένο μάθημα θα χρειαστούν στρώματα, βαράκια μικρού βάρους.</p>	<p>Λέξεις κλειδιά:</p> <p>Βελτίωση δύναμης. Κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις.</p>
<div data-bbox="204 1099 719 1319" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="108 1447 857 1787" data-label="Image"> </div>	<p align="center">Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση</p> <p>Χαλαρό τρέξιμο στο χώρο, δρομικές ασκήσεις (π.χ. πόδια πίσω, ψαλιδάκια, γόνατα ψηλά), διατάσεις. .</p> <p>Κύριο μέρος</p> <p>Σταθμός 1^{ος}.</p> <p>Άσκηση 1^η: Το κάθε παιδί έχει ένα στρώμα και σ' αυτό πραγματοποιεί 2X10-15 κοιλιακούς απλής μορφής, αφού πρώτα τους δείξει ο Κ.Φ.Α.</p> <p>Άσκηση 2^η: Τα παιδιά παραμένουν στα στρώματα σε πρηνή θέση και προσπαθούν να κάνουν 2X10-15 ραχιαίους.</p> <p>Σταθμός 2^{ος}.</p> <p>Άσκηση 1^η: Οι μαθητές παίρνουν τα βαράκια και πραγματοποιούν 10-12 επαναλήψεις σε κάθε άσκηση που θα τους ζητηθεί.</p> <p>Σταθμός 3^{ος}.</p> <p>Άσκηση 1^η: Οι μαθητές τοποθετούνται στα στρώματα και πραγματοποιούν</p>



κάμψεις είτε με λυγισμένα γόνατα είτε με τεντωμένα πόδια. Το κάθε παιδί πραγματοποιεί 2Χ5.

Τελικό μέρος

Αποθεραπεία: Χαλαρό τρέξιμο, διατάσεις για την αποφυγή τραυματισμών και κούρασης.

Επιπλέον εργασίες

Τα παιδιά βρίσκονται σε ύπτια θέση στηρίζονται με τα χέρια στο πάνω μέρος του πλινθίου και ανεβοκατεβάζουν τα ισχία. Η συγκεκριμένη άσκηση βοηθάει στην εκγύμναση των χεριών.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

Τα παιδιά μπορεί να χωριστούν σε δύο ομάδες και να σταθούν μπροστά από τα πολύζυγα. Ο κάθε μαθητής κρατιέται από το πολύζυγο και προσπαθεί να κάνει 2-4 άρσεις των ποδιών προς τα πάνω, για την εκγύμναση των κοιλιακών μυών.

Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3^{ου} έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.

<p>Τίτλος διδακτικής ενότητας : Προσανατολισμός στο χώρο</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Σκοπός : τα παιδιά να μάθουν τις κατευθύνσεις δεξιά – αριστερά, μπροστά - πίσω, να καταφέρουν να μετακινηθούν σε διάφορες κατευθύνσεις πάνω στα τουβλάκια με την καθοδήγηση του καθηγητή φυσικής αγωγής.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Τα παιδιά θα μάθουν να μετακινούνται στο χώρο σε διάφορες κατευθύνσεις.</p> <hr/> <p>Λέξεις κλειδιά: αριστερά – δεξιά , μπροστά – πίσω.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Τουβλάκια (σε διάφορα χρώματα)</p> <p>Κύβους (-//- -//-)</p> <p>Στεφάνια (-//- -//-)</p> <p>Μπαλόνια.</p> <p>Μικρές μπάλες.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Προθέρμανση: παιχνίδι "λύκος και αρνάκι" ο καθηγητής ή ένας συμμαθητής(λύκος) κυνηγάει το μαθητή (αρνάκι) για να τον πιάσει, το αρνάκι τρέχει στην φωλιά του για να κρυφτεί..</p> <p>Κυρίως μέρος</p> <p>Τοποθετούμε τουβλάκια σε κοντινή απόσταση σε ευθεία γραμμή ο μαθητής περπατάει πάνω και στην συνέχεια εκτελεί πλαγιές μετακινήσεις πάνω σ' αυτά.</p> <p>Τοποθετούμε 4 στεφάνια σε διαφορετικό χρώμα στο έδαφος και λέμε στο μαθητή να κινηθεί από το ένα στο άλλο στην αρχή με την ονομασία των χρωμάτων και μετά με τις έννοιες δεξιά – αριστερά, μπροστά – πίσω..</p> <p>Τοποθετούμε στο έδαφος κύβους σε διαφορετικό χρώμα, και ο λέμε στο μαθητή να μετακινείται από κύβο σε κύβο ανάλογα με το χρώμα που θα του</p>



πούμε.


Σ ένα χώρο που έχουμε ορίσει ως Α και Β τοποθετώντας από ένα στεφάνι, ο μαθητής προσπαθεί να τοποθετήσει μπαλόνια οι μικρές μπάλες στο στεφάνι Α ή Β ανάλογα με την κατεύθυνση που του δίνουμε (ή δεξιά και αριστερά)..

Σημείωση:

Σε περίπτωση που ο μαθητής δεν αντιλαμβάνεται την άσκηση τον καθοδηγούμε κιναισθητικά.

Εναλλακτικές δραστηριότητες





Τροποποιούμε τις ασκήσεις ανάλογα το επίπεδο ικανότητας των παιδιών.





<p>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας: Παραδοσιακοί χοροί: Συρτός στα τρία</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, Ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Γνωστικός: Να μάθουν τα παιδιά να μετρούν το χορό στα τρία, καθώς και να τον χορεύουν.</p> <p>Ψυχοκινητικός: Να καλλιεργήσουν το ρυθμό τους</p> <p>Συναισθηματικός: Να χαρούν και να εκφραστούν.</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Η εκμάθηση των απλών βημάτων του συρτού στα τρία, καθώς και καλλιέργεια ρυθμού και αντίληψης της μετακίνησης στο χορό.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Παραδοσιακός χορός, μουσική, ρυθμός.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Κασετόφωνο, μουσική, κιμωλία για το σχηματισμό του κύκλου.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1^η: Οι μαθητές σχηματίζουν 2 ομάδες των 5-6 ατόμων γύρω και έξω από τον χορευτικό κύκλο. Αρχικά τους αναφέρονται οι χοροί που θα μάθουν και λίγες πληροφορίες για το που χορεύεται ο συγκεκριμένος χορός καθώς και τη λαβή που χρησιμοποιούμε.</p> <p>Άσκηση 2^η: Χωρίς μουσική ξεκινάμε όλοι μαζί να μετράμε τα βήματα και να χορεύουμε σε κύκλο.</p> <p>Άσκηση 3^η: Όλοι μαζί στον κύκλο αρχίζουμε και χορεύουμε τον συρτό στα τρία με τη συνοδεία μουσικής.</p> <p>Τελικό μέρος : Βάζουμε ένα άλλο τραγούδι του χορού στα τρία και χορεύουμε όλοι μαζί πιασμένοι με τη σωστή λαβή και κάνοντας σωστά τα βήματα του χορού.</p> <p>ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</p> <p>Οι μαθητές μπορούν να χορέψουν μόνοι τους ή ανά ζευγάρια τα βήματα του χορού στα τρία.</p> <p>Επίσης αν δούμε πως οι μαθητές γνωρίζουν τον παραπάνω χορό μπορούμε να τους διδάξουμε τον συρτό καλαματιανό που είναι παραπλήσιος ή κάποιον</p>
	









άλλο νησιώτικο χορό που είναι απλός.

Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3^{ου} έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παπά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.

<p>Ενότητα: Βασικές κινήσεις: άλμα με τα δυο πόδια, άλμα στο ένα πόδι</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, Ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός Η αξιολόγηση της ικανότητας εκτέλεσης του άλματος που βρίσκεται ο μαθητής. Να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες ποιες ασκήσεις μπορούν να κάνουν για να βελτιώσουν την τεχνική τους στο άλμα με τα δύο πόδια ή στο άλμα με το ένα πόδι. Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές θα μάθουν πώς να βελτιώνουν μέσα από ασκήσεις την τεχνική τους στο άλμα με τα δύο πόδια ή με το ένα πόδι.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Ταινία Στεφάνια Κώνοι Ράβδοι Τουβλάκια</p>    	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <p>Άσκηση:1 Αλματάκια επιτόπου και με τα δύο πόδια. Αλματάκια με τα δύο πόδια εμπρός – πίσω, δεξιά – αριστερά. Αλματάκια επάνω σε κύκλο, τετράγωνο, τρίγωνο το οποίο έχουμε σχεδιάσει στο πάτωμα με ταινία.</p> <p>Άσκηση:2 Κουτσό επιτόπου στο δεξί / αριστερό πόδι. Κουτσό εμπρός – πίσω, δεξιά – αριστερά με το δεξί και το αριστερό πόδι. Κουτσό επάνω σε κύκλο, τετράγωνο, τρίγωνο το οποίο έχουμε σχεδιάσει στο πάτωμα με ταινία.</p> <p>Άσκηση:3 Άλμα κουτσό: ένα πόδι μέσα – ένα πόδι έξω από το στεφάνι. Πηδάμε κι εναλλάσσουμε το πόδι που βρίσκεται μέσα στο στεφάνι κάθε φορά.</p> <p>Άσκηση:4 Τοποθετούμε 8 στεφάνια σε μια σειρά. Το παιδί κάνει πηδηματάκια από το ένα στεφάνι στο άλλο. Πρώτα με τα 2 πόδι μαζί και μετά με κουτσό.</p> <p>Άσκηση:5 Το παιδί πρέπει να περάσει από μια διαδρομή - διάδρομο στην οποία πρέπει να κάνει άλματα. Η διαδρομή περιέχει εμπόδια από κώνους και ράβδους καθώς και κάποια τουβλάκια και στεφάνια. Πρέπει να πηδήξει πάνω από εμπόδια την μια με τα δύο πόδια και την άλλη με κουτσό.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες Οποιαδήποτε παραλλαγή των παραπάνω δραστηριοτήτων</p>

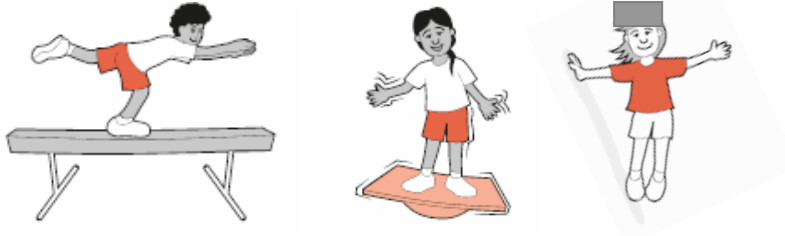
<p>Ενότητα: Βασικές: λάκτισμα σε στάση και σε κίνηση</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, εκπαιδευσιμα</p>
<p>Σκοπός Η αξιολόγηση της ικανότητας λακτίσματος που βρίσκεται ο μαθητής σε στάση και σε κίνηση, να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες τον τρόπο εκτέλεσης λακτίσματος σε στάση και σε κίνηση. Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές θα μάθουν πώς να εκτελούν την τεχνική του λακτίσματος σε στάση και σε κίνηση .</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Λάκτισμα, στάση, κίνηση.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Μπάλες Κώνοι Στεφάνια</p>   	<p>Πλάνο μαθήματος:</p> <p>Άσκηση:1 Βάζουμε το παιδί να σταθεί σε ένα σημείο και τοποθετούμε μια μπάλα μεσαίου μεγέθους μπροστά στα πόδια του. Το παιδί μπορεί να κλωτσήσει την μπάλα προς όποια κατεύθυνση αυτό θέλει, ελεύθερα στο χώρο. Έπειτα αλλάζουμε την μπάλα και βάζουμε μία η οποία είναι λίγο βαρύτερη. Το παιδί εκτελεί την ίδια άσκηση.</p> <p>Άσκηση:2 Βάζουμε το παιδί να σταθεί σε ένα σημείο και τοποθετούμε γύρω από αυτό σε απόσταση 6-8 μέτρων κώνους. Το παιδί με την μπάλα που έχει προσπαθεί να πετύχει τους κώνους και να τους ρίξει. Έπειτα το παιδί εκτελεί την ίδια άσκηση με μια μπάλα μικρότερου μεγέθους.</p> <p>Άσκηση:3 Σε σημείο του χώρου υπάρχει μια τοποθετημένη μπάλα. Το παιδί τρέχει και όταν φτάσει στην μπάλα την κλωτσάει ελεύθερα στο χώρο. Το παιδί εκτελεί την ίδια άσκηση με την διαφορά τώρα ότι η μπάλα δεν είναι σταθερή άλλα κυλάει.</p> <p>Άσκηση:4 Το παιδί έχει μια μπάλα στα πόδια του και την κλωτσάει σιγά - σιγά χωρίς δύναμη, οπότε η μπάλα βρίσκεται συνεχώς μπροστά του. Την καθοδηγεί μέχρι να φτάσει στο σημείο όπου βρισκόμαστε εμείς με ένα στεφάνι για να την περάσει από μέσα.</p>  <p>Άσκηση:5 Το παιδί και ένας άλλος μαθητής ή ο εκπαιδευτικός βρίσκονται σε απόσταση 6-7 μέτρων και έχουν μια μπάλα. Τρέχουν παράλληλα στο χώρο και κάνουν πάσες ο ένας στον άλλο. Ο μαθητής θα πρέπει να κάνει 8 συνεχόμενες πάσες στο ζευγάρι του χωρίς να του φύγει η μπάλα από τα πόδια του.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες: * Μπορούμε σε όλες τις ασκήσεις να αλλάζουμε το μέγεθος και το βάρος της μπάλας για να διαπιστώσουμε του επίπεδο ικανότητας του μαθητή.</p>

<p>Ενότητα: Άλμα με δύο πόδια ή τεχνική του άλματος στο ένα πόδι (κουτσό).</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός Οι μαθητές θα εξασκηθούν στο άλμα τόσο με τα δύο τους πόδια όσο και στο άλμα κουτσό.</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές θα μάθουν να εκτελούν άλματα στο σκάμμα.</p> <p>Λέξεις κλειδιά : Πέφτω, Εκτελώ, Στοχεύω, Όρθια θέση.</p>
<p>Υλικά : Σκάμμα , Μέτρο</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p style="text-align: center;">ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</p> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3’ Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2’</p> <p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1 Ο κάθε μαθητής εκτελεί από στατική θέση άλμα δίνοντας ώθηση και με τα δύο του πόδια , ενώ προσγειώνεται στο έδαφος μένοντας όρθιος δίχως πτώση .</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 2 Ο κάθε μαθητής εκτελεί άλμα από στατική θέση δίνοντας ώθηση και με τα δύο του πόδια με τη διαφορά ότι τώρα πέφτει στο σκάμμα με στόχο να φτάσει όσο το δυνατόν πιο μακριά.</p> 
<p>Επιπλέον εργασίες</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1 Μπορεί να τοποθετηθεί ένα στεφάνι μέσα στο σκάμμα ώστε οι μαθητές να προσπαθούν να προσγειωθούν στο εσωτερικό του.</p>

<p>Ενότητα: Ισορροπία</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας .</p>	<p>Περίληψη Οι μαθητές θα μάθουν πώς να διατηρούν τη σωστή στάση σώματος μέσα από ασκήσεις ισορροπίας κατά την στάση και κίνηση.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Στατική ισορροπία, Δυναμική ισορροπία Στάση σώματος,</p>
<p>Υλικά Δοκοί, Κιμωλία, Στεφάνια, Μαξιλαράκι.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p style="text-align: center;">ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</p> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3’ Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2’</p> <p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1 Ο μαθητής προσπαθεί να στηριχτεί στο ένα πόδι έχοντας το άλλο πόδι ελαφρώς ανασηκωμένο από το έδαφος περίπου 20 εκατοστά.</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 2 Ο μαθητής προσπαθεί να στηριχθεί στο ένα πόδι έχοντας το άλλο πόδι κρατημένο με το χέρι προς τα πίσω (όπως ακριβώς όταν γίνεται η διάταση τετρακεφάλου).</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 3 Χρησιμοποιώντας κιμωλία σχηματίζεται ένας δρόμος έξι μέτρων. Οι μαθητές κάνοντας κουτσό προσπαθούν με διαδοχικές αναπηδήσεις να διασχίσουν το δρόμο που έχει κατασκευαστεί. Στόχος τους είναι να μην ακουμπήσει το άλλο τους πόδι στο έδαφος.</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 4 Σε ζευγάρια οι μαθητές αντιμέτωποι σε όρθια θέση πιασμένοι από τα χέρια και το ένα πόδι τεντωμένο προς τα πίσω προσπαθούν να ισορροπήσουν .</p> 

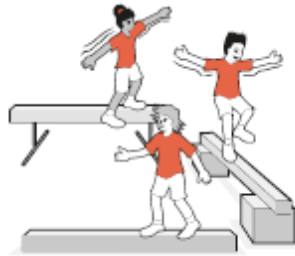
ΑΣΚΗΣΗ 5

Πείτε σε κάθε μαθητή της ομάδας να προσπαθήσει να ισορροπήσει στατικά χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο ισορροπίας και υλικό (π.χ. στο ένα πόδι πάνω σε δοκό ισορροπίας, πάνω σε ασταθές αντικείμενο, ή με το μαθητή να σηκώνεται από τη γονατιστή στην όρθια θέση έχοντας ένα ελαφρύ αντικείμενο όπως μικρό μαξιλάρι στο κεφάλι).



ΑΣΚΗΣΗ 6

Τοποθετήστε τρεις δοκούς ισορροπίας σε διαφορετικό ύψος και πείτε σε κάθε μαθητή της ομάδας να ισορροπήσει διαδοχικά σε κάθε δοκό βαδίζοντας χρησιμοποιώντας κάθε φορά διαφορετικό τρόπο (βαδίζοντας, τρέχοντας, αναπηδώντας στο ένα πόδι κ.α.).



ΠΑΙΧΝΙΑ

Σκυταλοδρομία. Χωρίστε τους μαθητές της τάξης σε 2 ομάδες και οργανώστε αγώνα σκυταλοδρομίας με τον μαθητή της κάθε ομάδας να βαδίζει έχοντας ένα ελαφρύ αντικείμενο (όπως μικρό μαξιλάρι) στο κεφάλι, να περπατά ως ένα καθορισμένο σημείο και να επιστρέφει δίνοντας τη σειρά του στον επόμενο μαθητή, σε συναγωνισμό με την άλλη ομάδα. **5'**

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Διατάσεις

Επιπλέον εργασίες

Ζητώ από τους μαθητές στο επόμενο μάθημα να βρει ο κάθε μαθητής ένα παιχνίδι ισορροπίας που επιθυμεί να παίξουμε.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

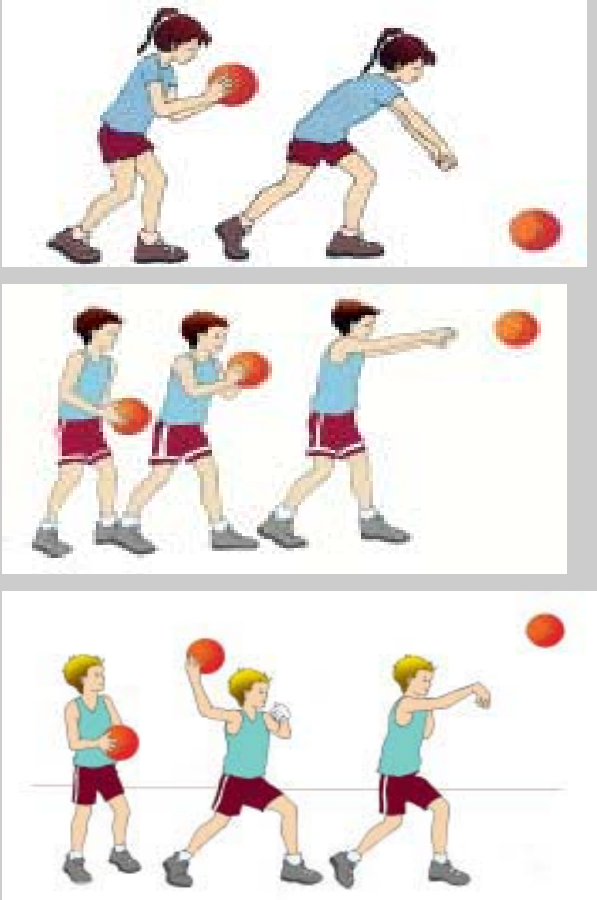
ΑΣΚΗΣΗ 3

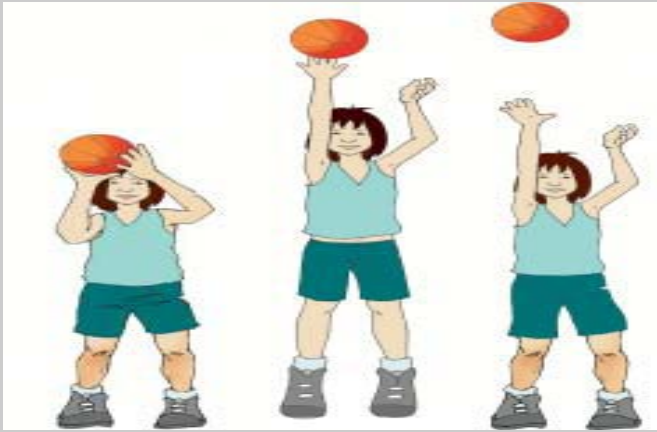
Οι μαθητές μπορούν πρώτα να διασχίσουν το δρόμο που έχουμε σχηματίσει πραγματοποιώντας άλματα με τα δύο πόδια για δική τους ευκολία και στη συνέχεια με κουτσό.

ΑΣΚΗΣΗ 6

Μπορούμε να τοποθετήσουμε τις δοκούς ισορροπίας σε τριγωνική θέση έτσι ώστε οι μαθητές να μετακινούνται δίχως στάση από τη μια δοκό στην άλλη.

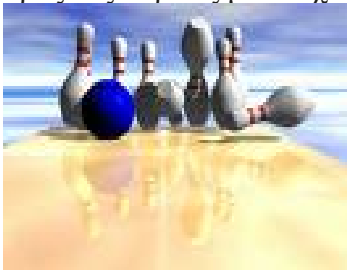


Σημείωση: Διάρκεια κάθε άσκησης **4'**

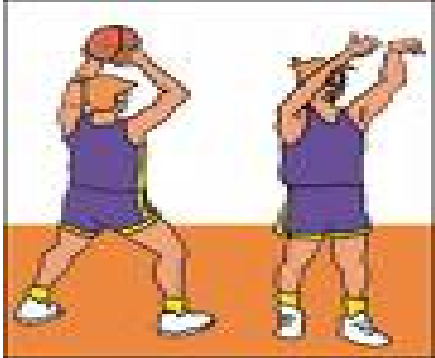
<p>Τίτλος Διδακτικής Ενότητας: Τεχνική πάσας και σουτ στο μπάσκετ.</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, εκπαιδευσιμα</p>
<p>Σκοπός</p> <p>Γνωστικός: Να μάθουν τα παιδιά τα είδη πάσας καθώς και το σουτ.</p> <p>Ψυχοκινητικός: Να συνεργαστούν με τους συμμαθητές τους.</p> <p>Συναισθηματικός: Να χαρούν και να εκφραστούν τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι..</p>	<p>Περίληψη</p> <p>Τα παιδιά θα μάθουν τα είδη πάσας (σκαστή, στήθους, πάνω από το κεφάλι και τη μπίτζμπολ) καθώς και να εκτελούν βολές.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Μπάσκετ, πάσα, ελεύθερη βολή.</p>
<p>Υλικά</p> <p>Μπάλες μπάσκετ, στεφάνια, κώνοι.</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p>Άσκηση 1^η: Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια και το κάθε ζευγάρι έχει μια μπάλα και κάνουν ο ένας στον άλλο πάσα πάνω από το κεφάλι (10 φορές) και πάσα στήθους (10 φορές).</p> <p>Άσκηση 2^η: Οι μαθητές πάλι σε ζευγάρια αυτή τη φορά κάνουν πάσα πάνω από το κεφάλι (10 φορές) και πάσα μπίτζμπολ (10 φορές).</p> <p>Άσκηση 3^η: Σ αυτή την άσκηση τα ζευγάρια γίνονται τετράδες και κάνουν όλα τα είδη πάσας που έμαθαν. Αφού επαναληφθεί αυτό γύρω στις 10 φορές στη συνέχεια αυξάνουμε τη μεταξύ τους απόσταση για να αυξηθεί και ο βαθμός δυσκολίας της συγκεκριμένης άσκησης.</p> <p>Άσκηση 4^η: Τα παιδιά βλέπουν από τον καθηγητή Φ.Α. το σουτ και αφού το δουν και το κάνουν κάποιες φορές στη συνέχεια κάνουν βολές στο καλάθι.</p> <p>Τελικό μέρος : Τα παιδιά βρίσκονται όλα μαζί στο γήπεδο του μπάσκετ. Θα παίξουν μπάσκετ δίνοντας έμφαση στις πάσες που διδάχτηκαν και στο σουτ.</p>
	



Εναλλακτικές δραστηριότητες:

Πάσες με παράλληλο τρέξιμο παικτών, παιχνίδι επιτρέποντας το πολύ μία ντρίπλα πριν από κάθε πάσα, εκτέλεση ελεύθερων βολών.

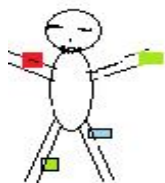
<p>Ενότητα: Ρίψη σε στόχο και υποδοχή</p>	<p>Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός Οι μαθητές να εξασκήσουν τόσο τη ριπτική τους ικανότητα όσο και την υποδοχής (σύλληψης).</p>	<p>Περίληψη Εξάσκηση των μαθητών σε δραστηριότητες ρίψης και σύλληψης</p> <p>Λέξεις κλειδιά : Ρίψη, υποδοχή.</p>
<p>Υλικά :Κορίνες, Μπάλες, Μπασκέτα</p>	<p>Πλάνο μαθήματος</p> <p style="text-align: center;">ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</p> <p>Χαλαρό τρέξιμο 3’ Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2’</p> <p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1 Ο μαθητής ρίχνει την μπάλα με τα χέρια του από απόσταση δέκα μέτρων προς τις κορίνες με στόχο να πέσουν στο έδαφος(bowling).</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 2 Κρατώντας τη μπάλα με τα δύο χέρια ο μαθητής την κυλά στο έδαφος με στόχο να περάσει κάτω από τα πόδια του συμμαθητή που βρίσκεται απέναντι σε απόσταση δέκα μέτρων.</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 3 Ο γυμναστής πετάει μια μπάλα βόλει ψηλά στον αέρα και ο μαθητής προσπαθεί να υποδεχτεί τη μπάλα πριν αυτή χτυπήσει στο έδαφος.</p> 

	<p>ΑΣΚΗΣΗ 4 Οι μαθητές δουλεύουν σε ζευγάρια με μια μπάλα ανά ζευγάρι. Ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους εξασκώντας τόσο τη ριπτική τους ικανότητα όσο και την ικανότητα υποδοχής με στόχο να μην πέσει η μπάλα στο έδαφος.</p>  <p style="text-align: center;">ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Διατάσεις, βάδισμα ή ελαφρύ τρέξιμο.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες Οι μαθητές δημιουργούν δύο σειρές ισάριθμων ατόμων. Εκτελούν σουτ στη μπάσκετ με στόχο να βάλουν καλάθι. Εκτελεί δύο σουτ ο κάθε μαθητής.</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1 Η άσκηση μπορεί να εκτελεστεί είτε με ένα χέρι είτε και με τα δύο.</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 3 Η άσκηση μπορεί να διδαχθεί με τον μαθητή να χτυπά μόνος του τη μπάλα στον τοίχο και στη συνέχεια να την υποδέχεται.</p>

Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3^{ου} έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.

Ενότητα: Σωματογνωσία	Αναπηρία: Νοητική υστέρηση, ασκήσιμα
Σκοπός Βελτίωση της σωματογνωσίας.	Περίληψη Οι μαθητές θα μάθουν τα διάφορα μέλη του σώματός τους.
	Λέξεις κλειδιά: Σώμα, γνώση.
Υλικά Στεφάνια, μπάλες, χρωματιστά αυτοκόλλητα, παπούτσια, γάντια, σκούφος	Πλάνο μαθήματος <p style="text-align: center;">ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</p> Χαλαρό τρέξιμο 3' Διατάσεις άνω κάτω άκρων 2' <p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ</p> <p>ΑΣΚΗΣΗ 1</p> <p>Ζητείται από το μαθητή που βρίσκεται σε όρθια θέση έχοντας στα χέρια του ένα στεφάνι να το περάσει ανάμεσα από το μέλος του σώματος που του ορίζεται (π.χ. πέρασε το στεφάνι ανάμεσα από το δεξί σου πόδι).</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 2</p> <p>Ο μαθητής απέναντι από τον καθηγητή φυσικής αγωγής σε απόσταση 10 μέτρων. Ο μαθητής έχει στην κατοχή του μια μπάλα όπου μετά από εντολή που του δίνεται, του ζητείται κάθε φορά να πασάρει τη μπάλα με διαφορετικό μέλος του σώματός του (π.χ δώσε μου τη μπάλα με το αριστερό σου πόδι).</p>  <p>ΑΣΚΗΣΗ 3</p> <p>Ο καθηγητής ΦΑ απέναντι από το μαθητή σε απόσταση 5 μέτρων ενώ δίπλα υπάρχουν 10 αυτοκόλλητα διαφόρων χρωμάτων. Δίνεται στον μαθητή η οδηγία να κολλάει κάθε φορά ένα αυτοκόλλητο σε διαφορετικό μέλος του σώματός του. Αφού ο μαθητής κολλήσει και τα 10 αυτοκόλλητα στο τέλος του γίνονται ερωτήσεις σχετικές με το χρώμα των αυτοκόλλητων και τα</p>

μέλη του σώματός του π.χ (σε ποιο μέλος του σώματος σου έχεις κολλήσει τα περισσότερα αυτοκόλλητα, σε ποιο μέλος του σώματός σου έχεις κολλήσει πράσινα αυτοκόλλητα κ.α.).



ΑΣΚΗΣΗ 4

Ο καθηγητής ΦΑ απέναντι από το μαθητή ενώ δίπλα υπάρχουν τα παπούτσια του μαθητή που τα έχει βγάλει, ένα ζευγάρι γάντια και ένας σκούφος. Κάθε φορά ζητείται από το μαθητή να φορέσει ένα από τα αντικείμενα που αναφέραμε πριν. π.χ (φόρεσε παπούτσι στο δεξί σου πόδι, φόρεσε το σκούφο στο κεφάλι).



ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Διατάσεις των διαφόρων μερών του σώματος




Επιπλέον εργασίες

Ζητώ από τους μαθητές στο επόμενο μάθημα να βρει ο κάθε μαθητής ένα παιχνίδι σωματογνωσίας που επιθυμεί να παίξουμε.

Εναλλακτικές δραστηριότητες

ΑΣΚΗΣΗ 1

Στην άσκηση 1 μπορεί να αυξηθεί ο βαθμός δυσκολίας χρησιμοποιώντας και δεύτερο στεφάνι.

<p align="center">Ενότητα: Στατική και δυναμική ισορροπία</p>	<p align="center">Αναπηρία: Αυτισμός Βαθμίδα: Ασκήσιμα</p>
<p>Σκοπός Βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας. Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.</p>	<p>Περίληψη: Οι μαθητές θα μάθουν πώς να βελτιώνουν μέσα από ασκήσεις την στατική και δυναμική τους ισορροπία.</p> <p>Λέξεις κλειδιά: Στατική – δυναμική ισορροπία</p>
<p>Υλικά</p> <p>Πατούσες Κολλητική ταινία με χρώμα Κώνοι Ράβδοι</p>   	<p align="center">Πλάνο μαθήματος:</p> <p>Άσκηση:1 Τοποθέτηση πατουσών σε μικρή απόσταση στο έδαφος. Το παιδί πρέπει να περπατήσει επάνω στις πατούσες. Στην συνέχεια μεγαλώνουμε την απόσταση των βημάτων.</p> <p>Άσκηση:2 Ο μαθητής πρέπει να σταθεί: α) στις μύτες των ποδιών, β) στις φτέρνες των ποδιών, γ) στο ένα πόδι και μετά στο άλλο.</p> <p>Άσκηση:3 Τοποθέτηση διαδρόμου: Ο παιδαγωγός ζητά από το μαθητή να περπατήσει στο διάδρομο ελεύθερα και μετά στις μύτες των ποδιών του χωρίς να πατήσει έξω, κοιτάζοντας τον παιδαγωγό.</p> <p>Άσκηση:4 Ο παιδαγωγός ζητά από το μαθητή να περπατήσει πάνω σε δοκό ισορροπίας που εφάπτεται στο έδαφος.</p> <p>Άσκηση:5 Αναπηδήσεις: αναπηδήσεις και στα δυο πόδια και μετά αναπηδήσεις πρώτα στο ένα πόδι και μετά στο άλλο.</p> <p>Άσκηση:6 Τοποθετούμε στο έδαφος μια σειρά από κώνους οι οποίοι σχηματίζουν διάδρομο και συνδέονται ανά 2 με μια ράβδο. Τοποθετούμε διαδοχικά τις ράβδους σε ύψος 5, 10, 15 εκ. από το έδαφος. Το παιδί πρέπει να περάσει πάνω από τις ράβδους με το ένα πόδι και μετά με το άλλο.</p>
<p>Επιπλέον εργασίες:</p>	<p>Εναλλακτικές δραστηριότητες:</p> <p>Παραλλαγή της άσκησης 2: Ο μαθητής μπορεί να σταθεί επίσης στο ένα πόδι τεντώνοντας το άλλο πόδι μπροστά ή στο ένα πόδι λυγίζοντας το άλλο στο γόνατο.</p> <p>Παραλλαγή της άσκησης 3: Μπορούμε να βάλουμε το παιδί να κάνει κουτσό.</p>

Τα πλάνα μαθημάτων έγιναν από τους παρακάτω φοιτητές της ειδικότητας ειδικής αγωγής του 3^{ου} έτους: Γιαννιά Νικολέττα, Πασλαμούσκα Μαρία, Σανιδά Μαρία, Παππά Οδυσσέα, Ρούσσου Κωνσταντίνα.

Πλάνα Μαθημάτων - Υποβολή

Η φόρμα ενός πρότυπου πλάνου μαθήματος σε κενή μορφή εμφανίζεται στην επόμενη σελίδα. Ο κάθε καθηγητής και καθηγήτρια φυσικής αγωγής μπορεί να την αποθηκεύσει, να την συμπληρώσει και να την στείλει πίσω (με το ονοματεπώνυμο και την ιδιότητά του να αναφέρεται) προκειμένου να συμπεριληφθεί στο αρχείο των αντιπροσωπευτικών πλάνων μαθημάτων.

Η υποβολή πλάνων μπορεί να γίνει με την αποστολή του αρχείου στην ηλεκτρονική διεύθυνση efa@pe.uth.gr

Τίτλος διδακτικής ενότητας:	Αναπηρία: Μαθητής: Σχολείο:
Σκοπός	Περίληψη
	Λέξεις κλειδιά:
Υλικά Μετάδοση πληροφορίας Παρουσίαση άσκησης	Πλάνο μαθήματος
Επιπλέον εργασίες	Εναλλακτικές δραστηριότητες

Χρήσιμες Συνδέσεις

Προγράμματα, Υλικό, Διεθνείς Οργανισμοί

http://www.ncpad.org	National Center on Physical Activity and Disability (NCPAD)
http://www.pecentral.org/adapted/adaptedmen u.html	PE Central – The Premier Site for Health and Physical Education
http://www.ncpe4me.com/inclusive_pe.html	Working with Special Needs Students in Physical Education. Teaching, Responding, & Communicating Inclusive Physical Education – North Carolina
http://www.umich.edu/~cmbds/	Center on Motor Behavior in Down Syndrome, cerebral palsy and spina bifida
http://www.aahperd.org/aapar/	American Association for Physical Activity and Recreation
http://www.recreationtherapy.com/	Therapeutic Recreation directory.
http://sc-ape.org/	CAHPERD State Council on Adapted Physical Education (SCAPE)
http://www.ncperid.org/	National Consortium for Physical Education and Recreation for Individuals with Disabilities.
http://www.twu.edu/inpire/	Project INSPIRE, Texas Woman's University Web page
http://www.apens.org/	Adapted Physical Education National Standards (APENS) Web site resource
http://www.move-international.org/	MOVE International
http://www.ifapa.biz/	International Federation of Adapted Physical Activity (IFAPA)
http://www.kuleuven.be/thenapa/	Thematic Network “Educational and Social Integration of Persons with a

	Handicap through Adapted Physical Activity”
http://www.paralympic.org/	International Paralympic Committee
http://www.specialolympics.org/	Special Olympics
http://www.cpisra.org/	Cerebral Palsy International Sports & Recreation Association
http://www.ibsa.es/eng/	International Blind Sports Federation
http://www.usaba.org/	The United States Association of Blind Athletes (USABA)
http://www.deaflympics.com/	International Committee of Sports for the Deaf
http://www.dsusa.org/	Disabled Sports USA
http://www.wheelchairportsfederation.org/	Wheelchair Sports Federation
http://www.wsusa.org/	Wheelchair Sports USA
http://www.edso.eu/	European Deaf Sport Organization

Επιστημονικά Περιοδικά

http://hk.humankinetics.com/apaq/journalAbout.cfm	Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ)
http://www.palaestra.com/	PALAESTRΑ: Forum of Sport, Physical Education & Recreation For Those With Disabilities.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΟΚΑΡΙΔΑΣ

Ε.Ε.ΔΙ.Π Ι



Ο Δημήτριος Κοκαρίδας είναι μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π Ι στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και διδάσκει το μάθημα της Ειδικής Φυσικής Αγωγής στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

Είναι κάτοχος πτυχίου Τ.Ε.Φ.Α.Α του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και μεταπτυχιακού (M.Ed.) και διδακτορικού (Ph.D.)

διπλώματος του Πανεπιστημίου

του Manchester στην Ειδική Αγωγή. Έχει δημοσιεύσει εργασίες σε διεθνή περιοδικά στον τομέα της ειδικής φυσικής αγωγής και έχει κάνει σχετικές παρουσιάσεις σε συνέδρια, σεμινάρια και ημερίδες. Επίσης, έχει γράψει τέσσερα βιβλία που αφορούν την ειδική φυσική αγωγή.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Καρυές,
42100, Τρίκαλα
Τηλ.: 24310 47008
Fax: 24310 47042
e-mail: dkokar@pe.uth.gr

Βιβλία

- Κοκαρίδας, Δ. (2010). *Άσκηση και αναπηρία: εξατομίκευση, προσαρμογές και προοπτικές ένταξης*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κοκαρίδας, Δ., & Πέρκος, Σ. (2005). *Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κοκαρίδας, Δ. (2004). *Φυσική Αγωγή για Μαθητές με Ειδικές Ανάγκες σε Κανονικά Σχολεία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κοκαρίδας, Δ. (2003). *Η Κολύμβηση για Άτομα με Ειδικές Ανάγκες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Ενδεικτικές δημοσιεύσεις

- Tsimaras, V., Kiriazis, D., Fotiadou, E., Kokaridas, D., Christoulas, K., & Angelopoulou, - Sakadami, N. (2010). The Effect of a Traditional Dance Training Program on the Physical Fitness of Adults with Hearing Loss. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (4), 1052 - 1058.
- Kokaridas, D., Perkos, S., Xarbalis, T., & Koltsidas, E. (2009). Sport orientation and athletic identity of Greek wheelchair basketball players. *Psychological Reports*, 109 (3), 887-898.

- Mousouli, M., Kokaridas, D., Angelopoulou – Sakadami, N., & Aristotelous, M. (2009). Knowledge and attitudes towards children with special needs by physical education students. *International Journal of Special Education*, 24 (3), 85 – 89.
- Kokaridas D., Vlachaki, G., Zournatzi, E., & Patsiaouras A. (2008). Parental Attitudes Regarding Inclusion of Children with Disabilities in Greek Education Settings. *Electronic Journal for Inclusive Education*, *Electronic Journal for Inclusive Education*, 2 (3).
- Stamou, E., Theodorakis, Y., Kokaridas, D., Perkos, S., & Kessanopoulou, M. (2007). The effect of self-talk on the penalty execution in Goalball. *British Journal of Visual Impairment*, 25, 233-248.
- Maggouritsa, G., Kokaridas, D., & Theodorakis, Y. (2005). Attitudes of secondary school students toward the inclusion of Peers with borderline intelligence prior and after the application of a recreation program. *Inquiries in Sport and Physical Education*, 3 (3), 212-224.
- Papadopoulou, D., Kokaridas, D., Papanikolaou Z., & Patsiaouras A. (2004). Attitudes of Greek Physical Education Teachers toward inclusion of students with disabilities. *International Journal of Special Education* 19 (2), 104-111.
- Fotiadou, E., Giagazoglou, P., Kokaridas, D., Angelopoulou, N., Tsimaras, V. & Tsorbatzoudis, C. (2002). Effect of rhythmic gymnastics on the dynamic balance of children with deafness. *European Journal of Special Needs Education* 17 (3), 301-309.
- Kokaridas, D., Angelopoulou-Sakadami, N. & Walters, B. (2000). An intervention in the Halliwick Method procedures

(Swimming) for a group of individuals with Down's Syndrome. *European Journal of Special Needs Education* 15 (2), 218-231.

- Angelopoulou, N., Tsimaras, V., Christoulas, K., Kokaridas, D. & Mandroukas, K. (1999). Isokinetic knee muscle strength of individuals with mental retardation: a comparative study. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 849-855.

Διάφορα

- Αναπληρωτής καθηγητής φυσικής αγωγής στο μάθημα της Ολυμπιακής Παιδείας (ΣΜΕΑ) στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση Θεσσαλονίκης από 8/02/01 έως 30/06/01 και από 22/10/01 έως 30/06/02.
- Κοκαρίδας, Δ. (2003 - 2009). Συμμετοχή σε ερευνητικά - εκπαιδευτικά προγράμματα: 1. Υπεύθυνος για την "Πρακτική Άσκηση Φοιτητών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας – Αυτεπιστασία" στο "Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΕΠΕΑΕΚ II)" (2002-2007). 2. Επιμορφωτής και μέλος της συντακτικής επιτροπής στο Πρόγραμμα για την Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής «Καλλιπάτειρα» (2006-2007). 3. Επόπτης των καθηγητών Φυσικής Αγωγής Δράμας του Σεμιναρίου Ειδικής Αγωγής: Σύγχρονα θέματα Ειδικής Αγωγής στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (Οκτώβριος 2008 - Ιούνιος 2009).

Για να δείτε το πλήρες προφίλ:

http://www.pe.uth.gr/portal/psych/pebio_show.php?id=86

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΑΓΓΟΥΡΙΤΣΑ
ΑΠΟΣΠΑΣΜΕΝΗ-Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ



Η Γεωργία Μαγγουρίτσα είναι αποσπασμένη καθηγήτρια φυσικής αγωγής στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και διδάσκει το μάθημα της Ειδικής Φυσικής Αγωγής στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Τρικάλων.

Είναι κάτοχος πτυχίου Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με ειδικότητα Ειδική Φυσική Αγωγή, κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος (M.Sc.) του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής) και υποψήφια διδάκτωρ (Ph.D.) του Τ.Ε.Φ.Α.Α Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Έχει δημοσιεύσει εργασίες σε ελληνικά περιοδικά στον τομέα της ειδικής φυσικής αγωγής και έχει κάνει σχετικές παρουσιάσεις σε συνέδρια, σεμινάρια και ημερίδες.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Καρυές,
42100, Τρίκαλα
Τηλ.: 24310 47008
Fax: 24310 47042
e-mail: gmag@pe.uth.gr

Ελληνικές δημοσιεύσεις

- Μαγγουρίτσα, Γ. (2010). *Βάση πληροφοριών Ειδικής Φυσικής Αγωγής*. 2^η Ημερίδα Ειδικής Φυσικής Αγωγής και 4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Θεραπευτικής Γυμναστικής: Η Εκπαίδευση του Καθηγητή Ειδικής Φυσικής Αγωγής. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης Τ.Ε.Φ.Α.Α.(πλήρης περίληψη).
- Μαγγουρίτσα, Γ. (2009). *Άσκηση σε άτομα με ψυχικές νόσους*. 1^η Ημερίδα της Ελληνικής Εταιρίας Θεραπευτικής Γυμναστικής και Ειδικής Φυσικής Αγωγής: Η Ειδική Φυσική Αγωγή στην Εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη (πλήρης περίληψη).
- Μαγγουρίτσα, Γ., Κοκαρίδας, Δ., & Θεοδωράκης, Γ. (2005). *Απόψεις μαθητών γυμνασίου σχετικά με την ενσωμάτωση συνομήλικων με οριακή νοημοσύνη πριν και μετά την εφαρμογή ενός παρεμβατικού προγράμματος αναψυχής*. *Αναζητήσεις Στην Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 3 (3), 212-224.
- Μαγγουρίτσα, Γ., Κοκαρίδας, Δ., Χασσάνδρα, Μ., Τσάπατος, Σ., Ντάβος, Α. & Πέρκος, Σ. (2004). *Ο αθλητικός προσανατολισμός αθλητών καλαθοσφαίρισης σε καρότσι*. *Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 2 (1), 67-72.

Συνέδρια

- Κουρτάκη Α., Μούντριχα Δ., Μπρούπη Α., Παπαπέτρου Μ., Τσολάκη Χ., Μαγγουρίτσα Γ., & Κοκαρίδας Δ. (2009). Απόψεις γονέων παιδιών με και χωρίς αναπηρίες σχετικά με την ένταξη μαθητών με αναπηρίες σε τυπικές τάξεις. 17ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Κομοτηνή, 22-24/5.
- Παλάσχας Π., Γαλάνης Ε., Κοκαρίδας Δ., Μαγγουρίτσα Γ., Πατσιαούρας, Α. (2008). Η εξέταση της στάσης προπονητών κολύμβησης ως προς την προοπτική να διδάξουν ασκούμενους με εγκεφαλική παράλυση. Πρακτικά 11ου Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού της Ε.Γ.Β.Ε. που διοργανώθηκε την 11 – 13 Απριλίου 2008 στην Θεσσαλονίκη, σελ. 65.
- Μαγγουρίτσα, Γ., & Κοκαρίδας, Δ. (2005). Απόψεις μαθητών Γυμνασίου σχετικά με την ενσωμάτωση συνομήλικων με οριακή νοητική υστέρηση πριν και μετά την εφαρμογή ενός παρεμβατικού προγράμματος αναψυχής. 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Θεραπευτικής Γυμναστικής – 7ο Συμπόσιο Ειδικής Φυσικής Αγωγής. Θεσσαλονίκη, 7-9/10.
- Μαγγουρίτσα Γ., Χασάνδρα Μ., & Θεοδωράκης, Γ. (2003). Υπευθυνότητα και Τίμιο Παιχνίδι στο Σχολείο. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Κομοτηνή, 16-18 Μαΐου.
- Μαγγουρίτσα Γ., Χασάνδρα Μ., και Θεοδωράκης, Γ. (2003). Εσωτερική Παρακίνηση και Τίμιο Παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Κομοτηνή, 16-18 Μαΐου.

- Μαγγουρίτσα, Γ., Κοκαρίδας, Δ., Ντάβος, Α., & Τσάπατος, Σ. (2003). Ο αθλητικός προσανατολισμός Ελλήνων αθλητών καλαθοσφαίρισης σε καρότσι. 11ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Κομοτηνή, 16-18/5.

Διάφορα

- Αναπληρώτρια καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής στο Πρόγραμμα «Ολυμπιακή Παιδεία» στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση του Νομού Τρικάλων (2000-2006).
- Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής υπεύθυνη από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στα προγράμματα άσκησης ατόμων με αναπηρία στο 1ο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Τρικάλων (1995-2000).