

5. ΔΕΠΠΣ –ΑΠΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ

5.1. ΔΕΠΠΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟ

5.1.1. Σκοπός της διδασκαλίας του μαθήματος

Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική εκπαίδευση είναι να συμβάλει κατά προτεραιότητα στην σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία.

Προτεραιότητα έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων και η ενίσχυση της υγείας τους.

5.1.2. Ορισμός και χαρακτηριστικά των παιδιών με Κινητικές Αναπηρίες.

Κινητικές Αναπηρίες

Οι κινητικές αναπηρίες επηρεάζουν την φυσιολογική κίνηση του ατόμου δυσχεραίνοντας, ανάλογα με την σοβαρότητα, τις λειτουργικές δραστηριότητες της καθημερινής του ζωής. Μπορεί να οφείλονται σε παθήσεις, τραυματισμούς του μυοσκελετικού ή του νευρικού συστήματος. Οι κυριότεροι τύποι κινητικών αναπηριών που συναντώνται στις διάφορες βαθμίδες της εκπαίδευσης είναι οι εξής:

- Εγκεφαλική Παράλυση
- Δισχιδής ράχη
- Τραυματισμοί Νωτιαίου Μυελού
- Εγκεφαλικές Κακώσεις
- Παιδική, Εφηβική αρθρίτιδα
- Αρθρογρίπωση
- Μυϊκές δυστροφίες
- Ακρωτηριασμοί

1) Εγκεφαλική Παράλυση

Ορισμός: Η εγκεφαλική παράλυση είναι μία νευρολογική διαταραχή που προκαλείται από βλάβη στις κινητικές περιοχές του εγκεφάλου. Μπορεί να συμβεί κατά την κύηση, τον τοκετό και στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού. Ανάλογα με το είδος της νευρομυϊκής διαταραχής διακρίνεται σε σπαστική, αθетωσική, αταξική ή μικτή μορφή. Ανάλογα με την κατανομή της βλάβης στο σώμα διακρίνεται σε τετραπληγία, διπληγία, τριπληγία και μονοπληγία..

Χαρακτηριστικά: Η εγκεφαλική παράλυση χαρακτηρίζεται από: Διαταραχές στον μυϊκό τόνο, έλλειψη νευρομυϊκού συντονισμού, μυϊκή αδυναμία

Επιπρόσθετα μπορεί να συνυπάρχουν:

Νοητική καθυστέρηση, Διαταραχές στη όραση, την ακοή και την ομιλία, διάσπαση προσοχής και ψυχολογικά προβλήματα

2) Δισχιδής ράχη

Ορισμός: Η δισχιδής ράχη είναι μια εκ γενετής πάθηση, η οποία οφείλεται σε ατελή ανάπτυξη της σπονδυλικής στήλης κατά τις 4 πρώτες εβδομάδες της εμβρυϊκής ζωής. Συγκεκριμένα παρουσιάζεται ατελής κλείσιμο του οστέινου σπονδυλικού τόξου ενός σπονδύλου από την αυχενική έως την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης προκαλώντας νευρολογικές διαταραχές.

Χαρακτηριστικά: Οστικές παραμορφώσεις, διαταραχές της στάσης, κατακλίσεις, μώλωπες, ουρολοιμώξεις, παχυσαρκία

3) Τραυματισμοί νωτιαίου μυελού

Ορισμός: Είναι κακώσεις στην σπονδυλική στήλη που προκαλούν βλάβη στο νωτιαίο μυελό με αποτέλεσμα την απώλεια της κίνησης και της αισθητικότητας από το σημείο της βλάβης και κάτω. Η σοβαρότητα του τραυματισμού εξαρτάται από την θέση και την έκταση της βλάβης που έχει υποστεί ο νωτιαίος μυελός. Η διαταραχή μπορεί να έχει την μορφή τετραπληγίας όπου είναι επηρεασμένα τα άνω και κάτω άκρα και την μορφή παραπληγίας όπου είναι επηρεασμένα κυρίως τα κάτω άκρα .

Χαρακτηριστικά: Σπαστικότητα, διαταραχές αισθητικότητας, κατακλίσεις, προβλήματα θερμορύθμισης, μυϊκή ατροφία, διαταραχές στην ουροδόχο κύστη, σεξουαλική δυσλειτουργία, οστεοπόρωση, καρδιαγγειακά προβλήματα, μυϊκές βραχύνσεις, διαταραχές στην στάση του σώματος και ψυχολογικά προβλήματα..

4) Εγκεφαλικές κακώσεις

Ορισμός: Οι εγκεφαλικές κακώσεις προκαλούν μερική ή ολική αναπηρία και επιδρούν αρνητικά στον ψυχισμό του ατόμου. Η σοβαρότητα της κάκωσης εξαρτάται από την θέση, την έκταση της βλάβης και από το είδος της θεραπευτικής αγωγής.

Χαρακτηριστικά: Διαταραχές μνήμης και ομιλίας, διάσπαση προσοχής, δυσλειτουργία της ουροδόχου κύστης, επιληπτικές κρίσεις, σπαστικότητα, έλλειψη νευρομυϊκού συντονισμού, διαταραχές αισθητικότητας, αναπνευστικά και ψυχολογικά προβλήματα.

5) Μυϊκές δυστροφίες

Ορισμός: Είναι ομάδα κληρονομικών ασθενειών που προκαλούν μυϊκή αδυναμία εξαιτίας της προοδευτικής εκφύλισης των μυϊκών ινών. Υπάρχουν διάφοροι τύποι μυϊκής δυστροφίας αλλά η συνηθέστερη είναι η μυϊκή δυστροφία Duchenne η οποία εμφανίζεται στην ηλικία των 2-6 ετών. Η ασθένεια είναι προοδευτική και τελικά το παιδί καταλήγει σε αναπηρικό αμαξίδιο με την πάροδο δεκαετίας , ενώ το προσδόκιμο ζωής ανέρχεται περίπου στα 20 χρόνια.

Χαρακτηριστικά: Μυϊκή ατροφία, Χαρακτηριστικό βάδισμα (νήσειο), μυϊκές βραχύνσεις, Ανάπτυξη συνδετικού ιστού στους μύες, διαταραχές στην στάση(λόρδωση), αναπνευστικά προβλήματα, πτωχή μυϊκή αντοχή.

6) Αρθρογρίπωση

Ορισμός: Εκ γενετής πάθηση κατά την οποία προσβάλλονται οι αρθρώσεις και οφείλεται σε εκφύλιση του νωτιαίου μυελού.

Χαρακτηριστικά: Δυσκαμψία, λέπτυνση των άκρων, μυϊκή αδυναμία, αντικατάσταση του μυϊκού με λιπώδη και συνδετικό ιστό, περιορισμένη λειτουργικότητα.

7) Νεανική αρθρίτιδα

Ορισμός: Χρόνια αρθρίτιδα που εμφανίζεται στην παιδική ή την εφηβική ηλικία. Πρόκειται για πάθηση αγνώστου αιτιολογίας κατά την οποία οι αρθρώσεις παρουσιάζουν φλεγμονή και σταδιακή μείωση του εύρους κίνησης.

Χαρακτηριστικά: Οίδημα στις αρθρώσεις, πόνος ευαισθησία δυσκαμψία, δυσκολία στην βάδιση, μυϊκή ατροφία.

8) Ακρωτηριασμοί

Ορισμός: Ακρωτηριασμός είναι η αφαίρεση τμήματος ή μέλους του σώματος. Η αιτία μπορεί να είναι τραυματισμός, κακοήθεις όγκοι, αγγειακές βλάβες, δυσμορφίες κα. Ο ακρωτηριασμός μπορεί να προκαλέσει σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα, και γι αυτό ο ασθενής θα πρέπει να προετοιμασθεί ψυχολογικά και να γίνει προγραμματισμένο χειρουργείο.

5.1.3. Άξονες, Γενικοί στόχοι, Θεμελιώδεις έννοιες Διαθεματικής προσέγγισης

ΤΑΞΗ	ΑΞΟΝΕΣ ΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ	ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ (ΓΝΩΣΕΙΣ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ)	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ
A' - Β'	Ψυχοκινητική Αίσθηση του χώρου και του χρόνου Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός Ισορροπία στατική-δυναμική Πλευρική κίνηση Ορθοσωματική αγωγή Αναπνευστική αγωγή Φαντασία και δημιουργικότητα	Οι μαθητές επιδιώκεται: Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: την κιναισθητική αντίληψη, την οπτική αντίληψη, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού. Να αναπτύξουν απλές κινητικές προσαρμοστικές δεξιότητες. Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσα από την κίνηση. Να αναπτύξουν σωστή στάση σώματος Να βελτιώσουν την αναπνευστική τους ικανότητα Να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για κίνηση.	Χώρος-Χρόνος Άτομο-Σύνολο Ομοιότητα-Διαφορά Κίνηση
	Μουσικοκινητική Τα στοιχεία του ρυθμού, ένταση του ήχου (τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία-ρυθμική αγωγή)	Να γνωρίσουν και να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού και κίνησης. Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Να εκφραστούν κινητικά χρησιμοποιώντας το σώμα τους.	Ομοιότητα-Διαφορά Ήχος Μεταβολή

	<p>Παιχνίδια</p> <p>Ομαδικά, Ατομικά, Παραδοσιακά, Ελεύθερα και Οργανωμένα</p> <p>Slalom</p> <p>Boccia</p> <p>Βελάκια</p>	<p>Να γνωρίσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας.</p> <p>Να μάθουν να τηρούν τους κανόνες.</p> <p>Να αναπτύξουν την ομαδικότητα, τη συνεργασία, την αυτοπειθαρχία, το σεβασμό και την επικοινωνία.</p> <p>Να γνωρίσουν παραδοσιακά παιχνίδια.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν θετική στάση για αρετές όπως:</p> <p>τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Επικοινωνία-Πολιτισμός</p>
	<p>Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί</p> <p>Συρτός στα τρία, αργοί χοροί με σταθερό και δυνατό ρυθμό</p>	<p>Να καλλιεργήσουν στοιχεία της ελληνικής λαϊκής παράδοσης.</p> <p>Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.</p> <p>Να αναπτύξουν αντιληπτικές ικανότητες: την κιναισθητική αντίληψη, την οπτική αντίληψη, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.</p>	<p>Παράδοση-Πολιτισμός</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Επικοινωνία-Αλληλεπίδραση</p>
	<p>Κολύμβηση</p>	<p>Να γνωρίσουν το χώρο και τους κανόνες λειτουργίας του κολυμβητηρίου.</p> <p>Να αποκτήσουν θετική εμπειρία στην επαφή τους με το υγρό στοιχείο.</p> <p>Να εξοικειωθούν με την αίσθηση του σώματός τους στο νερό.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν στο νερό</p>	<p>Χώρος-Κίνηση</p> <p>Υγρό στοιχείο ψυχρό θερμό</p>
Γ'-Δ'	<p>Ψυχοκινητική</p> <p>Κινητικές δεξιότητες-Φυσικές ικανότητες</p> <p>Ορθοσωματική αγωγή</p> <p>Γυμναστική</p> <p>Ασκήσεις χαλάρωσης</p> <p>Αναπνευστική αγωγή</p>	<p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως:</p> <p>συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να βελτιώσουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες:</p> <p>την κιναισθητική, την οπτική, την ακουστι-</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Σύστημα</p> <p>Οργάνωση (ισορροπία, συμμετρία)</p>

		<p>κή αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες.</p> <p>Να βελτιώσουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: Ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία. Να αναπτύξουν σωστή στάση σώματος Να βελτιώσουν την αναπνευστική τους ικανότητα</p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p>	<p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Εξέλιξη-Ανάπτυξη</p>
	<p>Μουσικοκινητική</p> <p>Τραγούδια και ασκήσεις με τη συνοδεία κρουστών</p> <p>Διαφορετικού ύφους κινήσεις με σωματικές αντιδράσεις</p> <p>Ασκήσεις χώρου με ρυθμικά χτυπήματα</p> <p>Ρυθμικά μοτίβα</p> <p>Κινησιολογικός αυτοσχεδιασμός</p>	<p>Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού και κίνησης.</p> <p>Να εκφραστούν με το τραγούδι και την κίνηση.</p> <p>Να διευρύνουν τις κινητικές τους δυνατότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές προσαρμοστικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.</p> <p>Να κατανοήσουν την αίσθηση του χώρου χρησιμοποιώντας το σώμα τους.</p> <p>Να αυτοσχεδιάσουν κινητικά χρησιμοποιώντας το σώμα τους.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Ήχος</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Αλληλεπίδραση</p> <p>Επικοινωνία</p>
	<p>Παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα</p> <p>Slalom</p> <p>Boccia</p> <p>Βελάκια</p>	<p>Να μάθουν να τηρούν και να σέβονται τους κανονισμούς.</p> <p>Να αναπτύξουν την ομαδικότητα, τη συνεργασία, την αυτοπειθαρχία, το σεβασμό και την επικοινωνία.</p> <p>Να αναγνωρίζουν τη συμμετοχή όλων στο παιχνίδι.</p> <p>Να γνωρίσουν παραδοσιακά παιχνίδια.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Σύστημα (οργάνωση-ισορροπία)</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p>

		<p>Να γνωρίσουν παιχνίδια άλλων χωρών και να τα συγκρίνουν με τα δικά μας.</p> <p>Να αναπτύξουν τη φαντασία τους.</p> <p>Να αναπτύξουν θετική στάση για αρετές όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.</p> <p>Να ενθαρρυνθούν να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες.</p> <p>Να βελτιώσουν τις φυσικές σωματικές τους ικανότητες: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.</p>	<p>Μεταβολή</p> <p>Αλληλεπίδραση (συνεργασία, συλλογικότητα, εξάρτηση).</p>
	<p>Μύηση την τεχνική αθλοπαιδιών και στίβου</p> <p>Αθλοπαιδιές: Ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση-καλαθοσφαίριση με αναπηρικό μαξιδίο, πετοσφαίριση- πετοσφαίριση καθιστών, χειροσφαίριση-χειροσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Κλασικός αθλητισμός: Δρόμοι ταχύτητας, άλματα</p>	<p>Να βελτιώσουν τις κινητικές τους δεξιότητες.</p> <p>Να γνωρίσουν τα αθλήματα τα οποία θα διδαχτούν στις επόμενες τάξεις.</p> <p>Να μάθουν να τηρούν και να σέβονται τους κανονισμούς.</p> <p>Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για «διαβίου» άσκηση-άθληση και την ωφέλεια που προκύπτει από αυτή, καθώς και την απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Ατομο-Σύνολο</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Αλληλεπίδραση</p> <p>Επικοινωνία</p>
	<p>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί:</p> <p>Συρτός στα τρία, αργοί χοροί με σταθερό και δυνατό ρυθμό</p>	<p>Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.</p> <p>Να καλλιεργήσουν στοιχεία ελληνικής λαϊκής παράδοσης.</p> <p>Να γνωρίσουν την ελληνική πολιτισμική παράδοση.</p> <p>Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.</p>	<p>Παράδοση</p> <p>Πολιτισμός</p> <p>Ατομο-Σύνολο</p> <p>Επικοινωνία</p> <p>Αλληλεπίδραση</p>
	Κολύμβηση	<p>Να μάθουν να επιπλέουν στο νερό</p> <p>Να γνωρίσουν τρόπους χαλάρωσης και μετακίνησης στο νερό</p> <p>Να εξοικειωθούν με την βύθιση του σώμα-</p>	<p>Ομοιότητα διαφορά</p> <p>Βύθιση</p> <p>Μετακίνηση</p>

		<p>τος στο νερό</p> <p>Να μάθουν αυτοπειθαρχία και αυτοέλεγχο</p>	
Ε΄-ΣΤ	<p>Αθλοπαιδιές</p> <p>Καλαθοσφαίριση-καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο, πετοσφαίριση-καθιστή πετοσφαίριση, Ποδόσφαιρο, Χειροσφαίριση-χειροσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο</p>	<p>Να αναπτύξουν σύνθετες κινητικές δεξιότητες</p> <p>Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.</p> <p>Να γνωρίσουν τους κανονισμούς των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων με η χωρίς προσαρμογές.</p> <p>Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την Ολυμπιακή και Αθλητική Παράδοση.</p> <p>Να αποκτήσουν βασικές γνώσεις διατροφής, υγιεινής και πρώτων βοηθειών.</p> <p>Να αναπτύξουν θετική στάση για κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p>	<p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Σύστημα</p> <p>Οργάνωση (ισορροπία-νόμος)</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Ισότητα</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Αλληλεπίδραση</p> <p>Συνεργασία</p> <p>Συλλογικότητα</p>
	<p>Κλασικός αθλητισμός</p> <p>Αγωνίσματα στίβου (δρόμοι, άλμα τα, ρίψεις)</p>	<p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τις τεχνικές(με τροποποιήσεις) σε ορισμένα αγωνίσματα.</p> <p>Να καλλιεργήσουν τις φυσικές τους ικανότητες: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή, το θάρρος και τη θέληση.</p> <p>Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής.</p> <p>Να αναγνωρίσουν και να σέβονται την προσπάθεια του αντιπάλου.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Ισότητα</p> <p>Αλληλεπίδραση</p> <p>Συνεργασία</p> <p>Συλλογικότητα</p>
	<p>Γυμναστική</p> <p>Ελεύθερη γυμναστική</p> <p>Ενόργανη γυμναστική</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p> <p>Ορθοσωματική αγωγή</p> <p>Ασκήσεις χαλάρωσης</p>	<p>Να βελτιώσουν την κιναισθητική αντίληψη, την οπτική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να αναπτύξουν σωστή στάση σώματος</p> <p>Να βελτιώσουν την αναπνευστική τους ικανότητα</p> <p>Να αναπτύξουν σύνθετες κινητικές δεξιότητες.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Σύστημα</p> <p>(δομή, ταξινόμηση, οργάνωση, ισορροπία, συμμετρία)</p> <p>Μεταβολή</p>

	Αναπνευστική αγωγή	<p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή, το θάρρος και τη θέληση.</p>	Επικοινωνία
	<p>Παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα Slalom Boccia Βελάκια</p>	<p>Να μάθουν να τηρούν και να σέβονται τους κανονισμούς.</p> <p>Να αναπτύξουν την ομαδικότητα, τη συνεργασία, την αυτοπειθαρχία, το σεβασμό και την επικοινωνία.</p> <p>Να αναγνωρίζουν τη συμμετοχή όλων στο παιχνίδι.</p> <p>Να γνωρίσουν παραδοσιακά παιχνίδια.</p> <p>Να γνωρίσουν παιχνίδια άλλων χωρών και να τα συγκρίνουν με τα δικά μας.</p> <p>Να αναπτύξουν τη φαντασία τους.</p> <p>Να αναπτύξουν θετική στάση για αρετές όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλων, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.</p> <p>Να ενθαρρυνθούν να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες.</p> <p>Να βελτιώσουν τις φυσικές σωματικές τους ικανότητες: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.</p>	<p>Χώρος-Χρόνος</p> <p>Σύστημα (οργάνωση-ισορροπία)</p> <p>Ομοιότητα-Διαφορά</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Μεταβολή</p> <p>Αλληλεπίδραση (συνεργασία, συλλογικότητα, εξάρτηση).</p>
	<p>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί</p> <p>Συρτός στα τρία, αργοί χοροί με σταθερό και δυνατό ρυθμό</p>	<p>Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τους παραδοσιακούς χορούς, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.</p> <p>Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού, κίνησης, μουσικής, τραγουδιού.</p> <p>Να κατανοήσουν την αξία της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.</p> <p>Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.</p>	<p>Παράδοση</p> <p>Πολιτισμός</p> <p>Άτομο-Σύνολο</p> <p>Επικοινωνία</p> <p>Αλληλεπίδραση</p>
	Κολύμβηση	<p>Να μάθουν να ισορροπούν και να αλλάζουν θέσεις στο νερό</p> <p>Να μάθουν να προωθούνται στο νερό</p> <p>Να γνωρίσουν τρόπους χαλάρωσης στο νερό</p>	<p>Βύθιση επίπλευση</p> <p>Πρώθηση</p>

		<p>Να ψυχαγωγηθούν και να χαρούν στο νερό</p> <p>Να αναπτύξουν αυτοπειθαρχία σεβασμό επικοινωνία</p>	
--	--	--	--

5.2. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

5.2.1. Ειδικοί σκοποί

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

- Ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, αντίληψη μέσω της αφής, ικανότητες συντονισμού
- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες, περίπλοκες προσαρμοστικές δεξιότητες.
- Ανάπτυξη των φυσικών σωματικών ικανοτήτων: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.
- Καλλιέργεια του ρυθμού.
- Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.
- Ανάπτυξη και βελτίωση στοιχειωδών και θεμελιωδών κινητικών προτύπων: μετακίνηση στον χώρο, ισορροπία, χειρισμός αντικειμένων βάδισμα, τρέξιμο, ρίψεις, άλματα, λάκτισμα, σύλληψη μπάλας, που θα αποτελέσουν τα συστατικά στοιχεία σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων (αθλητικών).
- Η πρόληψη, βελτίωση και διόρθωση μορφολογικών και λειτουργικών παρεκκλίσεων (ορθοπεδικών κ.α.).
- Η προαγωγή της υγείας και ευεξίας: καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Η εξασφάλιση της υγείας μέσω της εξάσκησης των υποστηρικτικών μυϊκών μαζών (κορμός, ραχιαίοι, κοιλιακοί), που βοηθούν στην όρθια στάση και λειτουργία των οργάνων και συστημάτων, που βρίσκονται στις σωματικές κοιλότητες (θώρακας, πύελος).

Συναισθηματικός τομέας

- Κοινωνικοί στόχοι: Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης και καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.
- Ηθικοί στόχοι: Ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.

Γνωστικός τομέας

- Γνωστικοί στόχοι. Κατανόηση εννοιών και απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Φυσική αγωγή και τον αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων (προσαρμοσμένων και μή). Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, την μουσική το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών.

- Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Συνειδητοποίηση της ανάγκης για δια βίου άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και η απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό.
- Αισθητικοί στόχοι. Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.

Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου. Προτεραιότητα όμως έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων, της υγείας τους, καθώς και των υπόλοιπων στόχων.

5.2.1.1. Μέσα

Τα μέσα για την επίτευξη του σκοπού της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο είναι: α) Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια και ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική, β) τα αναγνωρισμένα στην χώρα μας αθλήματα και αγωνίσματα (προσαρμοσμένα και μη) για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν στα σχολεία, γ) οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί και δ) η κολύμβηση, όπου υπάρχουν δυνατότητες.

5.2.2. Στόχοι, θεματικές ενότητες Ενδεικτικές δραστηριότητες, Διαθεματικά σχέδια εργασίας

ΤΑΞΕΙΣ Α' - Β'

ΣΤΟΧΟΙ	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
A. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
A1. Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i></p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες:</p> <p>Κινησθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να κινούνται στο χώρο προς όλες τις κατευθύνσεις.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p>	<p>Η έννοια του χώρου</p> <p>Η έννοια του χρόνου</p> <p>Η αίσθηση του χώρου κατά την κίνηση</p> <p>Προσανατολισμός στο χώρο.</p> <p>Εκτίμηση των αποστάσεων</p> <p>Έννοιες που περιλαμβάνουν μέρη του σώματος και κινήσεις</p> <p>Διάκριση πλευράς</p>	<p>Παιχνίδι κυνηγητού με γρήγορο βάδισμα σε περιορισμένο χώρο</p> <p>Και χαμηλή ένταση</p> <p>Παιχνίδι κυνηγητού με η χωρίς αναπηρικά αμαξίδια με συχνά διαλείμματα</p> <p>Κυνηγητό σε στρώματα έρποντας, ρολάροντας ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών</p> <p>Κινητικά παιχνίδια με τις έννοιες:</p> <p>Σωματικά σχήματα, επίπεδα χώρου, ευθείες καμπύλες μακριά κοντά, σύμμετρα ασύμμετρα, αργά γρήγορα ταυτόχρονα διαδοχικά, επιτάχυνση επιβράδυνση πχ. Κύκλος με τα αναπηρικά αμαξίδια, Κύκλος σε διάφορες στάσεις, ρολάρισμα σύρσιμο και δραστηριότητες σε στρώματα</p>

<p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: Εκφραστική, δημιουργική κίνηση. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν τις έννοιες του χώρου και του χρόνου Να Αναγνώριση του σώματος των μαθητών και της θέσης του στον χώρο Απόκτηση κινητικών εμπειριών, εξερεύνηση του χώρου με το σώμα</p>	<p>Σύνθετη κρίση συνδυασμού σώματος - αντικειμένου</p> <p>(12 ώρες)</p>	<p>Πρόσωπο – μέρη Μπροσ – πίσω – πλάγια Χαμηλά – ψηλά Δεξιά – αριστερά Όργανα ή αντικείμενο ή συμμαθητές</p>
<p>A2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την ικανότητα συντονισμού και συνεργασίας των μελών του σώματος.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, αυτοέλεγχος, αυτοπειθαρχία</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν την</p>	<p>Αίσθηση συγχρονισμού στο σώμα Ικανότητα συντονισμού κινήσεων</p> <p>(6 ώρες)</p>	<p>Παιχνίδια οπτικοκινητικού συγχρονισμού και συντονισμού σε περιορισμένο χώρο</p> <p>Παιχνίδια συνεργασίας Ομαδική μετακίνηση στο χώρο με αναπηρικά αμαξίδια ή στα στρώματα</p> <p>Παιχνίδια στόχοι όπου το ριπτόμενο αντικείμενο δένεται για εύκολη επαναφορά Μείωση απόστασης Αύξηση μεγέθους στόχου χρήση ελαφρών ριπτόμενων αντικειμένων (μπαλόνια) Boccia, Bowling,</p>

έννοια του συγχρονισμού και του συντονισμού		
A3. Ισορροπία στατική – δυναμική		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες, προσπαθώντας να ελέγξουν το σώμα τους</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθησή τους</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να ανακαλύψουν πως το σώμα τους μπορεί να ισορροπήσει μόνο του, ή σε συνεργασία με άλλους ανθρώπους ή άλλα αντικείμενα</p>	<p>Στατική – δυναμική ισορροπία</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Παιγνιώδεις δραστηριότητες: ισορροπία σε καθιστή, σε τετραποδική θέση, ισορροπία σε πλατιές γραμμές (Αύξηση εύρους δοκών, γραμμών Χαμήλωμα κέντρου βάρους και αύξηση βάσης στήριξης Χρήση μαλακών επιφανειών) Βάδιση προς τα πίσω Μιμητικές κινήσεις ζώων, πουλιών, επαγγελματιών Εκμάθηση πτώσεων σε μαλακές επιφάνειες Χρήση βοηθητικού εξοπλισμού καρέκλα</p>
A4. Πλευρική κίνηση		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτικής αντίληψη ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού. Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθη-</p>	<p>Κίνηση στο χώρο σε συγκεκριμένη κατεύθυνση Προσανατολισμός στο χώρο</p>	<p>Παιχνίδι κατευθύνσεων: εμπρός, πίσω, δεξιά αριστερά κάτω Σκυταλοδρομίες με περιορισμούς Ομαδική μετακίνηση στον χώρο (ζευγάρια) σε διάφορες κατευθύνσεις (Περιορισμός απόστασης, ταχύτητας Χρήση μαλακής επιφάνειας Χρήση ειδικού κράνους)</p>

<p>τέες: Να αναπτύξουν την μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τα παιδιά τις ικανότητες τους να κινούνται αποτελεσματικά στο χώρο</p>	<p>(3 ώρες)</p>	
<p>A5. Ορθοσωματική Αγωγή</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματος του Να κατανοήσουν τη σημασία της «δια βίου» άσκησης</p>	<p>Η σωστή στάση του σώματος Η λειτουργία των μελών του σώματος</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις ραχιαίων και κοιλιακών μυών Ασκήσεις διάτασης Συμμετρικές, ετερόπλευρες ασκήσεις Σωστή θέση στο αναπηρικό αμαξίδιο, σωστή στάση με την χρήση περιπατητήρα η, ορθωτικών ή βακτηριών Χρήση καθρέπτη για διόρθωση στάσης με οπτική ανατροφοδότηση</p>

A6. Αναπνευστική Αγωγή		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής</p>	<p>Η αναπνοή σε ηρεμία Η αναπνοή στην άσκηση Εισπνοή εκπνοή Εξάσκηση εισπνοής, εκπνοής</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις εισπνοής εκπνοής Παιχνίδια για εξάσκηση αναπνοής με μικρά μπαλάκια, μπαλόνια</p>
A7. Φαντασία και Δημιουργικότητα		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν δραστηριότητες που οι ίδιοι θέλουν.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν και να χαλαρώσουν δημιουργικά. Να καλλιεργήσουν την αυτονομία, τη συνεργασία τη υπευθυνότητα και την πρωτοβουλία.</p>	<p>Ελεύθερη έκφραση Η χαρά της δημιουργίας</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Επινόηση και εκτέλεση δραστηριοτήτων Δημιουργία παιχνιδιών από τα παιδιά Προσαρμογές ανάλογα με τις δραστηριότητες που προτείνουν τα παιδιά</p>

<p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και την φαντασία τους</p>		
<p><i>B. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</i></p>		
<p><i>B1. Στοιχεία του ρυθμού</i></p>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους δυνατότητες. Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: Εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν την έννοια του ρυθμού</p>	<p>Ρυθμική ακρίβεια Τραγούδια με ρυθμική συνοδεία Ήχος και κίνηση, Ρυθμική αγωγή</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Μικρά τραγούδια με ρυθμική ποικιλία Αργοί και σταθεροί ρυθμοί, παλαμάκια</p>
<p><i>Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ</i></p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού.</p>	<p>Ατομικά και ομαδικά παιχνίδια με προσαρμογές</p>	<p>Δρομικά παιχνίδια με γρήγορο βάδισμα σε περιορισμένο χώρο με χαμηλή ένταση και ταχύτητα Παιχνίδια με ελαφριά μπάλα Παιχνίδια με αναπηρικά αμαξίδια, παιχνίδια στο στρώμα ατομικά παιχνίδια ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών</p>

<p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν να χαρούν, να εκφραστούν και να αναπτύξουν τη φαντασία τους Να αναπτύξουν κοινωνικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας. Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων</p>	<p>Slalom Boccia Βελάκια</p> <p>(12 ώρες)</p>	<p>Ελιγμοί με αναπηρικό αμαξίδιο Ρίψη μπάλας σε στόχο Ρίψη μικρών βελών Παιχνίδι με τροποποιημένους κανονισμούς</p>
<p>Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν με την κίνηση του σώματός τους το ρυθμό.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθη-</p>	<p>Συρτός στα τρία, αργοί χοροί με σταθερό και δυνατό ρυθμό Ελεύθερη χορογραφία με τον ρυθμό των παραδοσιακών χορών</p>	<p>Συγκέντρωση πληροφοριών για τους συγκεκριμένους χορούς Αντικατάσταση για περιπατητικούς μαθητές των γρήγορων βημάτων με επιτόπιες κινήσεις λικνίσματα χεριών Αντικατάσταση των βημάτων με κινήσεις χεριών και κεφαλιού για μαθητές σε αναπηρικό αμαξίδιο</p>

<p>τές: Να γνωρίσουν τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους</p>	<p>(10 ώρες)</p>	
<p><i>E. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</i></p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες προσπαθώντας να κινηθούν και να ισορροπήσουν στο νερό Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές ικανότητες μέσα και έξω από το νερό</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, υπευθυνότητα Να χαρούν και να χαλαρώσουν</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να εξοικειωθούν με τον χώρο του κολυμβητηρίου Να μάθουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας Να κατανοήσουν την διαφορά στην μετακίνηση στο υγρό στοιχείο (αντίσταση) Να κατανοήσουν βασικούς κανόνες ασφαλείας στο νερό Να κατανοήσουν την</p>	<p>Εκμάθηση ασφαλούς εισόδου στο νερό Εξοικείωση με το νερό Μετακίνηση στο νερό Θέσεις ισορροπίας στο νερό Η σημασία της αναπνοής μέσα και έξω από το νερό Αλλαγή θέσεων στο νερό</p> <p>(εφόσον υπάρχει δυνατότητα 10 ώρες). Οι ώρες αυτές θα προκύψουν ως εξής: 5 από τους χορούς, 2 από τα παιχνίδια και 3 από την μουσικοκινητική</p>	<p>Κάθισμα στην άκρη της πισίνας και κλώτσημα του νερού Περπάτημα στα ρηχά με βοήθημα η χωρίς Επίπλευση με βοήθεια σε ύπτια, κατακόρυφη θέση Εκπνοή σε διάρκεια χρόνου με το πρόσωπο στο νερό με εξάρτηση σε σταθερό σημείο η στα ρηχά. Αλλαγή θέσης από την ύπτια στην κατακόρυφη με υποστήριξη</p>

σημασία της αναπνοής μέσα και έξω από το νερό Να αναγνωρίζουν κατευθύνσεις μέσα έξω		
--	--	--

ΤΑΞΕΙΣ Γ' - Δ'

ΣΤΟΧΟΙ	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
A. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
A1. Κινητικές δεξιότητες – φυσικές ικανότητες		
A.1.1. Κινητικές δεξιότητες		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: Κινητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού. Να κινούνται στο χώρο προς όλες τις κατευθύνσεις. Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν εμπιστοσύνη και αυτοπεποίθηση για τις ικανότητες τους. Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p>	<p>Η έννοια του χώρου</p> <p>Η έννοια του χρόνου</p> <p>Η αίσθηση του χώρου κατά την κίνηση</p> <p>Προσανατολισμός στο χώρο.</p> <p>Εκτίμηση των αποστάσεων</p> <p>Έννοιες που περιλαμβάνουν μέρη του σώματος και κινήσεις</p> <p>Διάκριση πλευράς</p> <p>Σύνθετη κρίση συνδυασμού σώματος - αντικειμένου</p>	<p>Παιχνίδι κυνηγητού με γρήγορο βήδισμα σε περιορισμένο χώρο Και χαμηλή ένταση</p> <p>Παιχνίδι κυνηγητού με η χωρίς αναπηρικά αμαξίδια με συχνά διαλείμματα</p> <p>Κυνηγητό σε στρώματα έρποντας, ρολάρωντας ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών</p> <p>Κινητικά παιχνίδια με τις έννοιες: Σωματικά σχήματα, επίπεδα χώρου, ευθείες καμπύλες μακριά κοντά, σύμμετρα ασύμμετρα, αργά γρήγορα ταυτόχρονα διαδοχικά, επιτάχυνση επιβράδυνση πχ. Κύκλος με τα αναπηρικά αμαξίδια, Κύκλος σε διάφορες στάσεις, ρολάρισμα σύρσιμο και δραστηριότητες σε στρώματα</p> <p>Πρόσωπο – μέρη Μπρος – πίσω – πλάγια Χαμηλά – ψηλά Δεξιά – αριστερά Όργανα ή αντικείμενο ή συμμαθητές</p>

<p>Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητές του</p>	<p>(5 ώρες)</p>	
<p>A.1.2. Φυσικές ικανότητες</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να βελτιώσουν και να καλλιεργήσουν τις φυσικές ικανότητες τους: Ταχύτητα, ευλυγισία, αντοχή</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν. Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αποκτήσουν πίστη στον εαυτό τους και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία</p>	<p>Ταχύτητα Ευλυγισία Αντοχή</p> <p>(4 ώρες)</p>	<p>Τρέξιμο με καθορισμένο χρόνο σε μικρές αποστάσεις με μεγάλα διαλείμματα (ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών)</p> <p>Τρέξιμο σε μικρές αποστάσεις με αναπηρικά αμαξίδια Παιχνίδια σε περιορισμένο χρόνο που δεν αναπτύσσουν μεγάλες εντάσεις</p> <p>Παιχνίδια με τις έννοιες: Αργά- γρήγορα Ταυτόχρονα –διαδοχικά Επιτάχυνση- επιβράδυνση</p>
<p>A2. Ορθοσωματική αγωγή</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p>	<p>Η σωστή στάση του σώματος Η λειτουργία των μελών του σώματος</p>	<p>Ασκήσεις ραχιαίων και κοιλιακών μυών Ασκήσεις διάτασης Συμμετρικές, ετερόπλευρες ασκήσεις Σωστή θέση στο αναπηρικό αμαξίδιο, σωστή στάση με την χρήση περιπατητήρα, ορθοτικών ή βακτηριών Χρήση καθρέπτη για διόρθωση στάσης με οπτική ανατροφοδότηση</p>

<p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματος του Να κατανοήσουν τη σημασία της «δια βίου» άσκησης</p>	(5 ώρες)	
<p>A3 Γυμναστική</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και την φαντασία τους</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν την ευεργετική επίδραση της άσκησης στο σώμα και το πνεύμα. Να γνωρίσουν το σώμα τους και την θέση του στο χώρο</p>	<p>Ελεύθερη γυμναστική Ενόργανη γυμναστική Ρυθμική γυμναστική</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις για: τη σωστή τοποθέτηση ενός τμήματος στο χώρο, σωστό βάδισμα, αλλαγή πορείας, κα</p> <p>Απλές προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών ρολαρίσματα, βαρελάκια σε στρώματα Απλές ασκήσεις με βοήθεια και σε κεκλιμένο επίπεδο</p>
<p>A4. Ασκήσεις χαλάρωσης</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαλαρώσουν τα μέρη του σώματος τους και να προλάβουν συγκαμψεις και παραμορφώσεις</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p>	<p>Διδασκαλία μεθόδων χαλάρωσης</p>	<p>Από ύπτια θέση σε στρώματα οι μαθητές αναπνέουν με το διάφραγμα.</p> <p>Από ύπτια θέση σε στρώματα οι μαθητές εκτελούν ισομετρικές συστολές στα κάτω και άνω άκρα και στη συνέχεια χαλαρώνουν (σύσπαση – χαλάρωση).</p> <p>Από καθιστή θέση εκτελούν ανύψωση των ώμων και χαλαρώνουν</p>

<p>Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν πως χαλαρώνει το σώμα τους</p>	<p>(3 ώρες)</p>	<p>Από καθιστή θέση οι μαθητές παίρνουν βαθιά εισπνοή και στη συνέχεια εκπνέει αργά.</p> <p>Οι παραπάνω δραστηριότητες προτείνεται να γίνονται σε ήρεμο περιβάλλον με την συνοδεία κλασσικής μουσικής.</p>
<p>A5. Αναπνευστική Αγωγή</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής</p>	<p>Η αναπνοή σε ηρεμία Η αναπνοή στην άσκηση Εισπνοή εκπνοή Εξάσκηση εισπνοής, εκπνοής</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις εισπνοής εκπνοής Παιχνίδια για εξάσκηση αναπνοής με μικρά μπαλάκια, μπαλόνια</p>
<p>B. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</p>		
<p>B1. Στοιχεία του ρυθμού</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους δυνατότητες. Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δη-</p>	<p>Ρυθμική ακρίβεια Τραγούδια με ρυθμική συνοδεία Ήχος και κίνηση, Ρυθμική αγωγή Ασκήσεις χώρου με ρυθμικά χτυπήματα Κινητικός αυτοσχεδιασμός</p>	<p>Μικρά τραγούδια με ρυθμική ποικιλία Αργοί και σταθεροί ρυθμοί, παλαμάκια Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία</p>

<p>μιουργική κίνηση. Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν το ρυθμό Να αφυπνίσουν και να καλλιεργήσουν το ρυθμικό αισθητήριο που κρύβουν μέσα τους</p>	<p>(5 ώρες)</p>	
<p>Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι. Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αλληλοβοήθεια. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων</p>	<p>Ατομικά και ομαδικά παιχνίδια με προσαρμογές</p> <p>Slalom Boccia Βελάκια</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Δρομικά παιχνίδια με γρήγορο βήδισμα σε περιορισμένο χώρο με χαμηλή ένταση και ταχύτητα Παιχνίδια με ελαφριά μπάλα Παιχνίδια με αναπηρικά αμαξίδια, παιχνίδια στο στρώμα ατομικά παιχνίδια ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών</p> <p>Ελιγμοί με αναπηρικό αμαξίδιο Ρίψη μπάλας σε στόχο Ρίψη μικρών βελών Παιχνίδι με τροποποιημένους κανονισμούς</p>

Δ. ΜΥΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

Δ.1 Αθλοπαίδιές

Δ11 Καλαθοσφαίριση-καλαθοσφαίριση με καρότσι

<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν οι μαθητές με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί η Καλαθοσφαίριση</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, την θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας με τα δύο χέρια (ντρίπλα)</p> <p>Πάσα-σουτ</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις χειρισμού της μπάλας όπως σε ευθεία γραμμή, περπατώντας ή τρέχοντας ανάμεσα σε εμπόδια σε διάφορες κατευθύνσεις με ή χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής για να δοκιμάσουν και να μάθουν διάφορα είδη σουτ, διάφορα είδη πάσας ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών όπου δίνεται έμφαση στην κατάκτηση του στόχου και όχι στην τεχνική</p> <p>Παίζουν απλοποιημένο παιχνίδι μπάσκετ με βασικούς κανονισμούς παραολυμπιάδας για μαθητές σε αναπηρικό αμαξίδιο.</p> <p>Σε όλες τις δραστηριότητες μπορεί να γίνουν οι απαραίτητες προσαρμογές όπως: τροποποίηση των κανόνων ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών, χρήση μπαλών διαφορετικών μεγεθών και βάρους,</p> <p>Χρήση μεγαλύτερου καλαθιού και τοποθέτηση του σε χαμηλότερο ύψος, μείωση των αποστάσεων και της ταχύτητας.</p>
--	--	---

Δ.1.2 Χειροσφαίριση – Χειροσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο

<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν οι μαθητές με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί η χειροσφαίριση</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας</p> <p>Πάσα σουτ</p>	<p>Ασκήσεις χειρισμού της μπάλας όπως σε ευθεία γραμμή, περπατώντας ή τρέχοντας ανάμεσα σε εμπόδια σε διάφορες κατευθύνσεις με ή χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής για να δοκιμάσουν και να μάθουν διάφορα είδη σουτ, διάφορα είδη πάσας ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών όπου δίνεται έμφαση στην κατάκτηση του στόχου και όχι στην τεχνική</p> <p>Παίζουν απλοποιημένο παιχνίδι με ή χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο.</p> <p>Σε όλες τις δραστηριότητες μπορεί να γίνουν οι απαραίτητες προσαρμογές όπως: τροποποι-</p>
--	--	--

<p>χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, την θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i></p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p>	<p>(3 ώρες)</p>	<p>ηση των κανόνων ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών, χρήση μπαλών διαφορετικών μεγεθών και βάρους,</p> <p>Χρήση μεγαλύτερης εστίας, μείωση των αποστάσεων και της ταχύτητας.</p>
<p>Δ.1.3 Πετοσφαίριση – Πετοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο-καθιστή Πετοσφαίριση</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i></p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να καλλιεργήσουν οι μαθητές με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί η Πετοσφαίριση</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i></p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι</p> <p>Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, την θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p>	<p>Πάσα</p> <p>Σέρβις</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Εξάσκηση στην πάσα</p> <p>Μανσέτα</p> <p>Σερβίς ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών</p> <p>Πιάσιμο της μπάλας και πέταγμα</p> <p>Παιχνίδι χωρίς διακοπές σε χαμηλό φιλέ</p> <p>Παιχνίδι σε καθιστή θέση</p> <p>Χρήση μπαλονιού αντί για μπάλα</p>
<p>Δ.1.4 ποδόσφαιρο</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i></p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να καλλιεργήσουν οι μαθητές με παιγνιώδη</p>	<p>Πάσα</p> <p>Ντρίπλα</p>	<p>Ασκήσεις εξάσκησης πάσας</p> <p>Πρώθηση μπάλας ασκήσεις κοντρόλ</p>

<p>τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το ποδόσφαιρο</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, την θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p>	<p>Σουτ Κοντρόλ</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Παιχνίδι χωρίς αυστηρή τήρηση κανονισμών σε ορισμένο χώρο παιχνιδιού Χρήση μπαλών διαφορετικού μεγέθους, αύξηση μεγέθους της εστίας</p>
<p>Δ.1.5 Στίβος</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα επιμονή και θάρρος. Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, την θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως. Τιμιότητα, δικαιοσύνη αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός μετριοφροσύνη.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές Να γνωρίσουν στοιχεία</p>	<p>Ταχύτητα Αντοχή Ρίψεις Άλματα χωρία φόρα Δρόμος με αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>(7 ώρες)</p>	<p>Σκυταλοδρομίες 10-20 μέτρων με προσαρμογές Εξάσκηση στις εκκινήσεις από διάφορες θέσεις (όρθιοι, καθιστοί, μπρούμυτα , ανάσκελα, με πλάτη προς την κατεύθυνση της φοράς.</p> <p>Δρόμος αντοχής 100- 200 μέτρων με η χωρίς καρότσι.</p> <p>Εξάσκηση στις ρίψεις με πλαστικό μπαλάκι. Κορίνες, φασουλοσάκουλα Προασκήσεις για την μύηση στα άλματα με παιγνιώδη μορφή</p>

<p>της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου</p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία.</p>		
<i>E. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</i>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν με την κίνηση του σώματός τους το ρυθμό.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p>	<p>Συρτός στα τρία, αργοί χοροί με σταθερό και δυνατό ρυθμό</p> <p>Ελεύθερη χορογραφία με τον ρυθμό των παραδοσιακών χορών</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Συγκέντρωση πληροφοριών για τους συγκεκριμένους χορούς</p> <p>Αντικατάσταση για περιπατητικούς μαθητές των γρήγορων βημάτων με επιτόπιες κινήσεις λικνίσματα χεριών</p> <p>Αντικατάσταση των βημάτων με κινήσεις χεριών και κεφαλιού για μαθητές σε αναπηρικό αμαξίδιο</p>
<i>ΣΤ. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</i>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την ικανότητα ανεξάρτητης επίπλευσης και μετακίνησης στο νερό</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο αυτοπειθαρχία, θάρρος</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν</p> <p>Γνωστικός τομέας</p>	<p>Επίπλευση-ισορροπία στο νερό</p> <p>Βύθιση</p> <p>Αναπνοή</p> <p>Χαλάρωση Αλλαγή θέσεων στο νερό</p> <p>(εφόσον υπάρχει δυνατότητα 10 ώρες). Οι ώρες αυτές θα προκύψουν ως εξής: 2 από στίβο, 2 από ορθοσω-</p>	<p>Επίπλευση στην ύπτια και κατακόρυφη θέση σταδιακά με λιγότερη υποστήριξη</p> <p>Επίπλευση στην πρηνή με βοήθεια ή στήριξη</p> <p>Τοποθέτηση του προσώπου στο νερό και εκπνοή με κατακόρυφη βύθιση (στόμα μύτη μάτια μέτωπο)</p> <p>Από την ύπτια σταδιακά στην κατακόρυφη με υποστήριξη</p>

Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μάθουν κανόνες ασφαλείας μέσα και έξω από το νερό Να κατανοήσουν την σημασία της αναπνοής Να γνωρίσουν την έννοια της χαλάρωσης	ματική, 2 από την μουσικοκινητική και 4 από αθλοπαιδιές	
---	---	--

ΤΑΞΕΙΣ Ε' - ΣΤ'

ΣΤΟΧΟΙ	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
A. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
A1. Καλαθοσφαίριση – Καλαθοσφαίριση με καρότσι		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν οι μαθητές με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί η Καλαθοσφαίριση</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, την θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p>	<p>Χειρισμός καροτσιού, επανάληψη των διδασχθέντων στην Γ και Δ τάξη Χειρισμός της μπάλας με τα δύο χέρια (ντριπλα)</p> <p>Πάσα-σουτ</p> <p>(6 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις χειρισμού της μπάλας όπως σε ευθεία γραμμή, περπατώντας ή τρέχοντας ανάμεσα σε εμπόδια σε διάφορες κατευθύνσεις με ή χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής για να δοκιμάσουν και να μάθουν διάφορα είδη σουτ, διάφορα είδη πάσας ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών όπου δίνεται έμφαση στην κατάκτηση του στόχου και όχι στην τεχνική</p> <p>Παίζουν απλοποιημένο παιχνίδι μπάσκετ με βασικούς κανονισμούς παραολυμπιάδας για μαθητές σε αναπηρικό αμαξίδιο.</p> <p>Σε όλες τις δραστηριότητες μπορεί να γίνουν οι απαραίτητες προσαρμογές όπως: τροποποίηση των κανόνων ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών, χρήση μπαλών διαφορετικών μεγεθών και βάρους, Χρήση μεγαλύτερου καλαθιού και τοποθέτηση του σε χαμηλότερο ύψος, μείωση των αποστάσεων και της ταχύτητας.</p>

A.2 Ποδόσφαιρο		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν οι μαθητές με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί το ποδόσφαιρο</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, την θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p>	<p>Πάσα Ντρίπλα Σούτ κοντρόλ</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις εξάσκησης πάσας Πρώθηση μπάλας ασκήσεις κοντρόλ Παιχνίδι χωρίς αυστηρή τήρηση κανονισμών σε ορισμένο χώρο παιχνιδιού Χρήση μπαλών διαφορετικού μεγέθους, αύξηση μεγέθους της εστίας</p>
A3 Χειροσφαίριση- Χειροσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν οι μαθητές με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί η χειροσφαίριση</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, την θετική</p>	<p>Χειρισμός της μπάλας</p> <p>Πάσα σουτ Μπλοκ τερματοφύλακα</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις χειρισμού της μπάλας όπως σε ευθεία γραμμή, περπατώντας ή τρέχοντας ανάμεσα σε εμπόδια σε διάφορες κατευθύνσεις με η χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Ασκήσεις παιγνιώδους μορφής για να δοκιμάσουν και να μάθουν διάφορα είδη σουτ, διάφορα είδη πάσας ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών όπου δίνεται έμφαση στην κατάκτηση του στόχο και όχι στην τεχνική</p> <p>Παίζουν απλοποιημένο παιχνίδι με η χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο.</p> <p>Σε όλες τις δραστηριότητες μπορεί να γίνουν οι απαραίτητες προσαρμογές όπως: τροποποίηση των κανόνων ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών, χρήση μπαλών διαφορετικών μεγεθών και βάρους,</p> <p>Χρήση μεγαλύτερης εστίας, μείωση των αποστάσεων και της ταχύτητας.</p>

<p>αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p>		<p>Εξάσκηση τερματοφύλακα</p>
<p>A 4 Πετοσφαίριση- Πετοσφαίριση σε αναπηρικό αμαξίδιο - καθιστή πετοσφαίριση</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν οι μαθητές με παιγνιώδη τρόπο τις ιδιαίτερες κινήσεις που απαιτεί η Πετοσφαίριση</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, την θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p>	<p>Πάσα Σερβίς Μανσέτα Συνεργασία παικτών</p> <p>(6 ώρες)</p>	<p>Εξάσκηση στην πάσα Μανσέτα Σερβίς ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών Πιάσιμο της μπάλας και πέταγμα Παιχνίδι χωρίς διακοπές σε χαμηλό φιλέ Παιχνίδι σε καθιστή θέση Χρήση μπαλονιού αντί για μπάλα</p>
<p>B ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</p>		
<p>B. 1. Αγωνίσματα στίβου</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου</p>	<p>Ταχύτητα Αντοχή Ρίψεις</p>	<p>Σκυταλοδρομίες 10-20 μέτρων με προσαρμογές Εξάσκηση στις εκκινήσεις από διάφορες θέσεις (όρθιοι, καθιστοί, μπρούμητα , ανάσκελα, με πλάτη προς την κατεύθυνση της φοράς.</p>

<p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής</p>		
<p>Γ2. Ορθοσωματική αγωγή</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματος του Να κατανοήσουν τη σημασία της «δια βίου» άσκησης</p>	<p>Η σωστή στάση του σώματος Η λειτουργία των μελών του σώματος</p> <p>(4 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις ραχιαίων και κοιλιακών μυών Ασκήσεις διάτασης Συμμετρικές, ετερόπλευρες ασκήσεις</p> <p>Σωστή θέση στο αναπηρικό αμαξίδιο, σωστή στάση με την χρήση περιπατητήρα η, ορθοτικών ή βακτηριών Χρήση καθρέπτη για διόρθωση στάσης με οπτική ανατροφοδότηση</p>
<p>Γ3 . Ασκήσεις χαλάρωσης</p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαλαρώσουν τα μέρη του σώματος τους και να προλάβουν συγκρίσεις και παραμορφώσεις</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν πως χαλαρώνει το σώμα τους</p>	<p>Διδασκαλία μεθόδων χαλάρωσης</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>Από ύπτια θέση σε στρώματα οι μαθητές αναπνέουν με το διάφραγμα.</p> <p>Από ύπτια θέση σε στρώματα οι μαθητές εκτελούν ισομετρικές συστολές στα κάτω και άνω άκρα και στη συνέχεια χαλαρώνουν (σύσπαση – χαλάρωση).</p> <p>Από καθιστή θέση εκτελούν ανύψωση των ώμων και χαλαρώνουν</p> <p>Από καθιστή θέση οι μαθητές παίρνουν βαθιά εισπνοή και στη συνέχεια εκπνέει αργά.</p> <p>Οι παραπάνω δραστηριότητες προτείνεται να γίνονται σε ήρεμο περιβάλλον με την συνοδεία κλασσικής μουσικής.</p>

Γ4. Αναπνευστική Αγωγή		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής</p>	<p>Η αναπνοή σε ηρεμία Η αναπνοή στην άσκηση Εισπνοή εκπνοή Εξάσκηση εισπνοής, εκπνοής</p> <p>(2 ώρες)</p>	<p>Ασκήσεις εισπνοής εκπνοής Παιχνίδια για εξάσκηση αναπνοής με μικρά μπαλάκια, μπαλόνια</p>
Σύνολο ωρών Γυμναστικής 17		
Δ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ		
<p><i>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι. Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αλληλοβοήθεια. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία,</p>	<p>Ατομικά και ομαδικά παιχνίδια με προσαρμογές</p> <p>Slalom Boccia Βελάκια</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Δρομικά παιχνίδια με γρήγορο βήδισμα σε περιορισμένο χώρο με χαμηλή ένταση και ταχύτητα Παιχνίδια με ελαφριά μπάλα Παιχνίδια με αναπηρικά αμαξίδια, παιχνίδια στο στρώμα, ατομικά παιχνίδια ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών</p> <p>Ελιγμοί με αναπηρικό αμαξίδιο Ρίψη μπάλας σε στόχο Ρίψη μικρών βελών Παιχνίδι με τροποποιημένους κανονισμούς</p>

<p>σεβασμός αντιπάλων</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων</p>		
<i>E. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</i>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν με την κίνηση του σώματός τους το ρυθμό. Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μυηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στην χορευτική κίνηση του χορού Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους</p>	<p>Συρτός στα τρία, αργοί χοροί με σταθερό και δυνατό ρυθμό Ελεύθερη χορογραφία με τον ρυθμό των παραδοσιακών χορών</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Συγκέντρωση πληροφοριών για τους συγκεκριμένους χορούς Αντικατάσταση για περιπατητικούς μαθητές των γρήγορων βημάτων με επιτόπιες κινήσεις λίκνισματα χεριών Αντικατάσταση των βημάτων με κινήσεις χεριών και κεφαλιού για μαθητές σε αναπηρικό αμαξίδιο</p>
<i>ΣΤ. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</i>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν ικανότητα επίπλευσης στο νερό σε διάφορες θέσεις Να αναπτύξουν ικανότητα προώθησης στην πρηνή και την ύπτια</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν να ψυχαγωγηθούν</p>	<p>Προώθηση Βύθιση Αναπνοή Χαλάρωση</p> <p>(εφόσον υπάρχει δυνατότητα 10 ώρες). Οι ώρες αυτές θα προκύψουν ως εξής: 4 από τις αθλοπαιδιές, 2 από τα παιχνίδια, 2 από τον στίβο και 2 από την γυμναστική)</p>	<p>Από ύπτια θέση προώθηση με τα χέρια επίπλευση στο νερό Πρηνή θέση με εισπνοή, εκπνοή μέσα στο νερό με ή χωρίς στήριξη (χρήση αναπνευστήρα και μάσκας όπου κρίνεται απαραίτητο)</p>

<p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μάθουν την ασφάλεια στο νερό Να μάθουν να προωθούν το σώμα του στο νερό</p>		
---	--	--

5.2.3. Μεθοδολογικές προσεγγίσεις

Πολλές από τις βασικές αρχές οργάνωσης του μαθήματος της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά με τις αρχές οργάνωσης του μαθήματος για μαθητές χωρίς αναπηρίες όπως:

- Προσαρμοσμένη διδασκαλία,
- Κατάλληλο παιδαγωγικό κλίμα,
- Μέτρα ασφαλείας των μαθητών από πιθανά ατυχήματα,
- Αξιοποίηση εγκαταστάσεων και οργάνων,
- Απασχόληση μαθητών στην τάξη.

Κάποιες από τις παραπάνω αρχές, όπως τα μέτρα ασφαλείας και η προσαρμοσμένη διδασκαλία, αποκτούν ιδιαίτερη σημασία κατά την οργάνωση του μαθήματος ΠΦΑ. Είναι θεμελιώδους σημασίας όμως να επισημάνουμε ότι στην ΠΦΑ κρίνεται αναγκαίος ο σχεδιασμός του μαθήματος σε εξατομικευμένη βάση για κάθε μαθητή με κινητικές αναπηρίες. Τούτο είναι αναγκαίο γιατί τα κινητικά και μαθησιακά χαρακτηριστικά των μαθητών με αναπηρίες παρουσιάζουν σημαντικά μεγαλύτερη ποικιλία και ανομοιομορφία από ότι παρουσιάζουν τα χαρακτηριστικά του «τυπικού» μαθητικού πληθυσμού.

Αυτό δεν σημαίνει αναγκαστικά ότι ο κάθε μαθητής ακολουθεί δικό του χωριστό πρόγραμμα ΦΑ και δεν συμμετέχει σε κοινές δραστηριότητες αλληλεπιδρώντας με τους συμμαθητές του. Ο σχεδιασμός ενός Εξατομικευμένου Εκπαιδευτικού Προγράμματος (ΕΕΠ) πρέπει όμως να βασίζεται στις ατομικές κινητικές ιδιαιτερότητες του κάθε μαθητή και μέσα από προσαρμοσμένες ομαδικές δραστηριότητες να καλύπτονται στο μέτρο του δυνατού οι προσωπικές του ανάγκες και ενδιαφέροντα καθώς επίσης να εξασκούνται οι κινητικές του ικανότητες.

Αν και δεν υπάρχει ένας καθολικά αποδεκτός τρόπος για τον σχεδιασμό ενός τέτοιου εξατομικευμένου προγράμματος, το ΕΕΠ είναι ένα έγγραφο έντυπο που πρέπει βασικά να περιγράφει:

1. Το τωρινό επίπεδο ικανότητας του μαθητή που σχετίζεται με το μάθημα της ΦΑ. Η αξιολόγηση του τωρινού επιπέδου του μαθητή προτείνεται να βασίζεται σε αντικειμενικά και μετρήσιμα κριτήρια που παρέχονται από έγκυρα ή και λιγότερο επίσημα tests.
2. Ετήσιους και μεσοπρόθεσμους στόχους για τον συγκεκριμένο μαθητή. Οι ετήσιοι στόχοι πρέπει να συνδέονται κυρίως με τις ανάγκες που προκύπτουν από την αρχική αξιολόγηση του μαθητή. Οι μεσοπρόθεσμοι στόχοι εξαρτώνται από τους ετήσιους, πρέπει να είναι πιο συγκεκριμένοι και να αναφέρονται σε συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες που θα πρέπει μαθητής να εκτελέσει μέσα στο χρονικό περιθώριο που θέτει ο μεσοπρόθεσμος στόχος.
3. Προτεινόμενη προσαρμοσμένη διδακτική μεθοδολογία για τον συγκεκριμένο μαθητή. Θέματα όπως συγλ διδασκαλίας, τεχνικές κινήτρων και μέθοδος ανάλυσης έργου συζητώνται και περιλαμβάνονται στο ΕΕΠ του συγκεκριμένου μαθητή.

4. Περιγραφή της απαραίτητης για τον μαθητή υποστήριξης για την επιτυχή συμμετοχή του στο μάθημα και την ευκολότερη κατάκτηση των ατομικών του στόχων (προσαρμοσμένος εξοπλισμός και περιβάλλον, συνεργασία ειδικοτήτων).
5. Συγκεκριμένους τρόπους τελικής αξιολόγησης της κατάκτησης των στόχων που έχουν καθοριστεί για τον κάθε μαθητή. Οι στόχοι που έχουν θεσπισθεί πρέπει να είναι μετρήσιμοι και να μπορούν να αξιολογηθούν με συγκεκριμένους τρόπους (κινητικά tests, μεθόδους παρατήρησης, κ.α).

Όσον αφορά το θέμα της ασφάλειας των μαθητών με αναπηρίες κατά το μάθημα της ΠΦΑ προτείνονται:

A) η συνεργασία του ΚΦΑ με τις άλλες ειδικότητες που μετέχουν στην ιατρική και εκπαιδευτική υποστήριξη του μαθητή με αναπηρίες. Η συμμετοχή του ΚΦΑ στην ομάδα συνεργασίας που αξιολογεί και σχεδιάζει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του κάθε μαθητή κρίνεται απαραίτητη καθώς η γνώση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών κάθε μαθητή με αναπηρίες έτσι σημαντική για την ασφαλή αλλά και αποτελεσματική οργάνωση του μαθήματος ΠΦΑ. Οι πληροφορίες που θα πρέπει να ζητήσει ο ΚΦΑ πρέπει κυρίως να σχετίζονται με δραστηριότητες που ίσως αντενδείκνυνται στην αναπηρία του μαθητή, δραστηριότητες που χρειάζονται προσαρμογές για να εκτελεστούν και συμβουλές για την ασφάλεια του μαθητή κατά το μάθημα ΠΦΑ.

B) επειδή οι μαθητές με αναπηρίες παρουσιάζουν συνήθως μειωμένη ικανότητα ισορροπίας και συντονισμού κατά την εκτέλεση κινητικών

δραστηριοτήτων είναι απαραίτητος κάποιος εξειδικευμένος εξοπλισμός για την ασφάλεια των μαθητών (ειδικά προστατευτικά κράνη, προστατευτικά γυαλιά, επιγονατίδες, επαγωγόνιδες).

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας με κινητικές αναπηρίες αν και πνευματικά ακολουθούν τον ίδιο ρυθμό ανάπτυξης με τους συνομηλίκους τους χωρίς αναπηρίες, ωστόσο η σωματική και η κινητική τους εξέλιξη δεν ακολουθεί απαραίτητα το επίπεδο ανάπτυξης των συνομηλίκων τους χωρίς κινητικές αναπηρίες. Το γεγονός αυτό καθιστά αναγκαίο κατά τον προγραμματισμό του μαθήματος να μην λαμβάνεται υπόψη μόνο η χρονολογική τους ηλικία αλλά και το επίπεδο της κινητικής τους εξέλιξης.

5.2.3.1. Α και Β τάξεις

Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου προγραμματίζουμε δραστηριότητες που στοχεύουν στην ολόπλευρη κινητικότητα του παιδιού και προάγουν, τη σωματική, συναισθηματική και πνευματική του ανάπτυξη.

Δημιουργούμε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίζουν μόνο τους, ανά δύο ή να συμμετέχουν σε μικρές ομάδες.

Το παιχνίδι γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όρια του και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή του. Τα παιδιά με το παιχνίδι μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, μαθαίνουν να τηρούν και να σέβονται κανόνες.

Είναι ανάγκη το παιδί στις μικρές τάξεις του Δημοτικού Σχολείου να κινείται πολύ και ελεύθερα. Είναι απαραίτητο λοιπόν να προσφέρουμε στα παιδιά ευκαιρίες για κινητικές δραστηριότητες λαμβάνοντας υπόψιν τις ανάγκες και τις δυνατότητες τους.

Για την διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

5.2.3.2. Γ και Δ τάξεις

Προγραμματίζουμε κινητικές δραστηριότητες που στοχεύουν στην ολόπλευρη κινητικότητα του παιδιού και προάγουν την σωματική, συναισθηματική και πνευματική του ανάπτυξη αλλά μπορούμε να αρχίσουμε να τα εισαγάγουμε περισσότερο στοχευμένα σε κινητικές δεξιότητες που αποτελούν μέρος των καθιερωμένων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Επισημαίνεται η ανάγκη προσαρμογής των καθιερωμένων αθλημάτων και αγωνισμάτων στις κινητικές δυνατότητες των μαθητών.

Δημιουργούμε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίζουν μόνα τους, ανά δύο ή να συμμετέχουν σε μικρές ομάδες.

Το παιχνίδι γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όρια του και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή του. Τα παιδιά με το παιχνίδι μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, μαθαίνουν να τηρούν και να σέβονται κανόνες.

Για την διδασκαλία του χορού και των μεθόδων χαλάρωσης πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

5.2.3.3. Ε' και ΣΤ' ΤΑΞΕΙΣ

Ο προγραμματισμός του μαθήματος στις τάξεις αυτές περιλαμβάνει την διδασκαλία και εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων μέσω καθιερωμένων και προσαρμοσμένων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Επιπρόσθετα προτείνεται η ενασχόληση των μαθητών με παιχνίδια που ενδείκνυται για την κινητική τους αναπηρία και συμβαδίζουν με την πνευματική τους ανάπτυξη.

Ο καθηγητής Φ.Α θα πρέπει στην αρχή του χρόνου να ετοιμάσει τον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό του.

Στον καθηγητή επαφίεται να αποφασίσει σε ποια περίοδο του έτους θα διδάξει το κάθε αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες του σχολείου (αθλητική υποδομή, αριθμός υπηρετούντων καθηγητών Φ.Α, υλικοτεχνική υποδομή που είναι απαραίτητη για τις προσαρμογές κ.α.

Όταν αρχίζει η διδασκαλία ενός αντικειμένου πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια να μην διακόπτεται μέχρι να τελειώσουν τα προγραμματισμένα γι' αυτό μαθήματα.

Εάν ο καιρός είναι ακατάλληλος (βροχή, χιόνι κ.α.) και δεν υπάρχουν κατάλληλοι χώροι για άθληση θα πρέπει να γίνονται θεωρητικά μαθήματα σχετικά με αθλητικά θέματα.

Η διδασκαλία των αθλημάτων και αγωνισμάτων προσαρμοσμένων και μη θα γίνεται τόσο στους μαθητές όσο και στις μαθήτριες χωρίς διάκριση.

Για την διδασκαλία του χορού και των μεθόδων χαλάρωσης πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

Να διδάσκονται κατά προτεραιότητα χοροί με σταθερό και δυνατό ρυθμό και να ακολουθούν οι υπόλοιποι

5.2.4. Προτεινόμενες προσαρμογές

Για την επιτυχή εξατομίκευση της διδασκαλίας αλλά και των στόχων του μαθήματος ΦΑ στο ατομικό επίπεδο ικανοτήτων του κάθε μαθητή με αναπηρίες ο ΚΦΑ πρέπει να έχει την ικανότητα να προσαρμόσει διάφορους παράγοντες που εμπλέκονται άμεσα ή έμμεσα στην διαδικασία και την αποτελεσματικότητα του μαθήματος. Τέτοιες προσαρμογές αναφέρονται

στον εξοπλισμό, στους κανονισμούς και στην οργάνωση των παραδοσιακών αθλοπαιδιών και δραστηριοτήτων, στον τρόπο διδασκαλίας της κινητικής μάθησης. Παρακάτω θα προτείνουμε ενδεικτικά κάποιες προσαρμογές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο ΚΦΑ όταν διδάσκει μαθητές με κινητικές αναπηρίες. Οι προσαρμογές αυτές έχουν στόχο να διευκολύνουν μαθητές που λόγω κινητικών αναπηριών παρουσιάζουν μειωμένη δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ισορροπία, συντονισμό και ακρίβεια στις κινήσεις τους. Οι προσαρμογές αυτές δεν είναι περιοριστικές αλλά ενθαρρύνουμε τον ΚΦΑ να χρησιμοποιήσει και δικές του προσαρμογές ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των μαθητών του.

Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη δύναμη, ταχύτητα και αντοχή.

1. Μειώστε το ύψος σε στόχους και αυξομειώστε το μέγεθος τους (καλάθι μπάσκετ, δίχτυ βόλει, κορύνες μπόουλινγκ, κ.α)
2. Χρησιμοποιήστε ελαφρύτερες μπάλες μεγαλύτερου ή μικρότερου μεγέθους. Χρησιμοποιήστε μπάλες που είναι ελαφρώς ξεφούσκωτες ώστε να μην κυλάνε πολύ μακριά από την θέση ρίψης τους. Επίσης για μαθητές που χρησιμοποιούν αμαξίδια μπορείτε να δέσετε την μπάλα με ένα σχοινί σε ένα σταθερό σημείο για να μην αναγκάζεται ο μαθητής να καταναλώνει δύναμη και χρόνο εξάσκησης στην επαναφορά της μπάλας μετά από την ρίψη της.
3. Μείωση των αποστάσεων και της οριοθέτησης του χώρου παιχνιδιού
4. Μείωση του χρόνου δραστηριότητας και αύξηση του χρόνου διαλείμματος / ανάπαυσης.

Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη ικανότητα ισορροπίας.

1. Φροντίστε κατά την δραστηριότητα να ασκείται ο μαθητής σε θέσεις με χαμηλωμένο το κέντρο βάρους του σώματος.
2. Φροντίστε κατά την δραστηριότητα να ασκείται ο μαθητής έχοντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια στήριξης και περισσότερα σημεία επαφής με το έδαφος.
3. Αυξήστε το πλάτος των οροθετημένων γραμμών ή των δοκών ισορροπίας κατά την εκτέλεση ασκήσεων ισορροπίας.
4. Οργανώστε ασκήσεις ισορροπίας σε μαλακές επιφάνειες που προσφέρουν αυξημένη τριβή (μοκέτες, στρώματα, κ.λ.π) και αποφύγετε σκληρές και λείες επιφάνειες (παρκέ, μωσαϊκό, κλπ).
5. Διδάξτε τους μαθητές σας πως να πέφτουν με ασφάλεια. Κάποιες πτώσεις θα είναι αναπόφευκτες με παιδιά που έχουν προβλήματα ισορροπίας.

Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη ικανότητα συντονισμού και ακρίβειας στις κινήσεις.

1. Για δραστηριότητες σύλληψης και ρίψεων αντικειμένων χρησιμοποιήστε μεγαλύτερες, ελαφρύτερες και μαλακότερες μπάλες (αερόμπαλες, μπαλόνια, φασουλοσάκουλα, μπάλακια από αφρολέξ, κλ.π).
2. Μειώστε την απόσταση για σύλληψη ή ρίψη της μπάλας και προτιμήστε οι δραστηριότητες να μην γίνονται σε κίνηση αλλά από σταθερή θέση.

3. Μειώστε το ύψος σε στόχους και αυξομειώστε το μέγεθος τους (καλάθι μπάσκετ, δίχτυ βόλεϊ, κορίνες μπόουλινγκ, κ.α)

5.2.5. Προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας

ΤΑΞΕΙΣ Α' και Β'

Θέμα: Ελληνικά Παραδοσιακά παιχνίδια. Οργάνωση ατομικών εργασιών με καθήκον την εικαστική αποτύπωση των παραδοσιακών παιχνιδιών, τις κατασκευές παραδοσιακών παιχνιδιών (μπάλας από χαρτί, κουδουνίστρας κ.α.) τη συλλογή εικόνων, την παρουσίαση παιχνιδιών ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών. Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες: Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα. Προεκτάσεις στην Αισθητική αγωγή (Εικαστικά , Μουσική) Εμείς και ο κόσμος).

ΤΑΞΕΙΣ Γ' και Δ'

Θέμα: Ομαδικά παιχνίδια, αθλήματα, προσαρμοσμένα αθλήματα. Οργάνωση ομαδικών εργασιών με αντικείμενο τη συλλογή πληροφοριών για σύγχρονα παιχνίδια της Ελλάδας και άλλων χωρών, τη συλλογή πληροφοριών με θέμα τα γνωστότερα ομαδικά αθλήματα, προσαρμοσμένα αθλήματα, το κολάζ, της κατασκευής μακέτας η οποία απεικονίζει το γήπεδο ενός ομαδικού αθλήματος, τη συλλογή φωτογραφιών με παιχνίδια ομαδικά που παίζονται στην αυλή του σχολείου ή στο πάρκο της γειτονιάς, την καταγραφή βασικών κανονισμών αθλημάτων, την παρουσίαση αθλημάτων και παιχνιδιών τα οποία έχουν μελετήσει οι μαθητές. Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες: Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, τήρηση κανόνων. Προεκτάσεις στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά , Μουσική), Εμείς και ο κόσμος.

ΤΑΞΕΙΣ Ε' και ΣΤ'

Θέμα: Παραολυμπιακοί Αγώνες. Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με αντικείμενο την συλλογή έντυπου και οπτικοακουστικού υλικού για τους παραολυμπιακούς αγώνες και την ιστορία τους, παρουσίαση παραολυμπιακών αθλημάτων στην εκπαιδευτική κοινότητα και στην τοπική κοινωνία. Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες: Πολιτισμός, συνεργασία, ομαδικότητα, συμβολισμός, ταξινόμηση, δομή, αλληλεπίδραση. Προεκτάσεις στην Αισθητική Αγωγή, Ιστορία, Γεωγραφία.

Θέμα: Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί. Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με αντικείμενο τη συλλογή πληροφοριών για τους χορούς και τα τραγούδια της Ελλάδας, την συγκέντρωση φωτογραφικού υλικού που απεικονίζουν παραδοσιακές ελληνικές φορεσίες. Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες: Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ήχος, συμμετρία, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, ισορροπία, συμβολισμός, ταξινόμηση, δομή, αλληλεπίδραση. Προεκτάσεις στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική) Μελέτη Περιβάλλοντος, Γεωγραφία, Γλώσσα.

5.2.6. Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση στην Προσαρμοσμένη φυσική αγωγή μαθητών με κινητικές αναπηρίες έχει δύο βασικές κατευθύνσεις:

1. Η αξιολόγηση πρέπει να σχετίζεται άμεσα με τους μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους που αναφέρονται στο ΕΕΠ του μαθητή. Τα αποτελέσματα της αξιολό-

γησης θα καθορίσουν και τον σχεδιασμό του επόμενου ΕΕΠ του μαθητή. Η τελική αξιολόγηση πρέπει, κυρίως να βασίζεται σε αξιόπιστες διαδικασίες που εξασφαλίζουν αντικειμενική εκτίμηση της κινητικής κατάστασης του μαθητή κατά την διάρκεια και στο τέλος του ετήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής. Εξίσου σημαντικές είναι επίσης και οι διαπιστώσεις και προσωπικές παρατηρήσεις του ΚΦΑ που εφάρμοσε το πρόγραμμα ΦΑ. Τέτοιες παρατηρήσεις αφορούν την αποτελεσματικότητα των διδακτικών μεθόδων που χρησιμοποίησε για τον συγκεκριμένο μαθητή, τις προσαρμογές που επέλεξε για την διδασκαλία, κ.α.

2. Η αξιολόγηση των παιδιών με κινητικές αναπηρίες δεν θα πρέπει να σχετίζεται απαραίτητα με την εκμάθηση κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων, αν και αυτές αποτελούν στόχο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Η ιδιαιτερότητα του ρυθμού κινητικής ανάπτυξης και εξέλιξης των παιδιών με κινητικές αναπηρίες επηρεάζει άμεσα το επίπεδο βελτίωσης των κινητικών τους δεξιοτήτων. Προτείνεται λοιπόν οι άξονες στους οποίους κινείται η αξιολόγηση μαθητών με κινητικές αναπηρίες στο Δημοτικό Σχολείο να είναι: η προσπάθεια, το ενδιαφέρον, η συνεργασία η κατανόηση και αφομοίωση εννοιών σχετικών με την φυσική αγωγή, η γνώση τους γύρω από τα αθλητικά θέματα και η δημιουργικότητα των μαθητών.

5.3. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Block, M (2000). A teacher's guide to including students with disabilities in regular physical education. Brookes, Baltimore, USA

Block, M (1992). What is appropriate physical education for children with profound disabilities. Adapted Physical Activities Quarterly, 9, 197-213.

Cratty, B (1989). Adapted Physical Education in the Mainstream. Love Publishing Company, Denver, Colorado.

Davis, R (2002). Inclusion through sports. Human Kinetics, USA.

Μουντάκης, Κ (1992). Η φυσική αγωγή στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο. Εκδόσεις SALTO, Θεσσαλονίκη.

Seaman, J, & Depauw, K. (1989). The new adapted physical education. Mayfield Publishing Company, Mountain View, California

Sherrill, C. (1998). Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan. 5th ed. Boston, MA: WCB McGraw-Hill.

Winnick, J (1995). Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics, USA