

Αναλυτικό  
πρόγραμμα  
Προσαρμοσμένης  
Φυσικής  
Δραστηριότητας

1 Ιουνίου

2011

Για τον καθένα που δεν γνωρίζει το παιδί που του παρέχεται, η εκπαίδευση –  
θεραπεία, η εκτέλεση των προγραμμάτων ασκήσεων αρχίζει με την  
προετοιμασία επαφής. Μια λανθασμένη ή ανεπαρκής προετοιμασία επαφής  
μπορεί να επιδράσει στην συνολική σχέση του παιδιού με τον εκπαιδευτικό.

Ε.Ε.Ε.Ε.Κ  
Αχαΐας

## Η προετοιμασία επαφής

Για τον καθένα που δεν γνωρίζει το παιδί, που του παρέχεται η εκπαίδευση – θεραπεία, η εκτέλεση των προγραμμάτων ασκήσεων αρχίζει με την προετοιμασία επαφής. Μια λανθασμένη ή ανεπαρκής προετοιμασία επαφής μπορεί να επιδράσει στην συνολική σχέση του παιδιού με τον εκπαιδευτικό. Μερικές φορές τίθεται σε αμφισβήτηση συνολικά η συνεργασία αυτή. Χωρίς οικεία σχέση μπορεί η συστηματικά εξελισσόμενη ανάπτυξη του προγράμματος να παρεμποδιστεί ή και να ανατραπεί εντελώς.

Για την προετοιμασία επαφής θα πρέπει να ληφθεί υπόψη, ότι τα περισσότερα παιδιά, στα οποία και αναφέρονται οι ασκήσεις μας δεν μπορούν να μιλήσουν. Η σχέση λοιπόν θα πρέπει να εξελιχθεί μέσα από άλλα «επικοινωνιακά κανάλια», πέρα από τη γλώσσα. Το πώς θα γίνει αυτό, αφήνεται στην κρίση του εκπαιδευτικού – θεραπευτή. Και τελικά εξαρτάται από τα συναισθήματα του παιδιού απέναντι σ' αυτόν.

Στο βαθμό, που έχει επιτευχθεί η επαφή, ο εκπαιδευτικός προσπαθεί να εφαρμόσει με προσοχή τα μέτρα, τους κανόνες συμπεριφοράς και τις ασκήσεις που ο ίδιος έχει σχεδιάσει. Παράλληλα και ανάλογα με τις ανάγκες που υπάρχουν, μπορεί να χρησιμοποιήσει παιχνίδια ή μουσικά όργανα για να ενισχύσει τις αναμενόμενες συμπεριφορές. Αυτή η ενίσχυση επιτυγχάνεται, όταν το παιδί βιώσει την επιτυχία. (Σούλης 1999)

Στην συνέχεια αναφέρονται ενδεικτικά δραστηριότητες για όλους τους τομείς της αυτόνομης διαβίωσης και των μαθημάτων γενικής παιδείας. Οι δραστηριότητες αυτές κατακτώνται προοδευτικά, είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά, και θα πρέπει σε τακτά χρονικά διαστήματα να επαναλαμβάνονται.

# **ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

**Συγγραφική επιμέλεια**

**Θανέλλα Μαρία M.Sc. – ΠΕ 11 Φυσικής Αγωγής  
Αθανασόπουλος Νικόλαος - ΠΕ 11 Φυσικής Αγωγής**

## Δ Ο Μ Η Μ Ε Ν Α Τ Μ Η Μ Α Τ Α

Οι δραστηριότητες που ακολουθούν απευθύνονται στους μαθητές του Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Αχαΐας με βάση την υπάρχουσα υλικοτεχνική υποδομή και γίνονται σε **δομημένο περιβάλλον** χωρίς την παρουσία αντικειμένων που αποσπούν την προσοχή ή ενοχλούν τους μαθητές. Η προσέλευση στο μάθημα γίνεται από μία συγκεκριμένη διαδρομή και οι αρχικές θέσεις των μαθητών είναι πάντοτε σταθερές.

Οι οδηγίες στους μαθητές δίδονται με λεκτικό και οπτικό τρόπο (κάρτες). Για την εκμάθηση νέων κινητικών δεξιοτήτων χρησιμοποιείται η αφή και η σωματική επαφή για όσα παιδιά το δέχονται. Γίνεται χρήση μουσικής συγκέντρωσης (concentration brain music) και χαλάρωσης.

Παράλληλα επιδιώκεται η γενίκευση γνώσεων (αριθμοί, χρώματα, σχήματα, ρυθμός) η εκμάθηση κανόνων όπως «περιμένω στη σειρά μου», «πάλι», η ανάπτυξη λεξιλογίου.

Οι **μέθοδοι διδασκαλίας** που ακολουθούνται είναι:

Άμεση διδασκαλία, Ανάλυση έργου, Χρήση Καρτών, Μίμηση προτύπου, Καθοδηγούμενη ανακάλυψη, Επίλυση προβλήματος, Τεχνικές τροποποίησης της συμπεριφοράς (behavior modification) και Πολύπλευρος Ερεθισμός. Ειδικά για τα παιδιά με σύνδρομο υπερκινητικότητας και έλλειψης προσοχής χρησιμοποιείται η μέθοδος «σταμάτα και σκέψου» “Stop & Think”.

### Αντικειμενικός στόχος

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, εξάσκηση φυσικών ικανοτήτων και προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας των μαθητών.

## 1. Ε λ ε ύ θ ε ρ η Γ υ μ ν α σ τ ι κ ή

### Παιχνίδια

#### Χώρου, Μετακίνησης και προσανατολισμού

- Περπάτημα
- Πήδημα σε στεφάνια
- Πηδήματα μπρος-πίσω δεξιά-αριστερά
- Κουτσό με χρήση στεφανιών
- Πλάγιο γλίστρημα
- Κατευθύνσεις χώρου πάνω-κάτω μακριά-κοντά πίσω-εμπρός

#### Χρόνου (αργά- γρήγορα)

- Παιχνίδι κυνηγητού χωρίς περιορισμό στο χώρο και στο χρόνο
- Παιχνίδι κυνηγητού με περιορισμό στο χώρο και το χρόνο

#### Χειρισμού αντικειμένων

- Υποδοχή ρίψη μπάλας διαφόρων μεγεθών και τύπων
- Μετακίνησης και μεταφοράς αντικειμένων πχ: μεταφορά των κόκκινων κορυνών στα κόκκινα στεφάνια, των μπλε στα μπλε κ.ά.

**Ισορροπίας** (στατική- δυναμική)

- Ισορροπία στο ένα πόδι
- Περπάτημα στις μύτες των ποδιών
- Μιμητικές κινήσεις ζώων, πουλιών (στάση πελαργού)
- Μιμητικές κινήσεις επαγγελματιών (χορευτής/τρια)
- Ισορροπία σε πλατιά δοκό ισορροπίας η ζωγραφισμένη με κιμωλία ή σχηματισμένη με σχοινάκια
- Μπάλα Pilates
- Τραμπολίνο

**Οπτικοακίνητικού συγχρονισμού και συντονισμού**

- Μπαλόνια
- Φασουλοσάκουλα
- Παιχνίδια που απαιτούν ακρίβεια:
  - ρίψη αντικειμένου σε στόχο
  - τοποθέτηση αντικειμένων σε συγκεκριμένο σημείο χωρίς να πέσουν
  - μπόουλινγκ

**Σωματογνωσίας**

- Παιχνίδια με τα μέλη του σώματος πχ: άγγιγμα της μύτης, του ποδιού, της κοιλιάς κοκ.
- Σχεδιασμός με κιμωλία του σώματος ή μελών του σώματος στον τοίχο ή στο δάπεδο
- Η λειτουργία των μελών του σώματος (σχήματα που παίρνει το σώμα)
- Παιχνίδια σε ζευγάρια που απαιτούν συνεργασία

**Ορθοσωματικής Αγωγής**

- Ασκήσεις για ενίσχυση των μυών που στηρίζουν τη σπονδυλική στήλη: ραχιαίων, κοιλιακών, οσφυϊκών και θωρακικών μυών
- Μυϊκές διατάσεις
- Παιχνίδια απόκτησης σωστής στάσης του σώματος:
  - περπάτημα με ισορρόπηση ενός φασουλοσάκουλου στο κεφάλι
  - χρήση καθρέφτη για διόρθωση της στάσης του σώματος

**Αναπνοής**

- Ασκήσεις εισπνοής-εκπνοής
- Παιχνίδια για ανάπτυξη των αναπνευστικών ικανοτήτων, π.χ. φύσημα μπαλονιού

**Μουσικοκινητικά παιχνίδια -Χορός**

- Ήχος και κίνηση
- Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία
- Μικρά τραγούδια με ρυθμική ποικιλία
- Παλαμάκια με ρυθμό
- Τραγούδι και κίνηση στο χώρο
- Περπάτημα σε κύκλο
- Μουσικές καρέκλες

**Δρομικά παιχνίδια**

- Μετακινήσεις στο χώρο
- Τρέξιμο με χρήση χωροδεικτών
- Περπάτημα-τρέξιμο σε κυλιόμενο διάδρομο
- Σκυταλοδρομίες

**Παραδοσιακά παιχνίδια**

- Μαντηλάκι
- Μήλα
- Τυφλόμυγα με προσαρμογές

**Κυκλική άσκηση** με 2-5 σταθμούς

Εξασκεί τη βραχυπρόθεσμη μνήμη (*working memory*) και βοηθά στην κατανόηση της έννοιας της διαδοχής και της συνέχειας.

**2. Ρυθμική Γυμναστική**

Χειρισμός οργάνων ρυθμικής γυμναστικής (κορδέλα, στεφάνι, μπάλα)

**3. Προσαρμοσμένες Αθλοπαιδιές****Καλαθοσφαίριση**

- Εκμάθηση πάσας (στήθους, σκαστή, πάνω από το κεφάλι, πλάγια, με το ένα χέρι)
- Εκμάθηση σουτ σε προσαρμοσμένο καλάθι

**Πετοσφαίριση**

- Πάσα πιαστή
- Παιχνίδι σε προσαρμοσμένο φιλέ με πιαστές πάσες

**Ποδοσφαίριση**

- Σουτ σε προσαρμοσμένο τέρμα
- Πάσα

**4. Κλασικός Αθλητισμός****Ολυμπιακά Αθλήματα**

- Εκμάθηση ολυμπιακών αθλημάτων με κάρτες σύμβολα αθλήματος
- Κολάζ με αθλήματα

**Ρίψεις**

- Μπαλάκι
- Ακόντιο από πολύ ελαφρό υλικό από τελική θέση

**Άλματα**

- Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα ( από στεφάνι σε στεφάνι)

**Προσαρμογές για μαθητές με κινητικά προβλήματα**

- Χαμήλωμα στο δίχτυ του βόλεϊ
- Μπασκέτες με ρυθμιζόμενο ύψος
- Περιορισμός του χώρου του παιχνιδιού
- Χρήση κώνων και μικρών σημαιών για τη σηματοδότηση των ορίων
- Μπάλες σε διάφορα μεγέθη με έντονους χρωματισμούς
- Δοκός ισορροπίας, κοντά στο έδαφος, φαρδιά
- Χρήση γενικότερα ευδιάκριτου και μεγάλου σε μέγεθος εξοπλισμού

## Η ΜΙΑ Υ Τ Ο Ν Ο Μ Α Τ Μ Η Μ Α Τ Α

Οι δραστηριότητες που ακολουθούν απευθύνονται στους μαθητές του Ε.Ε.Ε.Κ. Αχαΐας με βάση την υπάρχουσα υλικοτεχνική υποδομή και γίνονται σε περιβάλλον χωρίς την παρουσία αντικειμένων που αποσπούν την προσοχή ή ενοχλούν τους μαθητές.

Οι **μέθοδοι διδασκαλίας** που ακολουθούνται είναι:

Άμεση διδασκαλία, Ανάλυση έργου, Χρήση Καρτών, Μίμηση προτύπου, Καθοδηγούμενη ανακάλυψη, Τροποποίηση συμπεριφοράς, Επίλυση προβλήματος

### Αντικειμενικός στόχος

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, εξάσκηση φυσικών ικανοτήτων και προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας των μαθητών.

## 5. Ελεύθερη Γυμναστική

### Παιχνίδια

#### Μετακίνησης και προσανατολισμού

- Περπάτημα
- Πήδημα σε στεφάνια
- Πηδήματα μπρος-πίσω δεξιά-αριστερά
- Κουτσό με χρήση στεφανιών
- Πλάγιο γλίστρημα

#### Χειρισμού αντικειμένων

- Υποδοχή ρίψη μπάλας διαφόρων μεγεθών και τύπων
- Μετακίνηση και μεταφορά αντικειμένων (πχ μεταφορά των κόκκινων κορυνών στα κόκκινα στεφάνια, των μπλε στα μπλε κ.ά.)

#### Ισορροπίας (στατική- δυναμική)

- Στο ένα πόδι
- Περπάτημα στις μύτες των ποδιών
- Πλατιά δοκό ισορροπίας
- Μπάλα pilates
- Τραμπολίνιο

#### Ταχύτητας, Ευλυγισίας, Δύναμης, Αντοχής

- Παιχνίδια σε ζευγάρια που απαιτούν συνεργασία
- Τρέξιμο σε καθορισμένο χρόνο
- Τρέξιμο σε κυλιόμενο διάδρομο
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών άνω-κάτω άκρων και κορμού
- Μυϊκές Διατάσεις
- Παιχνίδια συναγωνισμού

**Ορθοσωματικής Αγωγής**

- Ασκήσεις για ενίσχυση των μυών που στηρίζουν τη σπονδυλική στήλη: ραχιαίων, κοιλιακών, οσφυϊκών και θωρακικών μυών
- Μυϊκές διατάσεις
- Συμμετρικές ασκήσεις ισοτονικού χαρακτήρα
- Χρήση καθρέφτη για διόρθωση της στάσης του σώματος

**Παραδοσιακά παιχνίδια**

- Μαντηλάκι
- Μήλα
- Τυφλόμυγα

**6. Ρυθμική γυμναστική**

Χειρισμός οργάνων ρυθμικής γυμναστικής (κορδέλα, στεφάνι, μπάλα) για τα κορίτσια

**7. Προσαρμοσμένες Αθλοπαιδιές****Καλαθοσφαίριση**

- Ασκήσεις με πάσα – υποδοχή της μπάλας
- Σουτ από διάφορα σημεία της ρακέτας
- Ασκήσεις χειρισμού της μπάλας (ντρίπλα) σε στάση και κατά τη μετακίνηση
- Παιχνίδια συναγωνισμού με σουτ
- Παιχνίδι με βασικούς κανονισμούς χωρίς διακοπές (σε μικρά χρονικά διαστήματα, με ομάδες δύο-τριών ατόμων που ξεχωρίζουν με χρωματιστές φανέλες)

**Πετοσφαίριση**

- Πάσα (πιαστή) πάνω από το φιλέ
- Πάσα με τα δάχτυλα
- Προσπάθεια για σερβίς από κάτω
- Παιχνίδι σε προσαρμοσμένο φιλέ με πιαστές πάσες

**Ποδοσφαίριση**

- Εξάσκηση στην πάσα σε ζευγάρια
- Σουτ στο τέρμα από διάφορες θέσεις

**8. Κλασικός Αθλητισμός****Ολυμπιακά Αθλήματα**

- Εκμάθηση ολυμπιακών αθλημάτων με σύμβολα αθλήματος
- Κολάζ με αθλήματα

**Δρόμοι ταχύτητας**

- Σκυταλοδρομίες 10-20 μέτρων
- Εκκίνηση-τερματισμός
- Δρόμοι ταχύτητας 10-30 μέτρων



***Δρόμοι αντοχής***

- Συνεχής δρόμος διάρκειας 3-5 λεπτών
- Διαλλειματική Προπόνηση

***Ρίψεις***

- Μπαλάκι από τελική θέση
- Ακόντιο προσαρμοσμένο (ελαφρύ υλικό) από τελική θέση

***Άλματα***

- Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα

**9. Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί**

- Συρτός στα τρία

**Προσαρμογές για μαθητές με κινητικά προβλήματα**

- Χαμήλωμα στο δίχτυ του βόλει
- Μπασκέτες με ρυθμιζόμενο ύψος
- Περιορισμός του χώρου του παιχνιδιού
- Χρήση κώνων και μικρών σημαιών για τη σηματοδότηση των ορίων
- Μπάλες σε διάφορα μεγέθη με έντονους χρωματισμούς
- Δοκός ισορροπίας, κοντά στο έδαφος, φαρδιά
- Χρήση γενικότερα ευδιάκριτου και μεγάλου σε μέγεθος εξοπλισμού

## ΑΥΤΟΝΟΜΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Οι δραστηριότητες που ακολουθούν απευθύνονται στους μαθητές του Ε.Ε.Ε.Κ. Αχαΐας με βάση την υπάρχουσα υλικοτεχνική υποδομή και γίνονται σε περιβάλλον χωρίς την παρουσία αντικειμένων που αποσπούν την προσοχή ή ενοχλούν τους μαθητές.

Οι **μέθοδοι διδασκαλίας** που ακολουθούνται είναι:

Άμεση διδασκαλία, Ανάλυση έργου, Χρήση Καρτών, Μίμηση προτύπου, Καθοδηγούμενη ανακάλυψη, Τροποποίηση συμπεριφοράς, Επίλυση προβλήματος

### Αντικειμενικός στόχος

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, εξάσκηση φυσικών ικανοτήτων και προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας των μαθητών.

## 10. Ελεύθερη Γυμναστική

### Ασκήσεις

*Ισορροπίας* (στατική- δυναμική)

### *Ορθοσωματικής Αγωγής*

- Ασκήσεις για ενίσχυση των μυών που στηρίζουν τη σπονδυλική στήλη: ραχιαίων, κοιλιακών, οσφυϊκών και θωρακικών μυών
- Μυϊκές διατάσεις
- Συμμετρικές ασκήσεις ισοτονικού χαρακτήρα

### *Παραδοσιακά παιχνίδια*

- Μαντηλάκι
- Μήλα
- Τυφλόμυγα

### *Φυσική κατάσταση*

- Τρέξιμο σε κυλιόμενο διάδρομο
- Τρέξιμο με χρήση χωροδεικτών
- Παιχνίδια σε ζευγάρια που απαιτούν συνεργασία
- Τρέξιμο με καθορισμένο χρόνο
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών άνω-κάτω άκρων και κορμού
- Μυϊκές Διατάσεις
- Παιχνίδια συναγωνισμού

## 11. Ρυθμική Γυμναστική

Χειρισμός οργάνων ρυθμικής γυμναστικής (κορδέλα, στεφάνι, μπάλα) για τα κορίτσια

## 12. Προσαρμοσμένες Αθλοπαιδιές

### *Καλαθοσφαίριση*

- Ασκήσεις με πάσα – υποδοχή της μπάλας
- Σουτ από διάφορα σημεία της ρακέτας
- Ασκήσεις χειρισμού της μπάλας (ντρίπλα) σε στάση και κατά τη μετακίνηση
- Παιχνίδια συναγωνισμού με σουτ
- Άμυνα (παιχνίδι 1X1)
- Παιχνίδι με βασικούς κανονισμούς χωρίς διακοπές (με ομάδες δύο-τριών ατόμων που ξεχωρίζουν με χρωματιστές φανέλες)

### *Πετοσφαίριση*

- Πάσα (πιαστή) πάνω από το φιλέ
- Πάσα με τα δάχτυλα
- Σερβίς από κάτω
- Παιχνίδι σε προσαρμοσμένο φιλέ με πιαστές πάσες
- Παιχνίδι με βασικούς κανονισμούς χωρίς διακοπές

### *Ποδόσφαιρο*

- Εξάσκηση στην πάσα σε ζευγάρια
- Σταμάτημα της μπάλας με το πόδι
- Προώθηση μπάλας με slalom
- Σουτ στο τέρμα από διάφορες θέσεις
- Αμυντική λειτουργία
- Παιχνίδι 1X1
- Παιχνίδι με βασικούς κανονισμούς χωρίς διακοπές 3X3

## 13. Κλασικός Αθλητισμός

### *Ολυμπιακά Αθλήματα*

- Εκμάθηση ολυμπιακών αθλημάτων με σύμβολα αθλήματος
- Κολάζ με αθλήματα

### *Δρόμοι ταχύτητας*

- Εκκίνηση-τερματισμός
- Σκυταλοδρομίες 10-20 μέτρων με συναγωνισμό
- Δρόμοι ταχύτητας 30-60 μέτρα

### *Δρόμοι αντοχής*

- Συνεχής δρόμος διάρκειας 7-10 λεπτών
- Διαλλειματική Προπόνηση

### *Ρίψεις*

- Μπαλάκι από τελική θέση
- Ακόντιο προσαρμοσμένο (ελαφρύ υλικό) από τελική θέση

### *Άλματα*

- Άλμα σε μήκος χωρίς φόρα
- Προασκήσεις για άλμα σε μήκος με φόρα

### *Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί*

- Συρτός στα τρία
- Καλαματιανός

### **Προσαρμογές για μαθητές με κινητικά προβλήματα**

- Χαμήλωμα στο δίχτυ του βόλεϊ
- Μπασκέτες με ρυθμιζόμενο ύψος
- Περιορισμός του χώρου του παιχνιδιού
- Χρήση κώνων και μικρών σημαιών για τη σηματοδότηση των ορίων
- Μπάλες σε διάφορα μεγέθη με έντονους χρωματισμούς
- Δοκός ισορροπίας, κοντά στο έδαφος, φαρδιά
- Χρήση γενικότερα ευδιάκριτου και μεγάλου σε μέγεθος εξοπλισμού