



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ «ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»

**Ο ΧΟΡΟΣ, Η ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ Η ΑΞΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ  
ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ  
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.**

**Ζήκου Βαρβάρα (Α.Μ. 9980201500025)**

**Επιβλέπων Καθηγητής: Εμμανουήλ Σκορδίλης**

ΑΘΗΝΑ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022

© Copyright

Ζήκου Βαρβάρα

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

Σημείωμα Συγγραφέα

Το κείμενο αυτό αποτελεί πτυχιακή εργασία που συντάχθηκε για το Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ και υποβλήθηκε το Σεπτέμβριο του 2022.

Βεβαιώνεται ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη κι απαραίτητη αναφορά σε εργασίες κι έρευνες τρίτων προσώπων, – όταν και όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο-, σύμφωνα πάντα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Συντάσσοντας και δημιουργώντας αυτήν την εργασία, υπάρχει κατακλυσμός συναισθημάτων, αναμνήσεων, εικόνων, ενώ ανεξίτηλες μένουν στο μυαλό μου όλες οι εμπειρίες, η γνώση και οι ανεπανάληπτες στιγμές που έζησα εδώ και επτά ακαδημαϊκά έτη στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Αθήνας. Λαμβάνοντας την ένατη θέση στους επιτυχόντες της σχολής το 2015, ποτέ δεν θα περίμενα ότι ανοιγόταν ένας καινούριος δρόμος μπροστά μου με τόσα σκαμπανεβάσματα και εμπόδια, αλλά τόσο δημιουργικός, ξεχωριστός, γεμάτος νέες πληροφορίες και καινούρια δεδομένα. Πρέπει να ευχαριστήσω, λοιπόν, αυτή τη σχολή που προσφέρει μία πλήρη διεύρυνση των οριζόντων στους φοιτητές της, με αντικείμενα πολλές φορές άγνωστα, αλλά ζωτικής σημασίας για εμάς τους μελλοντικούς εκπαιδευτικούς και γυμναστές. Θέλω να εκφράσω το πόσο ευχαριστώ την οικογένειά μου που τόσα χρόνια με στήριξε όντας δίπλα μου, ενθαρρύνοντάς με να συνεχίσω παρά τις αντιξοότητες των τελευταίων χρόνων και θυμίζοντάς μου πάντα πως «ο επιμένων νικά». Ωστόσο, ένα τεράστιο «Ευχαριστώ» και τη βαθιά μου εκτίμηση για τη βοήθειά του και τη στήριξή του θέλω να πω στον κύριο Μανώλη Σκορδίλη, τον πολυαγαπημένο μας καθηγητή της Ειδίκευσης «Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή» χάρη στον οποίο βρίσκομαι τώρα εδώ, να συντάσσω όλο χαρά, ικανοποίηση και ανυπομονησία αυτό το κείμενο. Οι γνώσεις που μας μεταλαμπάδευσε, η ενέργειά του και το πάθος του για το αντικείμενο του δύσκολου αυτού εκπαιδευτικού τομέα αποτέλεσε έναυσμα και κινητήρια δύναμη για την υπερπήδηση όλων των δυσκολιών και των αποριών που προέκυπταν κατά τη διάρκεια του περασμένου έτους. Επιπροσθέτως, θέλω να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές τόσο της Ειδίκευσης της «Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής», όσο και του «Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού», χάρη στους οποίους κατανόησα σε τι επιθυμώ βαθιά να εντρυφήσω, με τι πραγματικά θέλω να ασχοληθώ και πώς μπορώ να φτάσω εκεί που θέλω αποτελεσματικά υλοποιώντας κάθε επιμέρους στόχους. Ένα μεγάλο «Ευχαριστώ» σε όλους τους ανθρώπους που ήταν δίπλα μου, αλλά και στον ίδιο μου τον εαυτό που παρά τα προβλήματα, τις δυσχέρειες και τις δυσκολίες των τελευταίων χρόνων συνέχισε να προχωρά, αργά, αλλά σταθερά, κοιτάζοντας το μέλλον και προχωρώντας δυναμικά προς την εκπλήρωση των ονείρων μου και των επιθυμιών μου.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Λαμβάνοντας υπόψη τη διεθνή βιβλιογραφία και το ιστορικό υπόβαθρο που κρύβεται πίσω από την εξέλιξη του ορισμού των ατόμων με αναπηρία, ειδικές ανάγκες ή αλλιώς των ατόμων με ειδικές ικανότητες (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004), γίνεται αντιληπτό το πόσο σημαντική είναι η προσφορά της Επιστήμης σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο ως προς την εξομάλυνση και την αποκατάσταση πολλών αναπηριών. Η Μαιευτική Γυναικολογία, η Παιδιατρική, η Νευρολογία, η Φυσικοθεραπεία, η Ορθοπαιδική, η Ψυχολογία, η Ψυχιατρική, η Εργοθεραπεία, η Κοινωνιολογία, η Λογοθεραπεία, καθώς και η Φυσική Αγωγή είναι κάποια από τα ποικίλα θεωρητικά και πρακτικά πεδία που έχουν συνδράμει στην εξέλιξη και στην ιλιγγιώδη πρόοδο που έχει γνωρίσει από τον 20ο αιώνα κι έπειτα ο ευρύτερος κλάδος της Ειδικής Αγωγής και ιδιαίτερα, της Ειδικής Φυσικής Αγωγής (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004). Όλες οι παραπάνω επιστήμες, θεωρητικές και μη, έχουν συντελέσει στην αλματώδη εξέλιξη και αντιμετώπιση κινητικών αδυναμιών, νοητικών αναπηριών, στον σύγχρονο και έγκυρο ορισμό των ιδιαίτερων αναγκών, στην αποκατάσταση κάποιων από αυτών, αλλά και στην πρόληψη και αποκατάσταση αρκετών περιπτώσεων αναπηρίας. Μιλώντας, έτσι, για ολιστική και διεπιστημονική προσέγγιση του ευρύτερου φάσματος της Ειδικής Αγωγής, δεν γίνεται να παραληφθεί η αξία της γυμναστικής, της άσκησης και της κίνησης, όσον αφορά στα άτομα με ιδιαίτερες κινητικές ανάγκες. Τοιουτοτρόπως, καθίσταται σαφής η σημαντικότητα της Φυσικής Αγωγής και ο πολυσήμαντος ρόλος της στη ζωή των ανθρώπων με αναπηρίες. Εμβαθύνοντας στον κόσμο της άσκησης και της κίνησης και μέσω των ερευνών που έχουν διεξαχθεί παγκοσμίως, διαφάνηκε η ζωτικότητα του χορού και της χορευτικής άσκησης ως προς την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, την εξισορρόπηση κινητικών δυσκολιών, την έκφραση των συναισθημάτων εν απουσία λόγου, καθώς και για πολλά άλλα οφέλη που προκύπτουν διαμέσου των χορευτικών δραστηριοτήτων σε άτομα με αδυναμίες και ιδιαιτερότητες. Συγκεκριμένα, η παρούσα εργασία διαπραγματεύεται την πολυσημία και τον άρρηκτο δεσμό που διαμορφώνεται μεταξύ χορού, άσκησης και ανθρώπων με οποιονδήποτε ειδών αναπηρίες, εστιάζοντας με αυτόν τον τρόπο στις αιτίες που ο χορός προσδίδει μόνο οφέλη στην υγεία, στην ομαλή διαβίωση, αλλά και στην ποιότητα ζωής των Α.Μ.Ε.Α. Ωστόσο, παρακάτω θα δοθούν όλοι οι ορισμοί που οφείλεται να αναλυθούν, προκειμένου να γίνει κατανοητή η σημαντικότητα των

χορευτικών δραστηριοτήτων στη ζωή των ανθρώπων που πάσχουν είτε από σωματικές, είτε από νοητικές αναπηρίες. Επιπροσθέτως, αξίζει να σημειωθεί πως στο πλαίσιο των χορευτικών και κινητικών δεξιοτήτων συνυπάρχουν πολλών ειδών χορευτικές δραστηριότητες, αλλά και πολλά είδη χορού, καθώς μέσω της εξέλιξης των ερευνών και της γνώσης πάνω στο αντικείμενο, ειδικοί παιδαγωγοί και ειδικοί γυμναστές με εξειδίκευση στο χορό, έχουν αναδείξει διάφορες αποτελεσματικές τεχνικές (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004, Στεφανιδάκη, 2013). Μερικές από αυτές τις τεχνικές θα αναλυθούν διεξοδικά στην προκείμενη εργασία, αναφέροντας κάποια «σημεία κατατεθέντα» της θεραπευτικής χορευτικής κίνησης, όπως τον προσαρμοσμένο χορό, τη χοροθεραπεία, το μικτό χορό, καθώς και τις ευεργετικές ιδιότητες αυτών (Sherill, 2003). Τέλος, δεν επρόκειτο να παραλειφθούν από την εργασία οι επιστημονικές προτάσεις για περαιτέρω έρευνα, καθώς και για την επιτυχή ένταξη των Α.Μ.Ε.Α. στο ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον.

**Λέξεις κλειδιά:** χορός, κίνηση, έκφραση, θεραπευτική αξία, αναπηρία, κινητικές αναπηρίες, προσαρμοσμένος χορός, επιστήμη, ειδικός πληθυσμός.

## ABSTRACT

Taking into account the international literature and the historical background behind the evolution of the definition of people with disabilities, special needs or otherwise of people with special abilities (Angelopoulou-Sakantami, 2004), it becomes clear how important the contribution of science is in terms of the theoretical and practical level in the normalization and rehabilitation of many disabilities. Obstetrics and Gynecology, Pediatrics, Neurology, Physiotherapy, Orthopedics, Psychology, Psychiatry, Occupational Therapy, Sociology, Speech and Language Therapy, as well as Physical Education are some of the various theoretical and practical fields that have contributed to the evolution and the rapid progress that the wider field of Special Education has experienced since the 20th century, of Special Physical Education (Angelopoulou-Sakantami, 2004). All the above sciences, theoretical and non-theoretical, have contributed to the rapid development and treatment of motor weaknesses, mental disabilities, the modern and valid definition of special needs, the rehabilitation of some of them, but also the prevention and rehabilitation of many cases of disability. Thus, speaking of a holistic and interdisciplinary approach to the broader spectrum of Special Education, the value of gymnastics, exercise and movement for people with special mobility needs cannot be overlooked. In this way, the importance of Physical Education and its multifaceted role in the lives of people with disabilities becomes clear. By delving into the world of exercise and movement and through the research that has been conducted worldwide, the vitality of dance and dance exercise in terms of developing motor skills, balancing motor difficulties, expressing emotions in the absence of speech, as well as many other benefits that arise through dance activities in people with disabilities and special needs has become apparent. Specifically, this paper discusses the polysemy and the inseparable link that is formed between dance, exercise and people with any kind of disability, thus focusing on the reasons why dance only brings benefits to the health, normal living and quality of life of people with disabilities, in order to understand the importance of dance activities in the lives of people suffering from either physical or mental disabilities. In addition, it is worth noting that in the context of dance and movement skills, many types of dance activities and many types of dances coexist, as through the evolution of research and knowledge on the subject, special educators and special

trainers specialized in dance have highlighted various effective techniques (Angelopoulou-Sakantami, 2004; Stefanidaki, 2013). Some of these techniques will be analyzed in detail in this paper, mentioning some of the 'hallmarks' of therapeutic dance movement, such as adapted dance, dance therapy, mixed dance, and their beneficial properties (Sherill, 2003). Finally, the scientific proposals for further research, as well as for the successful integration of LGBT people in their wider social and secular environment were not to be omitted from the paper.

**Key words:** dance, movement, expression, therapeutic value, disability, motor disabilities, adapted dance, science, special population.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....σελ. 3</b>
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ.....σελ.4</b>
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΑΓΓΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ.....σελ. 6</b>
<b>ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....σελ. 8</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....σελ. 10</b>
1.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....σελ. 10
1.2 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....σελ. 10
1.3 ΧΟΡΟΣ.....σελ. 12
1.4 ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ.....σελ. 16
1.5 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.....σελ. 21
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΟΙ.....σελ. 23</b>
2.1 ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΣ ΧΟΡΟΣ: ΜΙΑ ΝΕΑ «ΠΙΝΟΗ» ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....σελ. 23
2.2 ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ.....σελ. 28
2.3 ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΥ ΧΟΡΟΥ.....σελ. 30
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΥ ΧΟΡΟΥ.....σελ. 32</b>
3.1 ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΟΣ: Η ΑΡΡΗΚΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ.....σελ. 32
3.2 ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ.....σελ. 36



<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΟΝ ΕΙΔΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ.....σελ. 38</b>	
<b>4.1 Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΜΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ .....σελ. 38</b>	
<b>4.2 ΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ.....σελ. 41</b>	
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΕΚΦΡΑΣΗ ΙΔΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ.....σελ. 43</b>	
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ Π.Κ.Α.....σελ. 49</b>	
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ.....σελ. 197</b>	
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....σελ. 199</b>	
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ.....σελ. 201</b>	
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ.....σελ. 203</b>	

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

### **1.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Η παρούσα εργασία ανήκει στην ευρύτερη κατηγορία των αναλυτικών ερευνών και αποτελεί μία βιβλιογραφική ανασκόπηση (Thomas, 2003). Συγκεκριμένα, είναι ένα κείμενο βιβλιογραφικής έρευνας, καθώς αφορά στη συγκέντρωση, ανάλυση, αποτίμηση εκτίμηση και κριτική αξιολόγηση κάποιων πρόσφατων χρονικά ερευνών (από τις αρχές της δεκαετίας του 1900 έως και σήμερα) που εστιάζουν πάνω στο ζητούμενο θέμα του χορού και της σημαντικότητάς του για τους ανθρώπους με αναπηρία.

Αρχικά, το πρόβλημα και το ερώτημα που τέθηκε και που αποτέλεσε την αφορμή για τη δημιουργία της προκείμενης βιβλιογραφικής έρευνας ήταν το κατά πόσο ο χορός μπορεί να φανεί αποδοτικός, θεραπευτικός, χρήσιμος, ευεργετικός και σημαντικός στη ζωή των ανθρώπων με αναπηρίες πάσης φύσεως. Καθ' ότι η ενασχόλησή μου με το χορό αρχίζει από τα τέσσερά μου χρόνια ζωής και έχοντας επιλέξει ως πρώτη ειδικότητα στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών τον «Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό», πάντα υπήρχε η ανάγκη και η επιθυμία έρευνας περαιτέρω εναλλακτικών μορφών χορού που θα μπορούν να προσαρμοστούν κατάλληλα και να προσφέρουν την ίδια χαρά, ευχαρίστηση και ψυχική ανάταση σε όλους, χωρίς διακρίσεις.

Ευρύτερος σκοπός της προκείμενης βιβλιογραφικής έρευνας συνίσταται η ανάδειξη της σημαντικότητας του Χορού και της επιστήμης του ως ένα αναπόσπαστο κομμάτι του κλάδου της Ειδικής Φυσικής Αγωγής. Έτσι, στόχος υπήρξε να δοθεί έμφαση στη χρησιμότητά του, στις ευεργετικές του επιδράσεις στη ζωή των ανθρώπων με αναπηρία, αλλά και να αποτυπωθούν τα αναρίθμητα χορευτικά είδη του Προσαρμοσμένου Χορού που υπάρχουν ανά τον κόσμο και που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ποικιλοτρόπως από τους εκπαιδευτικούς γυμναστές της Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής.

### **1.2 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

Διεισδύοντας στις μεθοδολογικές αρχές που ακολουθήθηκαν, πρώτα καθορίστηκε το θεωρητικό πλαίσιο της μελέτης που θα οδηγούσε στη συγγραφή ενός

άρτιου και επιστημονικά βασισμένου κειμένου. Ύστερα, εντοπίστηκε το πρόβλημα ή αλλιώς το κυρίως ζητούμενο της εργασίας μέσω ερευνών που αναζητήθηκαν σε διάφορες μηχανές και βάσεις αναζήτησης, -όπως θα αναλυθεί παρακάτω-, χάρη στη βοήθεια των «λέξεων-κλειδιών». Έπειτα, συγκεντρώθηκε ένας όγκος επιστημονικών βιβλίων, άρθρων, επιστημονικών περιοδικών, κειμένων και περιλήψεων που απαιτούσαν ακόμα και την αγορά κάποιων αρχείων τύπου pdf. Ύστερα, έγινε η ανάλογη ανάγνωση, προκειμένου να διαχωριστεί η επιθυμητή, αξιοποιήσιμη και χρήσιμη για την εργασία ύλη. Ωστόσο, ας σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι για τη συγγραφή του κειμένου χρησιμοποιήθηκαν τόσο δευτερογενείς πηγές, όπως κάποια από τα άρθρα επιστημονικών περιοδικών που συλλέχθηκαν, όσο και δευτερογενείς πηγές, δηλαδή συγγράμματα τα οποία δανείστηκα από τη βιβλιοθήκη του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών και τα οποία αποτελούν για μένα ένα χειροπιαστό, αναντικατάστατο και αξιοθαύμαστο εργαλείο μάθησης και γνώσης.

Αναλυτικότερα, οι διαδικτυακές βάσεις αναζήτησης που φάνηκαν αξιοποιήσιμες και από τις οποίες πάρθηκε το επιστημονικό υλικό που αναλύθηκε, είναι το Google Scholar, το Semantic Scholar, το PubMed, καθώς και το Sport Discus. Ωστόσο, κύρια πηγή άντλησης των επιστημονικών δεδομένων που απαιτούνταν για την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας υπήρξε η βιβλιοθήκη του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στην Αθήνα, στη Δάφνη, από όπου και μελετήθηκαν τα περισσότερα συγγράμματα που αφορούν στο χορό και στη θεραπευτική του αξία σε ανθρώπους με αναπηρία. Στο σημείο αυτό, να αναφερθεί πως για την εργασία χρησιμοποιήθηκε τόσο ελληνόφωνη, όσο και αγγλόφωνη βιβλιογραφία, γεγονός που απαίτησε τη μετάφραση κειμένων και άρθρων από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα. Επίσης, κύριο μέλημα καθίσταντο να είναι όλες οι αγγλόφωνες πηγές σε πλήρη μορφή τύπου pdf.

Στο σύνολο, συγκεντρώθηκαν 48 επιστημονικές πηγές (πρωτογενείς και δευτερογενείς) σχετικές με το προκείμενο θέμα και βασισμένες στις «λέξεις-κλειδιά» που αναφέρθηκαν προηγουμένως στο κεφάλαιο «Περίληψη». Το επιστημονικό υλικό που συλλέχθηκε αφορά στο χρονικό διάστημα από το 1923 έως και το 2017. Τοιουτοτρόπως, συλλέχθηκαν: 20 βιβλία γραμμένα και μεταφρασμένα στην ελληνική γλώσσα, 9 μεταπτυχιακές και διδακτορικές διατριβές και 19 επιστημονικά άρθρα, εκ των οποίων τα έντεκα ήταν στην αγγλική γλώσσα και τα υπόλοιπα οκτώ γραμμένα στα ελληνικά. Έπειτα, έγινε διαλογή βάσει του τίτλου και της περίληψής τους, κι έτσι κρίθηκε αν το περιεχόμενο των πηγών αυτών ήταν σχετικό και χρήσιμο για τη σύνταξη

του δοθέντος κειμένου. Στο τέλος συμπεριλήφθηκαν συνολικά 24 επιστημονικές πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές: 17 βιβλία ξενόγλωσσα και ελληνικά και 7 επιστημονικές εργασίες δημοσιευμένες σε διεθνή περιοδικά κι επιστημονικά άρθρα.

### 1.3 ΧΟΡΟΣ

Είναι ευρέως γνωστή ανά τους χρόνους η σημαντικότητα της άσκησης στην ανθρώπινη ζωή, τόσο όσον αφορά στη βιωσιμότητα του ανθρώπινου είδους από αρχαιοτάτων εποχών, όσο και στην ποιότητα του βίου και της υγείας του ίδιου του ατόμου (Χατζόπουλος, 2012). Ο άνθρωπος είναι άμεσα συνδεδεμένος με τη γυμναστική και την άσκηση από τις πρώτες στιγμές που έρχεται σε αυτόν τον κόσμο. Η παραμικρή κίνηση ή αντίδραση τού ανθρώπινου σώματος απαιτεί νευρομυϊκές συναρμογές, μυϊκή δύναμη, συσπάσεις τενόντων και μυών και πολλές άλλες οργανικές και μη μεταβολές, οι οποίες χωρίς την εξάσκηση και την «επαγρύπνηση» της υπάρχουσας μυϊκής μάζας του σώματος, δεν θα μπορούσαν να συντηρήσουν την ίδια την ζωή (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004). Επομένως, καθίσταται ορατή η άρρηκτη σχέση μεταξύ ζωής και γυμναστικής, αλλά και μεταξύ άσκησης και ατόμου, αφού ακόμα και η παραμικρή κίνηση του σώματος συνιστά μία ενέργεια κινητικής δράσης και μυϊκής ενεργοποίησης (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004).

Ωστόσο, επικεντρώνοντας την προσοχή μας σε κάτι τόσο σημαντικό όσο είναι η εκγύμναση του σώματος και η άσκηση του πνεύματος ταυτόχρονα με τη σωματική υπόσταση και το νου, δεν γίνεται να μην ειπωθεί και η σοβαρότητα που μπορεί να διακατέχει η ύπαρξη γυμναστικών δραστηριοτήτων στα πρώιμα στάδια της ζωής του ανθρώπου. Λαμβάνοντας υπόψη ότι τα πρώτα χρόνια του ανθρώπου πάνω στη γη είναι και τα πιο σημαντικά από ζωτικής άποψης, καθώς κατά τη διάρκειά τους συντελούνται όλες οι δομικές και οργανικές λειτουργίες που μετέπειτα θα καθορίσουν την πορεία της υγείας του και την ποιότητα του βίου του (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004), θα πρέπει να σημειωθεί πως το «βασικό» ασκησιολόγιο που διατίθεται από τους γονείς προς τα βρέφη χρήζει διεύρυνσης. Και εξηγώντας τη φράση «βασικό ασκησιολόγιο», εννοούνται οι βασικές κινητικές δεξιότητες όπως το μπουσούλημα, το βάδισμα σε διάφορους ρυθμούς, το λάκτισμα, η ρίψη μικροαντικειμένων και το τρέξιμο (Χατζόπουλος, 2012), οι οποίες με τη βοήθεια των γονέων απαιτείται να αυξηθούν σε συχνότητα και σε υποστήριξη, έως το σημείο που και οι ίδιοι οι γονείς είναι ικανοί.

Κάνοντας νύξη για κινητικές δεξιότητες, ρυθμικές κινήσεις, ικανότητες και ακολουθία προτύπων κινητικών και δεξιοτεχνικών, πρέπει να αναφερθεί πως στη φύση του ανθρώπου από την ώρα που γεννιέται ενυπάρχει η έννοια και ο ρόλος του ρυθμού (Garondy, 1980). Η καρδιά του ανθρώπου χτυπάει ρυθμικά, το αίμα στις φλέβες κυλά με ροή, χωρίς παύσεις, με συνεχόμενο, αρμονικό τέμπο, οι πνεύμονες συσπώνται και ανασπώνται με συγκεκριμένο «beat» και όλη η ανθρώπινη ύπαρξη βασίζεται σε χρόνους ρυθμικούς (Christout & Bejart, 1972, Garondy, 1980).

Εμβαθύνοντας ακόμα περισσότερο σε όλα τα προαναφερθέντα, καθίσταται κατανοητή η άρρηκτη σχέση μεταξύ κίνησης και ρυθμού, κινητικών δεξιοτήτων και αρμονίας, ενώ έτσι αναδεικνύεται και ο ρόλος που λαμβάνει ο χορός στη ζωή του ανθρώπου, αφού όχι μόνο προσφέρει κίνηση και άσκηση στο ανθρώπινο σώμα, αλλά ακολουθεί τις φυσικές επιταγές του ρυθμού, ο οποίος εξωτερικεύεται μέσα από τα βαθύτερα ένστικτα τού ανθρώπου (Christout & Bejart, 1972).

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, χορογράφους, επιστήμονες της κίνησης και ειδικούς γυμναστές, ο χορός αφορά ένα από τα πέντε είδη γυμναστικής και άσκησης που εφαρμόζεται παγκοσμίως και συνίσταται για όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτου φύλου, ηλικίας, καταγωγής, σωματοδιάπλασης, αναπηρίας, κινητικής επάρκειας ή μη (Wigman, 1966, Αγγελουπούλου- Σακαντάμη, 2004).

Στο σημείο αυτό, οφείλεται να αναφερθούν τα πλεονεκτήματα της ευεργετικής χορευτικής άσκησης, διότι ο χορός συνιστά μία από τις ανθρώπινες, σπάνιες φυσικές δραστηριότητες, στις οποίες ο άνθρωπος συμμετέχει ολοκληρωτικά, ψυχή τε και σώματι, με σώμα, -δηλαδή-, καρδιά και πνεύμα (Christout & Bejart, 1972). Ο χορός αποκαλείται από πολλούς ειδικούς επιστήμονες ως ένα πλήρες άθλημα, ιδιαίτερα για άτομα που λόγω γήρατος αδυνατούν να ακολουθήσουν έντονη γυμναστική, για άτομα που λόγω κινητικών αδυναμιών δεν δύνανται να ακολουθούν προπονητικά προγράμματα, αλλά κυρίως για άτομα που λόγω αναπηριών δεν μπορούν να συμμετέχουν σε αθλήματα, τα οποία απαιτούν επαρκή νευρομυϊκή συναρμογή, λειτουργικότητα άκρων και μελών του σώματος, αλλά και νοητική διαύγεια κι επάρκεια (Αγγελουπούλου-Σακαντάμη, 2004, Christout & Bejart, 1972).

Έτσι, επισημαίνοντας τη θετική πλευρά και συνεισφορά του χορού σε ένα ευρύτερο πλαίσιο κι όχι μόνο ως είδος άσκησης που προάγει την υγεία και την ευεξία, τίθενται και οι απόψεις χορολόγων και χορογράφων που έχουν αφήσει ιστορία με τις

έρευνές τους παγκοσμίως. Σύμφωνα, λοιπόν, με τους Γάλλους επιστήμονες Georges Noverre (1952), Paul Valery (1960), Emile Jacques Dalcroze (1923) και Moris Bejart (1972), ο χορός συνιστά κάτι παραπάνω από ένα είδος σπορ ή αθλήματος: είναι ένας τρόπος ύπαρξης. Κι αυτό, διότι όταν κάποιος χορεύει φέρει μαζί του έκφραση εμπειριών, συναισθημάτων, σκέψεων, λέξεων, μιμητικές πρακτικές ενός προτύπου ή κάποιου ειδώλου, κινήσεις οργανωμένες, με ακολουθία, με ροή, σε έναν συγκεκριμένο χώρο-χρόνο, κι έτσι αποτυπώνεται μια στιγμή της ίδιας της ζωής (Christout & Bejart, 1972).

Αναλυτικότερα, αξίζει να ειπωθεί πως σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες η λέξη «χορός» κι επί παραδείγματι οι λέξεις «danza», «dance», «tanz» κ.τ.λ., έχει τις ρίζες του στη σανσκριτική λέξη «tan» που ελληνιστί μεταφράζεται ως «τάση» (Christout & Bejart, 1972). Τοιουτοτρόπως, το γεγονός αυτό δίνει στη λέξη «χορός» το νόημα της αίσθησης και της έκφρασης μιας μέγιστης τάσης κι έντασης που επικρατεί ανάμεσα στον άνθρωπο και στη φύση, σε σχέση πάντα με το κοινωνικό του περιβάλλον, το μέλλον του, τις αρχές του και τις πανανθρώπινες αξίες που τον διέπουν (Christout & Bejart, 1972, Wigman, 1966).

Ωστόσο, ο χορός χρησιμοποιείται ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που χρήζουν ειδικής αντιμετώπισης, είτε αυτές αφορούν νοητική αναπηρία, είτε μυϊκή ανεπάρκεια, είτε οποιουδήποτε είδους σωματική και πνευματική αδυναμία. Το προαναφερθέν γεγονός αιτιολογείται, καθώς ο ίδιος ο χορός σηματοδοτεί την ενότητα, εκφράζει το «δέσιμο» μεταξύ ανθρώπων, αλλά και του ίδιου του ατόμου με τον εαυτό τους και τέλος, αναδεικνύει την υπεροχή της ομαδικής δραστηριότητας ενισχύοντας συνάμα την ίδια την έννοια της ομάδας (Preston-Dunlop, 1969). Συλλογιζόμενοι, -ιστορικά-, την Κίνα του 6<sup>ου</sup> αιώνα μ.Χ., δεν γίνεται να μην αναφερθεί μία από τις ρήσεις του σοφού Κομφούκιου, ο οποίος υποδείκνυε: «Δείξτε μου πώς χορεύει ένας λαός και θα σας πω αν ο πολιτισμός του είναι άρρωστος ή υγιής» (Valery, 1960). Μία φράση που αν αναλυθεί εις βάθος, γίνεται κατανοητή η σημαντικότητα τού χορού, αλλά και ο ρόλος του σαν «καθρέφτης» που αντικατοπτρίζει την Παιδεία, τις αξίες και τις αρχές ενός λαού, πόσο μάλλον ενός ατόμου κατά περίπτωση.

Συνεχίζοντας με τις επιστημονικές θεωρήσεις και απόψεις περί χορού, αξίζει να καταγραφεί πως κάθε είδος χορού απαιτεί τη δράση και τη συμμετοχή, αναλογιζόμενοι πως ακόμα και παρακολουθώντας ένα χορευτικό θέαμα με το οπτικό μας πεδίο,

συντονίζονται σώμα και νους και ασυναίσθητα εκτελούνται υποτυπώδεις, μικρές κινήσεις του σώματος (Christout & Bejart, 1972). Έτσι, χάρη στο χορό ενεργοποιείται μία ακόμα αίσθηση, η έκτη κοινώς λεγόμενη αίσθηση, η οποία μάς βοηθά στη συνειδητοποίηση της θέσης, της ισχύος και της έντασης των μυών του σώματος (Valery, 1960). Ωστόσο, η έκτη αυτή αίσθηση ενεργοποιείται πάντα σε συνεργασία με το ακουστικό όργανο που δεν είναι άλλο από το ανθρώπινο αυτί, το οποίο με τη σειρά του συνδράμει στη συνειδητοποίηση του ακούσματος, στην ενίσχυση της ισορροπίας έπειτα από τα κατάλληλα ερεθίσματα προς τον εγκέφαλο, αλλά και στον απόλυτο συγχρονισμό με το ρυθμικό πλαίσιο που συνοδεύει τη χορευτική κίνηση (Valery, 1960).

Επιπροσθέτως, δεν πρέπει να λησμονιέται το γεγονός ότι ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να κινηθεί από και προς όλες τις κατευθύνσεις: από εμπρός προς τα πίσω, από δεξιά προς τα αριστερά, από πάνω προς τα κάτω και με όποιον τρόπο αυτός δύναται (Wigman, 1966). Πιο αναλυτικά, ο χορός δεν βασίζεται σε συγκεκριμένο κινητικό και σταθερό «λεξιλόγιο», δεν διακατέχεται από επιτηδευμένες επιταγές. Έτσι, μαζί με την κίνηση συνυπάρχει ο ρυθμός, η μελωδία και η ψυχική ανάταση που καθορίζουν το τελικό μουσικοχορευτικό αποτέλεσμα (Wigman, 1966, Valery, 1970). Συμπερασματικά, μια τέτοια θεώρηση που αφορά στην κινησιολογική οπτική του σώματος υποδεικνύει και μια νέα αντιμετώπιση όσον αφορά στις σχέσεις του χορού και του χώρου, της κίνησης και του χρόνου, του σώματος και της μουσικής.

Με μια πιο σφαιρική ματιά και συνοψίζοντας όλα τα παραπάνω, καθίσταται σαφές ότι οι ανθρώπινες κινήσεις δεν συνιστούν μια παρόρμηση ή «αποκάλυψη» των κινητικών δυνατοτήτων του καθενός, αλλά περικλείουν μέσα τους μία έννοια, έναν λόγο, μία αιτία, μία αφόρμηση, καθιστώντας έτσι την χορευτική κίνηση ως μία εκ των βάθρων ανάγκη του σώματος που εκτείνεται προς την περιφέρειά του και ενοποιεί την ανθρώπινη ύπαρξη εκφράζοντας συναισθήματα και εσωτερικές σκέψεις ταυτοχρόνως (Armitage & Graham, 1966).

Λαμβάνοντας όλα τα παραπάνω υπόψη και προσθέτοντας σε αυτές τις θεωρήσεις τις ιδιαίτερες ανάγκες που εμφανίζονται στα άτομα με αδυναμίες ή αναπηρίες, γίνεται η αντιληπτή η πρόθεση των ερευνητών για περαιτέρω ενασχόληση με το χορό στη χώρα μας, καθώς και στο ευρύτερο εκπαιδευτικό ελληνικό πλαίσιο. Η ανάγκη για συμμετοχή των ανθρώπων σε δράσεις που τους κάνουν να νιώθουν

ζωντανοί, ολοκληρωμένοι μεταφορικά και κυριολεκτικά και ισάξιοι με τους διπλανούς τους, θα είναι πάντα πρωταρχικής σημασίας για τον άνθρωπο και στην πρώτη γραμμή για μία ζωή ήρεμη, ευτυχισμένη και υγιή.

Επίσης, διαφαίνονται οι δυναμικές που κρύβουν μέσα τους τόσο η χορευτική δραστηριότητα, όσο και η χοροθεραπεία, η μουσικοθεραπεία, αλλά και η επιστήμη της μουσικοκινητικής που εφαρμόζονται συνδυαστικά ή μεμονωμένα σε πολλές δράσεις ανά τους χρόνους. Αξίζει, λοιπόν, η ενασχόληση και η εμπειριστατωμένη έρευνα πάνω σε αυτές τις επιστημονικές, θεραπευτικές τεχνικές, ούτως ώστε να υπάρξει μία πρόοδος στον κόσμο της Ειδικής Αγωγής και η εξομάλυνση κάποιων σημαντικών δυσκολιών που συναντούν οι άνθρωποι με ιδιαίτερες ανάγκες.

#### **1.4 ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

Ξεκινώντας, είναι σκόπιμο να αναφερθούν βασικά σημεία της ιστορικής διαδρομής που διένυσε τόσο ο ίδιος ο ορισμός της νοητικής αναπηρίας, όσο και η καθιέρωση του όρου της Ειδικής Αγωγής και η αποδοχή των ατόμων με ειδικές αναπηρίες και νοητικές αδυναμίες στις εκάστοτε κοινωνίες ανά τους χρόνους. Κατ' αρχάς, είναι ευρέως γνωστό πως τα άτομα με αναπηρία έχουν συναντήσει αρκετά εμπόδια στη διαβίωσή τους, επειδή η κοινωνική τους θέση είναι αμφιλεγόμενη έως και σήμερα, ενώ και η ίδια τους η ύπαρξη ή αλλιώς ο ρόλος τους στην κοινωνία έχει διασχίσει πολυάριθμα στάδια, ανυπέρβλητα πολλές φορές προβλήματα και ποικίλες δυσκολίες στην κοινωνική τους προσαρμογή.

Διεισδύοντας στο προαναφερθέν θέμα περί κοινωνικής ενσωμάτωσης και κοινωνικής θέσης, ας σημειωθεί πως από την αρχαιότητα μέχρι και τα Μεσαιωνικά χρόνια, τα άτομα με κάποια σωματική ανεπάρκεια ή αναπηρία αντιμετωπιζόνταν ως άνθρωποι παρακμιακοί, χωρίς λόγο ύπαρξης και με περιττό ρόλο στην κοινωνία (Στεφανιδάκη, 2013). Έπειτα, καθιερώθηκαν κάποιες αντιλήψεις της Δυτικής Εκκλησίας του Χριστιανισμού, οι οποίες χαρακτήριζαν τις αναπηρίες ως μορφές δαιμονικής ύπαρξης στον κόσμο των ανθρώπων, και αποτέλεσμα αυτού ήταν η κατάληξη των ανάπηρων ανθρώπων στην πυρά ή στον απαγχονισμό (Βαρδακαστάνης και συν., 2008). Γίνεται κατανοητό πως πρόκειται για σκληρές και απάνθρωπες τακτικές που λάμβαναν χώρα από τον 14<sup>ο</sup> έως και τον 17<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ., οι οποίες όμως στο σύγχρονο κόσμο φαντάζουν ιδιαίτερα βάρβαρες και κυρίως αδιανόητες.



Γενικότερα, και μέχρι την Αναγεννησιακή Εποχή του 16<sup>ου</sup> αιώνα, οι άνθρωποι με αναπηρίες είχαν συνηθίσει να αντιμετωπίζονται με απαξίωση, χλευασμό, απομονώνονταν από τον υπόλοιπο κοινωνικό περίγυρο, ενώ ταυτοχρόνως δεν είχαν ανθρώπινα δικαιώματα (Βαρδακαστάνης και συν., 2008, Στεφανιδάκη, 2013).

Ωστόσο, οι καταστάσεις άρχισαν να αλλάζουν τροπή από τα μέσα του 16<sup>ου</sup> αιώνα μ.Χ. με την εμφάνιση του Ουμανισμού και τις ανθρωπολογικές, «φρέσκες» για την εποχή, αναγεννησιακές θεωρήσεις για τον κόσμο και τις επιστήμες (Στεφανιδάκη, 2013). Αξιοσημείωτοι καθίσταντο κάποιοι Παιδαγωγοί της εποχής, οι οποίοι με τις ιδέες τους και το διαφοροποιημένο σκεπτικό τους, διεύρυναν την εκπαιδευτική διαδικασία, κατήγγησαν τις «παρωπίδες» της κοινωνίας ως προς τις παιδαγωγικές μεθόδους και συνάμα, εισήγαγαν στην εκπαίδευση παιδιά με πολλαπλές και ποικιλόμορφες αναπηρίες. Κάποιοι από τους Διαφωτιστές παιδαγωγούς που αναφέρθηκαν προηγουμένως είναι ο Jean- Jacques Rousseau, ο John Lock, καθώς και ο Johann Heinrich Pestalozzi (Στεφανιδάκη, 2013).

Έτσι, από τον 18<sup>ο</sup> αιώνα κι έπειτα, ξεκίνησε η εγκαθίδρυση, η θεμελίωση και η οικειοποίηση της Ειδικής Αγωγής, ενώ η ριζική αλλαγή επήλθε κατά τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο με την εξέγερση πολλών αντιρατσιστικών και φεμινιστικών κινημάτων, στα οποία συμμετείχαν και γονείς παιδιών με αναπηρίες και στόχος τους ήταν η διεκδίκηση ισόνομων δικαιωμάτων και η τήρηση των ανθρώπινων ελευθεριών στα άτομα που πάσχουν από κινητικές δυσκολίες (Στεφανιδάκη, 2013). Ωστόσο, στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί η δημιουργία του Αναπηρικού Κινήματος, αγγλιστί «Rehabilitation Act» το 1973, το οποίο δημιουργήθηκε με αφορμή το επαναστατικό κλίμα της εποχής (Στεφανιδάκη, 2013). Επιπλέον, βασικός σκοπός του συγκεκριμένου κινήματος ήταν η κατάκτηση βασικών ανθρώπινων δικαιωμάτων, όπως: η εύκολη και ελεύθερη πρόσβαση σε δημόσιους- κοινωνικούς χώρους, η βασική και υποχρεωτική εκπαιδευτική κατάρτιση, αλλά και η δυνατότητα σύναψης κοινωνικών σχέσεων με τους υπόλοιπους, μη ανάπηρους ή αλλιώς τυπικούς ανθρώπους (Στεφανιδάκη, 2013).

Τρόπον τινά, χάρη στη δημιουργία του Αναπηρικού Κινήματος, γεννήθηκαν πολλές καινούριες θεωρήσεις από μελετητές της Ειδικής Αγωγής καλλιεργώντας έτσι και τη θεωρία περί «κοινωνικού μοντέλου» που εμφανίστηκε ύστερα από το 1960 και έδωσε βαρύτητα σε εξωτερικούς, περιβαλλοντικούς, κοινωνικούς παράγοντες που έπαιζαν ρόλο στη ζωή των ανθρώπων με τυχόν αναπηρίες (Στεφανιδάκη, 2013). Χάρη

σε αυτήν την κινητοποίηση, άρχισαν να αντιμετωπίζονται όλων των ειδών οι δυσκολίες που αναδύονταν στη ζωή των Α.Μ.Ε.Α., στηριζόμενες πάντα στο εκάστοτε κοινωνικό υπόβαθρο. Συγκεκριμένα και σύμφωνα με τον Βαρδακαστάνη και τους συναδέλφους του (2008) υποστηρίχτηκε ότι: «οι δυσκολίες που βιώνουν τα άτομα με αναπηρία βασίζονται τόσο στο σχεδιασμό της κοινωνίας, όσο και στον τρόπο που εμείς οι ίδιοι κατασκευάζουμε την αναπηρία». Σε ένα γενικότερο, λοιπόν, πλαίσιο το «κοινωνικό μοντέλο» της τότε εποχής ξεκίνησε να προωθεί την κατάρριψη του στιγματισμού των ανάπηρων ανθρώπων και να προάγει όλων των ειδών τις αδυναμίες με ανθρωπιστικό χαρακτήρα (Βαρδακαστάνης και συν., 2008).

Ωστόσο, με αφορμή το προαναφερθέν κίνημα δημιουργήθηκαν πολλών ειδών άλλα κινήματα που αφορούσαν τον ίδιο τον άνθρωπο, αλλά και τις τέχνες. Έτσι, ένα από αυτά υπήρξε το Αναπηρικό Καλλιτεχνικό Κίνημα, το οποίο συνέβαλε στην προαγωγή καλλιτεχνικών δημιουργιών από άτομα με αναπηρία (Abbas et al., 2004). Κατ' αυτόν τον τρόπο, η Τέχνη διείσδυσε στις ζωές των ανθρώπων με αδυναμίες, ενώ η καλλιτεχνική δημιουργία δεν συνιστούσε απλώς ένα μέσον ψυχικής θεραπείας ή ένα μέσον αποκατάστασης αναπηριών, αλλά λειτουργούσε σαν «εργαλείο» έκφρασης, πνευματικής κατάνυξης, δημιουργίας, αποφόρτισης, αποσυμπίεσης, εκτόνωσης και αξιοποίησης των υπαρκτών κινητικών ικανοτήτων (Abbas et al., 2004).

Χάρη στο Αναπηρικό Καλλιτεχνικό Κίνημα, προωθήθηκαν διάφορες αξίες κι έλαβαν χώρα ριζικές μεταβολές στον κόσμο της Ειδικής Αγωγής, μεταξύ των οποίων διαφάνηκε η πιο σημαντική: η προώθηση και καθιέρωση της ταυτότητας των ατόμων με αναπηρίες. Ωστόσο, η ίδια η αναπηρία, προάχθηκε ως έννοια κοινωνική με πολυσήμαντο ρόλο και με ποικίλες επιδράσεις για όλη την κοινωνία και την οικογένεια των πασχόντων ανθρώπων (Gowland, 2002). Με αυτόν τον τρόπο, τα άτομα με αναπηρία ξεκίνησαν να διεκδικούν με πυγμή την αναγνώρισή τους ως καλλιτέχνες κι όχι απλώς ως άνθρωποι που περνούν δημιουργικά το χρόνο τους. Προέβαλαν, έτσι, τον πόθο τους να νιώσουν ισότιμοι και ισάξιοι με τους υπόλοιπους συνανθρώπους τους, καθώς και να αισθανθούν δικαιοσύνη, ζωντάνια και όντα με πραγματικά αισθήματα και συναισθήματα (Abbas et al., 2004, Gowland, 2002).

Ο καλλιτεχνικός κόσμος από την εποχή εκείνη, περί τον 20<sup>ο</sup> αιώνα, άρχισε να αγκαλιάζει αυτή την δράση των ατόμων με αδυναμίες, ενώ οι χώροι του θεάτρου, της μουσικής, της λογοτεχνίας, της φωτογραφίας, της ποίησης και κυρίως του χορού

υποδέχτηκαν με διαφορετικό, θερμό τρόπο τους νεοεισερχόμενους αυτούς καλλιτέχνες, ανατρέποντας τα έως τότε δεδομένα, γκρεμίζοντας απάνθρωπα στερεότυπα και δημιουργώντας την εξοικείωση του κοινού με ανθρώπους, που παρά τις αδυναμίες τους έχουν πάθος για τη ζωή και θέληση συχνά περισσότερη από αυτή των τυπικών ανθρώπων (Abbas et al., 2004).

Λαμβάνοντας, λοιπόν, βαθιά υπόψη όλα τα προαναφερθέντα, γίνεται αντιληπτό ότι η Ειδική Αγωγή και η ζωή των Α.Μ.Ε.Α. βάδισαν προς την ενσωμάτωσή τους στην κοινωνία χάρη στα κινήματα που υποστήριξαν την αναγνώριση των δικαιωμάτων τους, κυρίως όμως την ένταξή τους στα προγράμματα εκπαίδευσης, στα σχολεία, στα πολιτικά ζητήματα και στη διατήρηση της υγείας τους με δημόσια ιατρική κάλυψη, όπως όλος ο υπόλοιπος κόσμος.

Σημείο αναφοράς συνιστά η συνθήκη για τα παιδιά με αναπηρία που διατάχθηκε στις ΗΠΑ το 1975, -σύμφωνα με το Νόμο 94-142 των ΗΠΑ-, η οποία έγινε γνωστή ως Συνθήκη για την Εκπαίδευση Ατόμων με Αναπηρία («IDEA») (Sherill, 2003). Η συνθήκη αυτή όρισε και ορίζει ακόμα την κίνηση ως βασικό κριτήριο για την ποιότητα ζωής των παιδιών με αναπηρία, προωθώντας τη Φυσική Αγωγή στις βασικές βαθμίδες Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στη συνθήκη αυτή περιέχονται οι παρακάτω παράμετροι. Πρώτον, ως προς την ανάπτυξη των παιδιών, απαιτείται η φυσική κατάσταση και η κίνηση, δεύτερον απαιτείται η ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων και προτύπων και τρίτον και σημαντικότερο πρέπει να εφαρμόζονται δραστηριότητες στο νερό, δραστηριότητες χορού, καθώς και ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Επιπροσθέτως, ορίστηκαν επί παντός η Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή ή αλλιώς Δραστηριότητα, η Ειδική Αγωγή, η Κινητική μάθηση, αλλά και η Κινητική Ανάπτυξη (Sherill, 2003).

Πριν αναλυθεί η διαφοροποίηση του ορισμού μεταξύ ατόμων ή ανθρώπων με ειδικές ανάγκες- ιδιαιτερότητες, σκόπιμο είναι να αναφερθεί ο γενικότερος ορισμός της Αναπηρίας που έχει δημιουργηθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization, WHO, 2001), σύμφωνα με τον οποίο αναπηρία σημαίνει «περιορισμός στην εκτέλεση μιας δραστηριότητας» (Sherill, 2003). Δεν είναι, λοιπόν, μια ιατρική ή κλινική κατάσταση, ούτε αφορά στη διαφορετική εμφάνιση των ανθρώπων με αναπηρίες ή σε κάποια συγκεκριμένη βλάβη του οργανισμού. Ωστόσο, για τον κόσμο της Εκπαίδευσης και τους ειδικούς εκπαιδευτικούς, η αναπηρία συνιστά

τη «νόμιμη κατηγοριοποίηση που καθιστά το άτομο εξαρτώμενο από βοήθεια κατά την εκτέλεση μιας δραστηριότητας» (Sherill, 2003).

Ακόμα, η Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή που αναφέρθηκε πριν ως μία από τις ρήτρες της Συνθήκης των ΗΠΑ για τα παιδιά με αναπηρία, καθίσταται ένας όρος που αφορά στις υπηρεσίες, οι οποίες χρησιμοποιούνται από τα ανάπηρα άτομα σχολικής τουλάχιστον ηλικίας και συγκεκριμένα από τη γέννησή τους, μέχρι και την ηλικία των είκοσι ενός χρόνων (Sherill, 2003). Ωστόσο, αυτές οι υπηρεσίες παρέχονται σε δημόσιους, ιδιωτικούς και γενικούς χώρους, σε σχολεία με ειδικά σχεδιασμένες τάξεις, σε προγράμματα ειδικά σχεδιασμένα για τις εκάστοτε ανάγκες των παιδιών, καθώς σε ομαδικές ή ατομικές εκπαιδευτικές και προπονητικές συνεδρίες (Sherill, 2003).

Διεισδύοντας, λοιπόν, στις βιβλιογραφικές αναφορές, καθίσταται ευκρινές το γεγονός πως τίθεται υπό συζήτηση το αν είναι σκόπιμο να μιλάμε για Άτομα με ειδικές αναπηρίες, αδυναμίες, ιδιαιτερότητες και ανάγκες ή αν θα πρέπει να γίνεται λόγος για Ανθρώπους με αναπηρίες και ειδικές ανάγκες. Είναι ένα θέμα που τίθεται υπό αμφισβήτηση συνεχώς, καθώς έχει εδραιωθεί στα αρχικά «Α.Μ.Ε.Α.» η σημασία των «Ατόμων Με Ειδικές Ανάγκες».

Από τη μία πλευρά, οι ανθρώπινες οντότητες που υποφέρουν από κάποια αναπηρία σωματική, κινητική ή νοητική, μπορούν να αναφέρονται ως «άτομα», διότι μέσα στη λέξη αυτή διαφαίνεται η έννοια και ο ρόλος της κοινωνίας. Επομένως, φυσικά και οι ανθρώπινες υπάρξεις, -ανεξαρτήτου φύσης και καταγωγής-, συνιστούν ατομικά όντα που ανήκουν σε ένα όλον, σε ένα σύνολο, που ακολουθούν κοινωνικές επιταγές και επηρεάζονται από την τοπική τους κουλτούρα και πολιτισμό, όμως πίσω από την κάθε μοναδική ατομική ύπαρξη κρύβεται και μία ψυχή, ένα σώμα, ένα πνεύμα που διακατέχει τον δικό του χαρακτήρα και το δικό του αντίκτυπο στην κοινωνία (Abbas et al., 2004).

Από μία άλλη οπτική γωνία, μπορεί πλέον να έχει καθιερωθεί η φράση «Άτομα Με Ειδικές Ανάγκες», ωστόσο πίσω από αυτή κρύβονται λεπτές χροιές που αντικατοπτρίζουν μια ανθρώπινη ολότητα, η οποία έχει ψυχή, συναισθήματα, έκφραση, ιδέες, σκέψη, συναίσθηση και ενσυναίσθηση, πνεύμα, αλλά και τις αρχές και αξίες που «κουβαλά» από το οικογενειακό του περιβάλλον (Abbas et al., 2004). Τοιουτοτρόπως, είναι σκόπιμο, δόκιμο, καθολικά σωστό και αναγνωρίσιμο παγκοσμίως να αναλύονται τα αρχικά «Α.Μ.Ε.Α.» τόσο ως Άτομα Με Ειδικές

Ανάγκες, όσο και ως Άνθρωποι Με Ειδικές Ανάγκες, καθώς δεν πρόκειται για πολλές μονοδιάστατες κοινωνικές οντότητες με συγκεκριμένη κοινωνική θέση και λειτουργία, αλλά πρόκειται και για ανθρώπους που χαρακτηρίζονται από κριτική σκέψη, δημιουργική έκφραση, που επικοινωνούν, που μπορούν να συνεισφέρουν με δικό τους τρόπο στο γενικό καλό, να νιώθουν, να εκφράζουν, να αγαπούν, να δίνουν, να μεταφέρουν τα δικά τους μοναδικά, ανθρωπιστικά μηνύματα (Abbas et al., 2004).

## **1.5 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Όπως έχει ήδη σημειωθεί παραπάνω, η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα συνιστούν τα καταλληλότερα και ευεργετικότερα εργαλεία για την εκγύμναση των ανθρώπων με αναπηρία, χαρίζοντας έτσι μεγάλη σπουδαιότητα στη ζωή τους και συνιστώντας άρρηκτο κομμάτι της καθημερινότητάς τους.

Βάσει βιβλιογραφίας, η μειωμένη κινητικότητα προκαλεί δυσμενείς επιδράσεις στην ψυχοσωματική υγεία των Α.Μ.Ε.Α. και επιδεινώνει τις ήδη υπάρχουσες αδυναμίες, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται μόνιμες μυϊκές δυστροφίες και ατροφίες, έντονες παραμορφώσεις που δεν επιδέχονται διόρθωσης, παχυσαρκία, διατροφικές διαταραχές (όπως βουλιμία, ανορεξία κ.τ.λ.), καθώς και κοινωνική αποξένωση, απομόνωση και εξάρτηση από το κλειστό οικογενειακό περιβάλλον (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004). Για τους συγκεκριμένους λόγους απαραίτητη κρίνεται η καλή φυσική κατάσταση των ατόμων με αναπηρίες, η λήψη ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής, ενώ όλα αυτά δεν επιτυγχάνονται με άλλο τρόπο παρά με τη δια βίου φυσική αγωγή και τη δημιουργική άσκηση (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004).

Ωστόσο, η πραγματικότητα είναι πως η ενασχόληση του Ειδικού Εκπαιδευτικού με «μειονεκτικά άτομα» (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004) και ιδιαίτερα με παιδιά με ειδικές ανάγκες, δεν είναι ευχάριστη ούτε και ελκυστική από μόνη της, και για αυτόν ακριβώς το λόγο συνιστά η ασχολία αυτή καθ' αυτή ένα είδος λειτουργήματος, απαιτεί πολλή προσοχή, υπομονή και αδιάκοπη αγάπη (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004). Επιπλέον, αξιοσημείωτο ρόλο στη συμμετοχή των Α.Μ.Ε.Α. στη Φυσική Αγωγή και Δραστηριότητα παίζουν τα χαρακτηριστικά της γενικότερης κίνησης των ατόμων αυτών, τα οποία πρέπει αρχικά να αξιολογηθούν

ούτως ώστε ο γυμναστής να σχεδιάσει το ανάλογο προπονητικό ή χορευτικό πρόγραμμα.

Προσθέτοντας και μιλώντας για άτομα σχολικής ηλικίας, στην Ειδική Φυσική Αγωγή δύνανται να συμμετέχουν παιδιά με περιορισμένη κίνηση, -λόγου χάρη παιδιά με ορθοπαιδικές, μυϊκές και νευρολογικές βλάβες ή διαταραχές-, παιδιά με αισθητηριακές διαταραχές, καθώς και παιδιά με δυνητικά περιορισμένη κίνηση λόγω διαβήτη, επιληψίας, οργανικών νοσημάτων κτλ. (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004). Στις παραπάνω περιπτώσεις, εννοείται πως ο Καθηγητής Ειδικής Φυσικής Αγωγής οφείλει να έρχεται σε συνεργασία με τις γνωματεύσεις των ειδικών γιατρών, αλλά και με την οικογένεια για τη βέλτιστη απόδοση και την βέλτιστη υγεία των παιδιών. Επίσης, ο εκπαιδευτικός σε αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να προσαρμόσει και να τροποποιήσει τόσο το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στις ανάγκες των μαθητών του, όσο και το χώρο, τον εξοπλισμό που θα χρησιμοποιηθεί, τα κατάλληλα εκπαιδευτικά μέσα και εργαλεία που θα διαθέτει, με σκοπό την επιτυχή εκτέλεση ομαδικών ή ατομικών γυμναστικών προγραμμάτων όχι τόσο σε δεξιοτεχνικό επίπεδο, αλλά σε επίπεδο συμμετοχής και ένταξης των ατόμων στη διαδικασία (Στεφανιδάκη, 2013).

Πιο αναλυτικά, σε φυσικές δραστηριότητες και σε μουσικοχορευτικά προγράμματα συμμετέχουν άτομα με διαφόρων ειδών κινητικά χαρακτηριστικά, ώριμα και ανώριμα, με σωματικές αναπηρίες, με νοητική στέρηση-αδυναμία, με διαφόρων ειδών σύνδρομα (σύνδρομο Down, σύνδρομο Asperger, σύνδρομο Rett κτλ.), με κώφωση, με τύφλωση, που πάσχουν από εγκεφαλική παράλυση και πολλές άλλες σοβαρές ή μη περιπτώσεις (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004, Στεφανιδάκη, 2013). Όλοι έχουν δικαίωμα στη συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες και πόσο μάλλον σε δράσεις που συνδυάζουν ψυχική ανάταση, διασκέδαση, ευχαρίστηση, επιτυχία, κοινωνική αλληλεπίδραση, ομαδικό πνεύμα. Και αυτό που συνδυάζει τις παραπάνω αξίες δεν είναι άλλο παρά η γυμναστική, με το χορό να κυριαρχεί στην πυραμίδα της θεραπευτικής, ψυχοκινητικής και ψυχοσωματικής άσκησης (Στεφανιδάκη, 2013).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΟΙ

### 2.1 ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΣ ΧΟΡΟΣ: ΜΙΑ ΝΕΑ «ΠΙΝΟΗ» ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Αφού προηγουμένως παρατέθηκαν οι ανάγκες που χαρακτηρίζουν την εκπαίδευση των ανθρώπων με αδυναμίες, δίνεται έμφαση στην αποτελεσματικότητα του προσαρμοσμένου χορού που συνιστά δραστικότερο κομμάτι της Ειδικής Φυσικής Αγωγής. Ο προσαρμοσμένος χορός αφουγκράζεται το ρυθμό και η διδασκαλία του βασίζεται στη ρυθμική κίνηση. Χρησιμοποιείται ιδιαίτερος στα άτομα που πάσχουν από μαθησιακές δυσκολίες, συμπεριφορικά και ψυχοκινητικά προβλήματα (Sherill, 1986).

Επί του θέματος, το ρήμα «προσαρμόζω» σημαίνει «κάνω κάτι κατάλληλο» ή αλλιώς ρυθμίζω, τροποποιώ και διευκολύνω αναλόγως τις υπάρχουσες αδυναμίες και ανάγκες που χρήζουν αντιμετώπισης. Οι ανάγκες αυτές υπάρχει περίπτωση να είναι αναπτυξιακές, αισθητηριακές, περιβαλλοντικές- εξωγενείς κ.τ.λ. (Sherill, 1986).

Οι ειδικοί εκπαιδευτικοί του χορού έρχονται σε αυτό το σημείο να προσφέρουν τις γνώσεις τους και τη χρησιμότητά τους προσαρμόζοντας τα μαθήματά τους, τροποποιώντας κατάλληλα τις εκπαιδευτικές τεχνικές που θα ακολουθήσουν, μεταβάλλοντας με λειτουργικό τρόπο την «εκπαιδευτική παιδαγωγική» των προγραμμάτων τους (Sherill et al., 1988) και παράλληλα καλούνται να επαναπροσδιορίσουν τις προσεγγίσεις βάσει των οποίων θα εκτιμηθούν και θα αξιολογηθούν οι κινητικές δυνατότητες ή αδυναμίες των ατόμων (Sherill, 1997).

Όπως κατατέθηκε και στο προηγούμενο κεφάλαιο, προσαρμογές πρέπει να συμβαίνουν στην ευρύτερη εκπαιδευτική διαδικασία, όμως μείζονας σημασίας συνίστανται και οι προσαρμογές που οφείλονται να γίνονται συνεχώς και στο χώρο, στον οποίο διεκπεραιώνεται η χορευτική δραστηριότητα, καθώς στόχος είναι ένα περιβάλλον ήρεμο, άδειο, χωρίς εμπόδια, που να προάγει τη δημιουργική κίνηση, τη δημιουργική έκφραση και την κινητική δράση άνευ περιορισμών (Sherborne, 1987).

Αναζητώντας την αξία του προσαρμοσμένου χορού, σημειώνεται πως αυτό το είδος χορού ανταποκρίνεται τόσο σε άτομα που έχουν ανάγκη τη διδασκαλία χορευτικών κινήσεων, όσο και σε ειδικά οργανωμένες καλλιτεχνικές, χορευτικές και δημιουργικές ομάδες και δράσεις. Συνιστά ένα είδος χορού αρκετά ευρύ, με θερμούς

υποστηρικτές, το οποίο προτιμάται για λόγους εκπαιδευτικούς, αναπτυξιακούς και ψυχοκινητικούς.

Εμβαθύνοντας στο παρόν ζήτημα, ο προσαρμοσμένος χορός δεν εστιάζει μόνο σε άτομα με αναπηρία, νοητική αδυναμία και οποιαδήποτε άλλη σωματική δυσλειτουργία, αλλά εστιάζει κιόλας σε ειδικό πληθυσμό, όπως είναι: οι εγκυμονούσες γυναίκες, οι ηλικιωμένοι, τυχόν παραβάτες ή εγκληματίες που αποζητούν την ομαλή επανένταξή τους στην κοινωνία, οι άνθρωποι με κακή φυσική κατάσταση, οι άνθρωποι που αναρρώνουν από κάποιο βαρύ χειρουργείο, τα άτομα που βρίσκονται εν μέσω ζωτικής σημασίας θεραπεία για την αντιμετώπιση σοβαρής ασθένειας, τα παχύσαρκα άτομα, καθώς και τα άτομα με αδεξιότητα και απροσάρμοστες κινητικές ενέργειες (Sherborne, 1987, Sherill, 1997).

Προχωρώντας, διαφαίνονται τόσο η σημαντικότητα, όσο και οι πολυσήμαντοι στόχοι του προσαρμοσμένου χορού, που δεν είναι άλλοι παρά η αυτοπραγμάτωση, η πραγματοποίηση δηλαδή των σωματικών, ψυχικών και πνευματικών δυνατοτήτων του ατόμου που οδηγούν με τη σειρά τους στην αίσθηση της προσωπικής πληρότητας και στην επίτευξη της εσωτερικής αρμονίας, ισορροπίας και ικανοποίησης (Sherill, 2004). Επιπλέον, ισχύει ότι η αυτοπραγμάτωση και η τέλεση εσωτερικών επιθυμιών με επιτυχή έκβαση σχετίζονται άμεσα με την αυτοαντίληψη, την κατανόηση του σώματος και την αυτοεκτίμηση (Sherborne, 1987).

Συλλογίζόμενοι τα προαναφερόμενα, σκόπιμο είναι να καταγραφεί πως όταν γίνεται λόγος για τον προσαρμοσμένο χορό, αυτομάτως γίνεται σύνδεση με την εκπαιδευτική διαδικασία, με την τέχνη, με ένα είδος αναψυχής, ψυχαγωγίας και διασκέδασης. Ο προσαρμοσμένος χορός αποτελεί ένα συνδυασμό όλων των παραπάνω, όμως δεν πρόκειται για κάποιο είδος θεραπείας ή αποκατάστασης αναπηριών. Ναι μεν, διακατέχεται από θεραπευτικά εργαλεία για το πάσχον άτομο, όμως δεν είναι ένα εξωπραγματικό, ουτοπικό εκπαιδευτικό μέσον που εξαφανίζει τις ατομικές αδυναμίες (Sherill, 2004).

Εστιάζοντας ακόμα περισσότερο, η σημαντικότερη πρωτοπόρος και δημιουργός τού Προσαρμοσμένου Χορού παγκοσμίως, ονόματι Anne Riordan και προερχόμενη από το Τμήμα του Μοντέρνου Χορού στο Πανεπιστήμιο Utah (Fitt, Riordan, 1980), παρουσίασε το είδος αυτό χορού ως εκφραστική τέχνη, βέλτιστη εκπαιδευτική διαδικασία και καλλιτεχνική δημιουργία για τους ανθρώπους με ειδικές



ανάγκες στην ταινία που δημιούργησε στα τέλη του 20<sup>ου</sup> αιώνα με τίτλο «A Very Special Dance» (Sherill, 1997). Μια ταινία που αξίζει να παρακολουθηθεί από όλους και που αναλύει με λεπτομέρειες και ανθρωπιστικό χαρακτήρα το περιεχόμενο του Προσαρμοσμένου Χορού, καθώς και τη ζωτικότητα του στην καθημερινότητα των Α.Μ.Ε.Α.

Περίληπτικά ο προσαρμοσμένος χορός καθίσταται αναπόσπαστο, άρρηκτο μέρος της Φυσικής Αγωγής και δη της Ειδικής Φυσικής Αγωγής. Εμπεριέχονται σε αυτόν πολλά είδη χορού (επί παραδείγματι ο μοντέρνος χορός, ο δημιουργικός χορός, ο αερόβιος χορός κ.τ.λ.), τα οποία θα ειπωθούν παρακάτω. Παρά ταύτα, κοινό σημείο αυτών, συνιστά ότι κάθε μορφή προσαρμοσμένης χορευτικής δράσης διδάσκει στοχευμένες δεξιότητες, γνώσεις και αντιληπτικές ικανότητες, οι οποίες στο σύνολό τους εμπλουτίζουν τους ορίζοντες των ανθρώπων τόσο καθημερινά, εμπειρικά και πρακτικά στη ζωή τους, όσο και σε γνωσιακό- γνωστικό επίπεδο. Ακόμα, ο τροποποιημένος αυτό χορός κρίνεται απαραίτητος για τους ωφελούμενους με αναπηρία, είτε αυτοί είναι παρατηρητές του χορευτικού θεάματος, είτε δραστικά συμμετέχοντες σε κάποιο χορευτικό δρώμενο (Boswell, 1989, Sherill et al., 1988).

Σημαντική προσθήκη στη λίστα των διαφόρων μορφών χορού, είναι ο ειδικά προσαρμοσμένος αερόβιος ή αλλιώς αεροβικός χορός που συγκαταλέγεται στο ευρύτερο πλαίσιο του προσαρμοσμένου χορού. Μέσω αυτού, ενεργοποιείται ολόκληρο το σώμα, προκαλείται μεγαλύτερη καύση θερμίδων άρα και αύξηση του μεταβολικού ρυθμού, αυξάνεται η ποιότητα της φυσικής κατάστασης των ατόμων και δραστηριοποιείται εντονότερα το μυϊκό και νευρικό σύστημα του εκάστοτε οργανισμού (McCubbin et al., 2001).

Περνώντας τώρα στο εκπαιδευτικό κομμάτι και στον τρόπο διδασκαλίας των παραπάνω, εμφανίζονται εκπαιδευτικές μέθοδοι ή αλλιώς τεχνικές που διευκολύνουν την εκμάθηση χορευτικών φράσεων, μιμήσεων, αποτελεσματικών κινητικών ενεργειών και αυτοσχέδιων μετέπειτα κινήσεων (Sherill, 2004). Ο τρόπος διδασκαλίας, λοιπόν, κυμαίνεται μεταξύ κάποιων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων που δεν είναι άλλες παρά οι μέθοδοι: καθοδηγούμενη ανακάλυψη, εξήγηση- επεξήγηση, επίδειξη, εξάσκηση (Mosston; Ashworth, 1994). Επιπλέον, υπάρχει μια κοινή σύνδεση μεταξύ του δημιουργικού και του μοντέρνου προσαρμοσμένου χορού, διότι και στις δύο αυτές χορευτικές μορφές συναντάται η μέθοδος της ανακάλυψης από τους ασκούμενους, η

οποία μέθοδος συχνά συγγέεται και παρομοιάζεται με την «κινητική εκπαίδευση» (Sherborne, 1987, Laban, 1960). Το παράδειγμα αυτό σηματοδοτεί το πόσο συχνά χρησιμοποιείται η εκπαιδευτική μέθοδος της ανακάλυψης στη χορευτική διαδικασία.

Προηγουμένως, έγινε νύξη για την κινητική εκπαίδευση που επιτυγχάνεται μέσω του προσαρμοσμένου χορού και γι' αυτό πρέπει να επισημανθεί ότι χάρη σε αυτήν καθορίζεται το κατά πόσο το άτομο θα εκτιμήσει, θα αποδεχτεί, θα αγαπήσει και θα κατανοήσει το σώμα του και τις κινητικές ικανότητές του. Και με αυτή τη μέθοδο-διδασκαλία, προκαλείται αυτομάτως η κινητική εξερεύνηση των μελών και μερών του σώματος, η κατευθυνόμενη δηλαδή ανακάλυψη της σωματογνωσίας από τον ίδιο τον ωφελούμενο, ενώ παράλληλα γίνονται κατανοητές έννοιες όπως ο χώρος, ο χρόνος, η στιγμή, η δύναμη, η ροή, η μορφή, το σχήμα και πολλά άλλα κινητικά στοιχεία που καθορίζουν το χορευτικό, ολοκληρωμένο αποτέλεσμα (Sherill, 1997).

Διεισδύοντας στο καινοτόμο και φλέγον ζήτημα της κινητικής εκπαίδευσης μέσω του χορού και συγκεκριμένα μέσω του προσαρμοσμένου χορού, δεν μπορεί να λείπει το πλεονέκτημα της διέγερσης της δημιουργικότητας. Ο ασκούμενος αποκτά δημιουργική σκέψη, ξεφεύγει από τα τετριμμένα και δεδομένα της καθημερινής του ζωής, αποκτά μια πιο σφαιρική αντίληψη για τα πράγματα γύρω του, διευρύνει τις σωματικές και ψυχοκινητικές του εμπειρίες εμπλουτίζοντας έτσι τον ψυχικό του κόσμο, ενώ σε πρακτικό επίπεδο η κίνηση υιοθετεί ευχέρεια, άνεση στη ροή, πρωτοτυπία, ευελιξία, καινοτόμα επεξεργασία των ικανοτήτων που ήδη υπάρχουν, ένταση, αισθητική οπτική (Laban, 1960).

Επομένως, ο δημιουργικός προσαρμοσμένος χορός εστιάζει τόσο στις κινητικές δεξιότητες των ωφελούμενων, όσο και στην ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων τους, στη φυσική τους κατάσταση και στην προαγωγή της δημιουργικότητάς τους, της φαντασίας τους και της έκφρασής τους.

Κατ' αυτή τη δίοδο, ο δημιουργικός χορός προτείνεται από τους ειδικούς εκπαιδευτικούς σαν πρώτη επαφή με την κινητική εκπαίδευση των παιδιών με αναπηρία (Sherill, 2004). Συγκεκριμενοποιώντας το προαναφερθέν επιχείρημα, έρευνες έδειξαν ότι ο δημιουργικός χορός είναι απαραίτητος και ο πιο κατάλληλος για παιδιά από τριών ετών και άνω, τα οποία, παρά ταύτα, θα πρέπει να κατέχουν το βασικό λεξιλόγιο της γλώσσας τους, ούτως ώστε να κατανοούν βασικές οδηγίες, καθώς και να ανταποκρίνονται σε μουσικά ερεθίσματα (Sherborne, 1987).

Με περαιτέρω προσαρμογές και τροποποιήσεις υποστηρίζεται ότι ο δημιουργικός χορός αποτελεί επίσης βασική κινητική εκπαίδευση και για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας με κώφωση (Sherborne, 1987). Ακόμα, σημαντική διαφοροποίηση συναντάται στην ορολογία του προσαρμοσμένου δημιουργικού χορού, ο οποίος στις τάξεις του Γυμνασίου όταν διδάσκεται αναφέρεται ως «δημιουργικός χορός», όμως στις τάξεις του Λυκείου καταγράφεται ως «μοντέρνος χορός» (Sherborne, 1987).

Λίγο πριν το τέλος, οφείλεται να σημειωθούν ότι στις δύο παιδαγωγικές προσεγγίσεις τής χορευτικής διδασκαλίας υπάρχουν κατηγοριοποιήσεις. Διεξοδικότερα, ο δημιουργικός και μοντέρνος χορός που μόλις τέθηκαν σε συζήτηση, προσδίδουν βαρύτητα και έμφαση κυρίως στο χώρο που χρησιμοποιείται, δηλαδή στα σχήματα, στα επίπεδα της κίνησης, στο μέγεθος τής κίνησης στο χώρο, στις αποστάσεις που διανύονται και στην εστίαση σε ένα προκαθορισμένο τοπικό πλαίσιο.

Επιπλέον, δίνεται έμφαση στο χρόνο ή αλλιώς στο ρυθμό που συνοδεύει τη μουσική, αναλύοντας έτσι έννοιες όπως: ο παλμός, οι ρυθμικές και μουσικές φράσεις, το «τέμπο» (αγγλιστί «beat»), το τονικό πρότυπο (μείζονες και ελάσσονες σκάλες) κ.τ.λ., ενώ σημασία έχουν η ισχύς- δύναμη που εφαρμόζεται, η προσπάθεια που καταβάλλεται από τους ασκούμενους, το «βάρος» των κινήσεων (ελαφριές ή βαριές κινήσεις), καθώς και η ροή: ελεύθερη ροή, δεμένες κινήσεις, ευχερής ροή, ανεσταλμένες κινήσεις (Sherborne, 1987, Sherill, 1997).

Στον αντίποδα της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, βρίσκεται η εκπαιδευτική μέθοδος που αφορά στο τρίπτυχο «εξήγηση- επίδειξη- εξάσκηση». Όσον αφορά την παιδαγωγική αυτή προσέγγιση, περισσότερη έμφαση δίνεται έμφαση στην ανάλυση του έργου που πραγματώνεται, ενώ σχετίζεται με πολλά είδη χορού που συνδυάζουν ψυχοκινητικές στρατηγικές και παιγνιώδη μορφή (Sherborne, 1987).

Έτσι, περιλαμβάνονται στην προκείμενη χορευτική και παιδαγωγική τακτική πάρα πολλά παιχνίδια με τραγούδια και διάφορες προσανατολιστικές κινήσεις στο χώρο (π.χ. πορεία σε ευθεία γραμμή με ταυτόχρονα παλαμάκια, πορεία σε καμπύλη γραμμή με κυματισμό χεριών κοκ.). Σε προσθήκη των παραπάνω πληροφοριών, οι παραδοσιακοί χοροί, οι κλακέτες, ο χορός «κλογκ», ο αερόβιος χορός, το μπαλέτο και ο χορός σε αναπηρικά αμαξίδια είναι μερικά ακόμα είδη προσαρμοσμένου χορού που

συγκαταλέγονται στην κατηγορία τής μεθόδου «εξήγηση- επίδειξη- εξάσκηση» (Sherborne, 1987).

Αναλύοντας με διεξοδικότητα την τελευταία προσεγγιστική παιδαγωγική μέθοδο τής ανάλυσης έργου, έρευνες ανέδειξαν το πόρισμα ότι ο χορός διαμέσου της «εξήγησης-επίδειξης-εξάσκησης» καθίσταται ένα μέσον για προπόνηση ανάπτυξης της αντιληπτικής και κινητικής ικανότητας του ειδικού εκπαιδευόμενου. Όταν εφαρμόζεται η αναλυτική αυτή μέθοδος διαμέσου του χορού, επιτυγχάνεται η αποτελεσματικότερη αφομοίωση και αποτύπωση της πολιτιστικής και πολιτιστικής κληρονομιάς του κάθε ατόμου, η ολοκλήρωση μιας καλλιτεχνικής δημιουργίας, η καθιέρωση μιας καλλιτεχνικής αρτιότητας, η συνολική και μέγιστη βελτίωση των ατομικών δεξιοτήτων, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου με δραστηριότητες εποικοδομητικές κι ευχάριστες, αλλά και η απόκτηση φίλων μέσω της συνεργασίας και της ομαδικότητας που προάγονται στην εκπαιδευτική διαδικασία (Sherborne, 1987, Sherill, 2004).

Συνοψίζοντας, διαφάνηκαν και παρατέθηκαν με αναλυτικό τρόπο παραπάνω όλα τα ευεργετικά οφέλη του προσαρμοσμένου χορού και των υποκατηγοριών του. Η βιβλιογραφία παρουσίασε, επίσης, τα πλεονεκτήματα των δύο εκπαιδευτικών προσεγγίσεων για τη διδασκαλία του ειδικά τροποποιημένου χορού για άτομα με αναπηρία, αλλά και τα αποτελέσματα που εμφανίζονται μέσω της τριβής με τη χορευτική δραστηριότητα στην ψυχοσύνθεση του ωφελούμενου, στη σωματική του υγεία και στην κινητική του αντίληψη.

Τέλος, ας επισημανθεί ότι ο χορός ανά τους χρόνους χρησιμοποιείται ως η ικανοποιητικότερη μέθοδος χαλάρωσης, ηρεμίας και διαχείρισης του θυμού, ενώ παράλληλα συνιστά το «εργαλείο» εξομάλυνσης προβλημάτων ρυθμού, συντονισμού των μελών του σώματος, συγχρονισμού, αύξησης της αυτοπεποίθησης και το κυριότερο, ένας τρόπος ενίσχυσης της αυτοεικόνας τού ατόμου (Sherill, 199).

## **2.2 ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ**

Συνεχίζοντας στη βιβλιογραφική ανασκόπηση που αφορά τον προσαρμοσμένο χορό, αξιοσημείωτο ρόλο παίζει και η χοροθεραπεία, ως μία ακόμα μορφή χορευτικής και θεραπευτικής άσκησης που στόχο έχει την εξομάλυνση κινητικών δυσλειτουργιών,

την απομάκρυνση «μαγκωμένων» κινήσεων από το κινητικό λεξιλόγιο των ατόμων με αναπηρία, καθώς και στην ψυχολογική ανάταση των εκπαιδευόμενων.

Συγκεκριμενοποιώντας το περιεχόμενο της χοροθεραπείας, ο επίσημος ορισμός της δόθηκε από την Αμερικανική Ένωση Χοροθεραπείας, αγγλιστί «American Dance Therapy Association» (ADTA), σύμφωνα με την οποία χοροθεραπεία καθίσταται «η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης του σώματος που προάγει τη συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και σωματική ολοκλήρωση του ατόμου» (Sherill, 2003).

Εν εξελίξει, η Ένωση για τη Θεραπεία μέσω Χορευτικής Κίνησης, γνωστή ως «Association for Dance Movement Therapy» (Sherill, 2004), τοποθετεί την άποψη στην διεθνή βιβλιογραφία ότι ο χορός και οποιαδήποτε χορευτική κίνηση συνεισφέρει στην άνευ προφορικού λόγου ψυχοθεραπεία. Επιστήμονες σημειώνουν ότι η ψυχοθεραπεία από μόνη της απαιτεί την επαφή μεταξύ πάσχοντος ατόμου και ψυχιάτρου, γεγονός που μπορεί πολλές φορές να αποδεχτεί άβολο για τον πελάτη ή να χρειαστούν πολλές συνεδρίες για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος (Sherill, 2004).

Επομένως, ο χορός, συν τοις άλλοις, μπορεί να αναλάβει και ψυχοθεραπευτικό ρόλο, άμεση ανταπόκριση στις ανάγκες του κάθε ατόμου ξεχωριστά, καθώς και να προάγει την εσωτερική ικανοποίηση και επιτυχία χωρίς χρονοβόρες διαδικασίες και απέλπιδες καμιά φορά για τους ωφελούμενους προσπάθειες (Sherborne, 1987). Εν κατακλείδι, η χοροθεραπεία είναι ένα τροποποιημένο κι εξειδικευμένο εργαλείο θεραπείας που χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις νοητικής αναπηρίας, μαθησιακών δυσκολιών, συναισθηματικών διαταραχών και συμπεριφορικών προβλημάτων (Sherill, 2004).

Ωστόσο, πρέπει να επισημανθεί ότι η χοροθεραπεία δεν ενδείκνυται σε άτομα με βαρύ αυτισμό ή βαριά νοητική υστέρηση ή ακόμα και βαριές κινητικές δυσκολίες, διότι κατά τη διάρκεια της χοροθεραπευτικής διαδικασίας χρησιμοποιείται η λεκτική ψυχοθεραπεία και τεχνικές που βασίζονται στον προφορικό λόγο. Παρά ταύτα, εάν το άτομο με βαριά νοητική καθυστέρηση ανταποκρίνεται σε λεκτικά ερεθίσματα, τότε αυτό αποτελεί εξαίρεση και μπορεί με άνεση να συμμετέχει στη θεραπευτική, κινητική και χορευτική σύμπραξη (Sherill, 2003).

Γενικότερα, η χοροθεραπεία απαιτεί κατάλληλη εξειδίκευση και κατάρτιση από πλευράς του εκπαιδευτικού, καθώς εμπλέκονται αρκετά στη διαδικασία αυτή

πρακτικές, τακτικές και τεχνικές της Ψυχοθεραπείας, της Ψυχιατρικής και της Ψυχολογίας. Έτσι, όμως, συνιστά μια συνδυαστική χορευτική και ψυχοκινητική άσκηση, ιδιαίτερα αποτελεσματική για τον ειδικό πληθυσμό που προτιμάται από πολλούς γονείς, καθώς όλες οι δραστηριότητες που έγκεινται στη χοροθεραπεία στόχο έχουν την ενίσχυση της διάδρασης και της αλληλόδρασης μεταξύ σώματος και νου, πνεύματος και σωματικών ικανοτήτων (Sherill, 2003).

### **2.3 ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΥ ΧΟΡΟΥ**

Προηγουμένως, καταγράφηκαν επιστημονικές θεωρήσεις, τεκμηριωμένες ερευνητικές απόψεις και θεωρίες σχετικά με το ευρύτερο πλαίσιο του προσαρμοσμένου χορού και τα είδη αυτού. Εν τούτοις, συγκρίνοντας τον προσαρμοσμένο χορό με τη χοροθεραπεία, έχουν προκύψει κάποιες ομοιότητες και διαφορές από τη μεταξύ τους σχέση.

Αρχικώς, χρειάζεται να ξεκαθαρισθεί ότι αποτελούν διαφορετικά αντικείμενα και παιδαγωγικά εργαλεία ο ειδικά τροποποιημένος και θεραπευτικός χορός, η χοροθεραπεία και ο προσαρμοσμένος χορός. Πιο διεξοδικά, ο ειδικά τροποποιημένος χορός για τον ειδικό πληθυσμό αποτελείται από θεραπευτικές και εξομαλυντικές πρακτικές, η χοροθεραπεία λαμβάνεται υπόψη ως επάγγελμα που απαιτεί την ανάλογη κατάρτιση, ενώ ο προσαρμοσμένος χορός περικλείει μέσα του όλα τα είδη χορού που μπορούν να συναντηθούν σε οποιαδήποτε βαθμίδα εκπαίδευσης και απευθύνεται σε όλα τα άτομα με κάθε είδους αναπηρία (Sherill, 2004).

Τη στιγμή αυτή οφείλεται να καταγραφεί πως δεν υπήρχε καμία διαφορά μεταξύ των προειρημένων ορισμών, μέχρις ότου τη δημιουργία της Αμερικανικής Ένωσης Χοροθεραπείας («American Dance Therapy Association- ADTA») το 1966. Κι αυτό, διότι ο χορός στον οποίο συμμετείχαν άτομα με αναπηρία συνηθιζόταν να αποκαλείται κοινώς ως χοροθεραπεία (Sherill, 1997).

Στη σύγχρονη πλέον εποχή, τα δεδομένα έχουν μεταβληθεί και η χοροθεραπεία έχει καθιερώσει το δικό της μοναδικό ορισμό και ρόλο. Πιο συγκεκριμένα, η χοροθεραπεία χρησιμοποιείται αποκλειστικά από ανθρώπους που έχουν στην κατοχή τους ανάλογη άδεια ασκήσεως επαγγέλματος, ενώ κανείς δεν έχει το δικαίωμα να ασκεί

αυθαίρετα τεχνικές της χοροθεραπείας σε άτομα με αναπηρία (Sherborne, 1987). Σε παραδειγματική αντιστοιχία, η χοροθεραπεία μοιάζει ως προς την επιστημονική της υπόσταση, με τη φυσιοθεραπεία, την εργοθεραπεία, τη λογοθεραπεία κ.ο.κ, αφού και για όλα τα παραπάνω πεδία παρομοίως απαιτείται εξειδίκευση και στοχευμένη γνώση.

Τέλος, στη βιβλιογραφία καθίσταται σαφές και δεν χωρά αμφισβήτηση, ότι τα άτομα που δεν κατέχουν τη σχετική, εγκεκριμένη άδεια χοροθεραπείας, δύνανται μεν να ασκούν χορευτικές και κινητικές δραστηριότητες για θεραπευτικούς σκοπούς, όμως δεν μπορούν να φέρουν στην εκπαιδευτική τους εργασία τον τίτλο της «Χοροθεραπείας» (Sherill, 2003).

Πέρα των ελάχιστων αυτών διαφοροποιήσεων μεταξύ των παραπάνω ορισμών, δεν γίνεται να μην υπάρχουν πολλές ομοιότητες που συνδέουν τις χορευτικές αυτές δράσεις- δραστηριότητες, αφού όλες βρίσκονται κάτω από την ίδια ομπρέλα του Χορού. Ο Προσαρμοσμένος Χορός και η Χοροθεραπεία ως Τέχνες κι Επιστήμες, εξαρτώνται άμεσα από το δημιουργικό χορό που φαίνεται να συνιστά τον συνδετικό κρίκο μεταξύ αυτών των δύο.

Κατ' αυτόν τον τρόπο, η διδασκαλία και η εκμάθηση τού ειδικά προσαρμοσμένου χορού έχει τη δυνατότητα να είναι καθ' όλα θεραπευτική, όπως ακριβώς και η χοροθεραπεία. Βεβαίως, ο ειδικός εκπαιδευτικός και δη ο καθηγητής της Προσαρμοσμένης- Ειδικής Φυσικής Αγωγής, έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει κάθε είδος χορού από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, αρκεί να βοηθά κατ' αυτόν τον τρόπο τον επωφελούμενο- μαθητή, στο να εξοικειωθεί με το σώμα του, να αυξήσει την αυτοπεποίθησή του και να χρησιμοποιήσει ολοκληρωμένα τις κινητικές του ικανότητες. Άρα, είναι επιθυμητό ο χορός να εφαρμόζεται όπου και όταν κρίνεται αναγκαίο, με έμμεσο όμως, και όχι άμεσο σκοπό, τη θεραπεία δυσκολιών, διαταραχών κι αδυναμιών (Sherill et al. 1988, Sherill, 2003).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΥ ΧΟΡΟΥ

### 3.1 ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΟΣ: Η ΑΡΡΗΚΤΗ ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ

Ο χορός σε γενικό πλαίσιο συνιστά τον απόλυτο συνδυασμό μουσικής, ρυθμού, σώματος, πνεύματος (Christout & Bejart, 1972). Σε όλες τις χορευτικές πρακτικές ενυπάρχει ο ρυθμός, ακόμα κι όταν δεν υπάρχει κάποιο κρουστό από πίσω να καθοδηγεί. Αυτό συμβαίνει διότι το σώμα κινείται σε εσωτερικές ρυθμικές επιταγές, οι οποίες εξωτερικεύονται με το σχήμα, το μέγεθος, την ακολουθία ενεργειών και την ένταση της κίνησης. Ο ρυθμός μετριέται, ακούγεται, καταγράφεται, εκφράζεται, προϋπάρχει στη φύση του ανθρώπου, «ταλαντεύει» το νευρομυϊκό σύστημα σε κάθε ανατομική κίνηση, δεν σταματά ποτέ, είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής (Garondy, 1980).

Επί του θέματος, στη μουσική και στο χορό συναντώνται ρυθμικά στοιχεία που στο σύνολό τους και αν αυτά προστεθούν μεταξύ τους μετά το πέρας μιας μουσικής φράσεως, αποτελούν τη ρυθμική δομή ενός χορού (Laban, 1975). Με τη σειρά της, η ρυθμική αυτή δομή χωρίζεται σε τέσσερις βασικές κατηγορίες, οι οποίες είναι: ο παλμός, ο τονισμός, το ρυθμικό πρότυπο και ο σχηματισμός της μουσικής φράσης (Laban, 1975).

Αρχικώς, ο παλμός,- ή αγγλιστί «beat- tempo» της κάθε ρυθμικής δομής,- χαρακτηρίζει τη χρονική διάρκεια της κίνησης, εκφράζοντας το αν η κίνηση θα εκτελεστεί με αργούς, μέτριους, γρήγορους και πολύ γρήγορους χρόνους, καθώς και το αν αυτοί οι χρόνοι θα πραγματώνονται σε μια ακολουθία μέσα στη μουσικοχορευτική φράση ή αν θα εναλλάσσονται μεταξύ τους (Laban, 1975).

Δευτερευόντως, ο τονισμός συνιστά μια απόδοση έντασης στη χρονική στιγμή, ενώ σύμφωνα με τη βιβλιογραφία αποτελεί την έμφαση ή την πολύ έντονη δύναμη που εμφανίζεται σε συγκεκριμένες κινήσεις (Laban, 1975). Ο τονισμός αφορά σε μία δυνατή κίνηση που συμβαίνει μέσα στη χορευτική σύνθεση. Όπως τονίζονται οι συλλαβές στις λέξεις, έτσι τονίζονται και τα ισχυρά μέρη των μέτρων της μουσικής φράσης (Sherill, 2003).

Σχετικά με το ρυθμικό πρότυπο, αναφέρεται ότι αποτελεί την «ομπρέλα» κάτω από την οποία βρίσκονται οι ρυθμικοί παλμοί, αλλά και οι διακυμάνσεις της δυναμικής



του ηχητικού και μουσικού συνόλου. Επομένως, γίνεται νύξη για μια αλληλουχία κινήσεων ή ήχων που προσδιορίζουν το γενικό ρυθμικό πλαίσιο ή πρότυπο που θα ακολουθηθεί, έως ότου τελεστεί η ολοκληρωτική σειρά των ηχητικών και κινητικών στοιχείων (Laban, 1960).

Σε βαθύτερη ανάλυση των παραπάνω, το ρυθμικό πρότυπο διακρίνεται σε κανονικό και ακανόνιστο βάσει βιβλιογραφίας. Επί παραδείγματι, κανονικό ρυθμικό πρότυπο μπορεί να χαρακτηρίζεται το περπάτημα, το άλμα, η αναπήδηση, το τρέξιμο, ο συνδυασμός βημάτων και αναπηδήσεων, καθώς και κάποια είδη συνεκτικού χορού, με τρανταχτό παράδειγμα το βαλς (Sherill, 2004). Απ' την αντίθετη πλευρά, ακανόνιστο ρυθμικό πρότυπο ορίζεται οτιδήποτε περιλαμβάνει εναλλαγές βημάτων και χρονικών αξιών, όπως ο χορός στα δύο (σχέση μεγάλο- μικρό- μικρό), ο καλπασμός («gallop»), η πόλκα και το γλίστρημα (Sherill, 2003).

Τελευταία στην κατηγοριοποίηση της ρυθμικής δομής είναι αυτούσια η μουσική φράση και ο ολοκληρωμένος σχηματισμός της, η συνολική δηλαδή εικόνα που δίνεται ύστερα από την επανάληψη και εκτέλεση των συνεχόμενων ή εναλλαγμένων ρυθμικών, ηχητικών, κινητικών, μουσικών στοιχείων. Ο οριοθέτηση της μουσικής φράσης μορφοποιεί την τελική μουσικοχορευτική σύνθεση, δίνει στο χορευτικό όλον ένα καθορισμένο ρυθμικό υπόβαθρο, γίνεται ευκολότερος ο διαχωρισμός των μουσικών μέτρων, ενώ η αλληλουχία ίδιων μουσικών φράσεων σηματοδοτεί και την τυχόν ύπαρξη ίδιων, ανάλογων, επαναλαμβανόμενων κινητικών εντάσεων (Laban, 1960).

Διεισδύοντας στις βιβλιογραφικές αναφορές και στις πρακτικές ερευνητικές δράσεις, αναδεικνύεται ότι δεν χρειάζονται όλα τα άτομα με αδυναμίες ή αναπηρία την εκμάθηση ρυθμικών δεξιοτήτων, ούτε και εξοικείωση με τα μουσικά ερεθίσματα. Η αφομοίωση βασικών ρυθμικών αρχών και μουσικοκινητικών ασκήσεων απευθύνεται κυρίως σε άτομα που δεν είχαν ποτέ ιδιαίτερη επαφή στη ζωή τους με την ίδια τη μουσική, γεγονός που ξεκινάει από το οικογενειακό περιβάλλον και το σπίτι ως προσωπικό χώρο του καθενός. Με πιο απλά λόγια, παιδιά που δεν είχαν μουσικά ακούσματα στο σπίτι τους από μικρή ηλικία, είναι αποξενωμένα από τη μουσική, από το ρυθμό, από το συγχρονισμό με μία μουσική μελωδία και είναι κυρίως αυτά που χρήζουν προσοχής και μύησης στα βασικά στοιχεία του ρυθμού (Sherill, 2004).

Προκειμένου να δοθούν μερικές πρακτικές λύσεις στο προαναφερθέν πρόβλημα, ειδικοί υποστηρίζουν ότι η πιο άμεση και επιτυχημένη εξοικείωση με το ρυθμό είναι η πρώτη επαφή των παιδιών με μουσικά όργανα, όπως τύμπανα, ντέφι ή άλλα κρουστά όργανα. Ένα τύμπανο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από το παιδί ή το μαθητή για να γνωρίσει την αίσθηση του ρυθμού, το άκουσμα του κρότου, την αίσθηση της έντασης, την αίσθηση της δυναμικής, να προσδιορίσει το δικό του προσωπικό ρυθμό που πηγάζει από μέσα του και σιγά-σιγά να κατακτήσει ρυθμική ευχέρεια (Sherborne, 1987).

Σε περιπτώσεις που χρειάζεται μια πρώτη επαφή με την ευρύτερη έννοια του ρυθμού ανεξαρτήτως αιτιολογίας, τότε ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής οφείλει να καθοδηγεί αυτός τη διαδικασία επαναλαμβάνοντας έναν αργό ρυθμό με κάποιο κρουστό όργανο και καλώντας τον επωφελούμενο πάνω σε αυτό το ρυθμό να εκτελέσει οποιαδήποτε κίνηση επιθυμεί και του βγαίνει αβίαστα. Η ρυθμική αγωγή μπορεί βήμα με το βήμα να εξελίσσεται, να γίνεται πιο γρήγορη ή και να εναλλάσσεται.

Κατά τη διάρκεια αυτών των ρυθμικών, εξασκητικών διαδικασιών, ο εκπαιδευτικός δύναται να αξιολογήσει τις ρυθμικές ικανότητες του ατόμου, αλλά και να ζητήσει πολυπλοκότερες κινήσεις και χρήσεις τού σώματος του εκπαιδευόμενου. Παράδειγμα τέτοιων ρυθμικών, εναλλασσόμενων κινήσεων συνιστούν οι στροφές στο χώρο, τα παλαμάκια, η αλλαγή επιπέδου ανάλογα με το εκάστοτε ρυθμικό ερέθισμα (λ.χ. γρήγορες χρονικές αξίες-ψηλό επίπεδο, αργές χρονικές αξίες-χαμηλό επίπεδο), χτύπημα ποδιών, ακόμα και αυτοσχεδιασμός κινήσεων (Sherill, 2003, Laban, 1960).

Στην παρούσα φάση, γίνεται ξεκάθαρος και ο ρόλος της μουσικοθεραπείας (Sherborne, 1987), η οποία χρήζει ανάλυσης σε κάποια άλλη εργασία, στην οποία θα ενώνεται ο δημιουργικός χορός, μαζί με τον θεραπευτικό χορό και τα μουσικοθεραπευτικά εργαλεία που εφαρμόζονται σε αυτές τις εκπαιδευτικές διαδικασίες.

Ωστόσο, παρακάτω παρατίθενται κάποιες από τις πιο συχνές τεχνικές και δεξιότητες διδασκαλίας χορού και ρυθμικών προτύπων. Έτσι, ο εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα μέσα σε ένα χορευτικό μάθημα να ενθαρρύνει τη δημιουργική κίνηση, αρχικά χωρίς κάποια μουσική υπόκρουση και ζητώντας από τους μαθητές να εκφράσουν μέσω της κίνησης αυτής μια ιδέα, μια κατάσταση, μία ψυχολογική διάθεση ή ένα συναίσθημα.

Άλλη μια πρόταση ρυθμικοκινητικής διδασκαλίας, είναι η χρήση της δημιουργικής κίνησης με ταυτόχρονη έκφραση ήχων ή και προσθήκη ηχητικών ακουσμάτων που να θυμίζουν κάτι ή κάποιον από την καθημερινή ζωή (π.χ. ένα ζώο). Επιπλέον, μια ακόμη ωφέλιμη εκπαιδευτική μέθοδος συνιστά αυτή της δημιουργικής κίνησης, εμπλουτισμένης με παιχνίδια ανακάλυψης και δραστηριότητες εξερεύνησης (Sherill et al., 1988, Sherill, 2003).

Εφαρμόζοντας όλα τα παραπάνω στοιχεία, ο συμμετέχων στην εκπαιδευτική διαδικασία καθίσταται δυνατός να διαχωρίσει το περιεχόμενο τού χορού που αφορά σε κινήσεις και το αίσθημα της χαράς, συγκριτικά με το τι εστί πραγματικά η δημιουργία ενός χορευτικού συνόλου. Είναι διαφορετικό το να εκτελεί κάποιος διδαγμένες κινήσεις με μουσική συνοδεία μέσω ενός πνεύματος συνεργασίας κι ευχαρίστησης, κι αλλιώς να δημιουργεί από την αρχή κάτι δικό του, γέννημα προσωπικών του ιδεών και κινήσεων, βασισμένο σε επιθυμητά ρυθμικά μοτίβα.

Βάσει των προαναφερθέντων, οι μαθητές μαθαίνουν, τοιουτοτρόπως, να αντιμετωπίζουν τη δημιουργία μιας χορογραφικής σύνθεσης σαν ένα προϊόν τέχνης, σαν μια καλλιτεχνική απόδοση του εσωτερικού τους διακόσμου, νιώθοντας έτσι ιδιαίτερα περήφανοι για το αποτέλεσμα που σχηματίζουν και για την οργάνωση των κινήσεών τους σε μια ακολουθία κινήσεων αποτελούμενη από αρχή, μέση και τέλος (Sherill, 2003).

Συλλογιζόμενοι ότι τα παιδιά κι οι μαθητές με αναπηρία στο μέλλον θα γίνουν ενήλικες με άπλετο χρόνο, οι εκπαιδευτικοί και καθηγητές του προσαρμοσμένου χορού, οφείλουν παραδειγματικά να μνήσουν τα άτομα αυτά στο να παρακολουθούν και ως θεατές χορευτικά δρώμενα, παραστάσεις μπαλέτου, σύγχρονου, μοντέρνου και παραδοσιακού χορού (Sherborne, 1987). Χάρη σε αυτού του είδους την εμπλοκή, αναπτύσσεται η γενικότερη αντίληψη περί χορού, μεγαλώνει η εκτίμηση των ατόμων για τη χορευτική δραστηριότητα, ενώ πολλαπλασιάζονται οι πιθανότητες οι ωφελούμενοι να λάβουν την κατάλληλη Παιδεία που θα διαμορφώσει ένα επαρκές μορφωτικό επίπεδο και ανθρωπιστικό χαρακτήρα για όλη τους την υπόλοιπη ζωή.

Επομένως, είναι αντιληπτό το γεγονός ότι οι ρυθμικές δεξιότητες μέσα σε μια χορογραφική και χορευτική δραστηριότητα δεν μπορούν να απουσιάζουν, διότι υπάρχει άρρηκτη σχέση μεταξύ τους. Παρά ταύτα, πάντα θα υπάρχουν εκπαιδευόμενοι,

οι οποίοι θα χρειάζονται περαιτέρω μύηση στην κατανόηση των ρυθμικών ικανοτήτων τους και στην εφαρμογή ταιριαστών στη μουσική ρυθμικών κινήσεων.

Ρόλος τού καθηγητή σε ανάλογες περιπτώσεις, είναι η αναζήτηση εναλλακτικών προσεγγίσεων για τη χορευτική διδασκαλία, η επινόηση εκπαιδευτικών μεθόδων κατάλληλων για την καλλιέργεια της ρυθμικής αντίληψης, οι οποίες όμως θα είναι συγκεκριμένου επιπέδου δυσκολίας, προκειμένου ο μαθητής να μην βιώνει τη συνεχόμενη αποτυχία και να ενθαρρύνεται για τη συχνότερη, εκούσια εμπλοκή του στη μουσικοχορευτική δραστηριότητα (Sherborne, 1987).

### **3.2 ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**

Αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης κίνησης και του εύρους της κινησιολογίας των ανθρώπινων μερών, μελών και άκρων του σώματος, σύμφωνα με τον Laban (1960), συνιστούν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κίνησης ή απλούστατα τα κινητικά στοιχεία που διέπουν το σώμα μέσα σε έναν οριοθετημένο χώρο και χρόνο.

Πιο συγκεκριμένα, ο μοντέρνος, ο σύγχρονος, ο δημιουργικός χορός και η κινητική διαπαιδαγώγηση, χτίζουν τις βάσεις τους πάνω σε ένα «κινητικό λεξιλόγιο», στα κινητικά δηλαδή στοιχεία αυτά, που σχηματίζονται σε ένα συγκεκριμένο χωρικό πλαίσιο, σε καθορισμένο χρόνο, με δύναμη και προκαθορισμένη ή αυτοσχέδια ροή-ακολουθία κινήσεων (Laban, 1960). Σε συνάρτηση με το προειρημένο δεδομένο, η ερευνητική ομάδα τής επιστήμονος Sally Fitt (Fitt; Riordan, 1980) έρχεται να δημιουργήσει μία ωφέλιμη μέθοδο συσχέτισης των ποιοτικών, κινητικών στοιχείων με την εκπαίδευση και διδασκαλία του χορού σε μαθητές με αναπηρίες.

Ξεκινώντας, το στοιχείο του χώρου μπορεί να αναλυθεί από την κατεύθυνση και τη μορφή που λαμβάνουν οι σωματικές κινήσεις στο συγκεκριμένο τόπο (Laban, 1960). Επεξηγώντας το αναφερόμενο, οι κινήσεις μπορούν να γίνουν με κατεύθυνση από τα αριστερά προς τα δεξιά και αντίστροφα, από μπροστά προς τα πίσω και αντίθετα, προς τα πάνω, προς τα κάτω, προς το εσωτερικό του κύκλου και προς το εξωτερικό του, πάνω από κάτι ή κάποιον άλλο, αλλά και κάτω από ένα αντικείμενο ή κάποιον άλλον (Sherill, 2003).

Επιπροσθέτως, το επίπεδο της κίνησης μπορεί να κατηγοριοποιηθεί σε ψηλό, μεσαίο ή χαμηλό, ενώ ταυτοχρόνως η θέση τού σώματος μπορεί να βρίσκεται σε όρθια

στάση, στα γόνατα, σε κατάκλιση, σε ύπτια θέση, σε πρηνή θέση, οκλαδόν κτλ. Σημαντική καθίσταται και διάσταση της κίνησης, η οποία δύναται να χαρακτηριστεί με βάση το μέγεθος του κινητικού εύρους, καθιστώντας το έτσι μεγάλο, μικρό, στενό, πλατύ, κοντό και ψηλό (Sherill, 2003).

Εν συνεχεία, στα χωρικά στοιχεία συγκαταλέγεται και η απόσταση που διανύεται από το σώμα, η οποία δείχνει το αν η διαδρομή τού σώματος είναι άμεση, έμμεση, ευθεία, καμπυλωτή, με σλάλομ, ίσια, στραβή, σπειροειδής, διακεκομμένη, συνεχής. Τέλος, στη βιβλιογραφία υπογραμμίζεται ότι ακόμα και η εστίαση των ματιών συνιστά κινητικό στοιχείο στο χώρο, αφού παρουσιάζει ενεργητική δράση των οφθαλμών και τρόπον τινά, χαρακτηρίζεται ως κίνηση συνεχής, αδιάκοπη, «περιπλανώμενη», κοντινή, μακρινή, με εστίαση του οφθαλμικού βολβού προς τα έξω, προς τα μέσα, πάνω ή κάτω (Sherill, 2003).

Όπως καταγράφηκε παραπάνω και σχετικά με τα ποιοτικά κινητικά στοιχεία, δεν γίνεται να μην δοθεί βάση στη ροή, στη δύναμη και στο χρόνο των κινήσεων. Ωστόσο, η ροή και δύναμη-ισχύς της κίνησης είναι δεξιότητες που οικειοποιούνται από τον εκπαιδευόμενο μετά από πολλή εξάσκηση και δουλειά πάνω στο αντικείμενο του χορού (Sherborne, 1987). Ακόμα, σχετικά με το χρόνο και το ρυθμό, έχουν αναλυθεί όλα όσα χρειάζεται για μία ολοκληρωμένη μουσικοχορευτική σύνθεση στην παραπάνω ενότητα.

Αυτό, όμως, που καθίσταται μείζονος σημασιολογικής βαρύτητας στην όλη εκπαιδευτική και χορευτική δημιουργία δεν είναι άλλο, παρά το γεγονός ότι ο ομαδικός και συλλογικός χορός είναι προτεραιότητα (Laban, 1960). Όλες οι κινησιολογικές διακυμάνσεις, η ποιότητα των κινήσεων, η έκφραση των συναισθημάτων μέσω του σώματος, οι διατάσεις, εκτάσεις, κάμψεις των αρθρώσεων και οι μυϊκές αναπροσαρμογές, αποσκοπούν στην αρμονική σύνθεση μιας καλλιτεχνικής έκφρασης. Ο χορός συνιστά συνδεδετικό κρίκο μεταξύ ζωής και ψυχής, είναι θεμελιώδης για τις ανθρώπινες σχέσεις, «σχολείο» κοινωνικής συμπεριφοράς, μοναδικός τρόπος πλήρους εναρμόνισης με το σύνολο και την ομάδα (Laban, 1975).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

### 4.1 Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΜΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Κοιτώντας με μία γενικευμένη ματιά όλες τις δοθείσες βιβλιογραφικές πληροφορίες, καθιστάμεθα σε θέση να πούμε ότι ο θεραπευτικός χορός ή αλλιώς η χορευτική παρέμβαση που στόχο έχει τη χρήση ρυθμικών και κινητικών κινήσεων, διακατέχεται από πολλά οφέλη που ευνοούν τον ειδικό πληθυσμό.

Μέσω του προσαρμοσμένου χορού, οι μαθητές γνωρίζουν τη λειτουργικότητα του σώματός τους, αποκτούν ευκρινή προοπτική και αντίληψη για τον εαυτό τους, μαθαίνουν να εκφράζουν εσωτερικές ανησυχίες και σκέψεις μέσω της κίνησης, αφιερώνουν κάπου εποικοδομητικά το χρόνο τους, αναπτύσσουν τη δημιουργικότητά τους, ανοίγονται στο συνάνθρωπό τους, καταλαβαίνουν περισσότερο τα συναισθήματά τους και βρίσκονται σε θέση να γνωρίζουν ολόένα και περισσότερα θετικά αισθήματα μέσω της σύμπραξης με την ομάδα τους.

Κινησιολογικά, οι εκπαιδευόμενοι τού χορού αποκτούν δεξιότητες διαχείρισης και ελέγχου του σώματός τους όταν κινούνται σε έναν χώρο, ενώ παράλληλα οι χορευτικές ασκήσεις προάγουν το νευρομυϊκό συντονισμό, το συγχρονισμό των κινήσεων, το συντονισμό των μελών, τη μυϊκή ενδυνάμωση, την εγρήγορση, την ανταπόκριση σε ερεθίσματα ακουστικά, ηχητικά και ρυθμικά, αλλά και τη δημιουργία νέου εύρους κινήσεων διαμέσου της δημιουργίας (Sherill, 2003, Στεφανιδάκη, 2013).

Η αποδοχή του σώματος και η αγάπη του εαυτού μας είναι το σπουδαιότερο κατόρθωμα και η βάση όλων για υγιείς σχέσεις με τον έξω κόσμο. Γι' αυτό, δεν υπάρχει καταλληλότερο εκπαιδευτικά και εύκολα υλοποιήσιμο «εργαλείο», πέρα από τον θεραπευτικό προσαρμοσμένο χορό. Μέσω αυτού, οι μαθητές ενθαρρύνονται, αναθαρρεύουν το ηθικό τους, αναπτύσσουν την πίστη τους σε ιδέες δικές τους, υπερασπίζονται τους προσωπικούς τους τρόπους έκφρασης και κατανοούν το τι πραγματικά είναι το δικαίωμα της ελεύθερης έκφρασης (Sherill et al., 1988).

Σε ευρύτερο πλάνο, όπως όλοι οι άνθρωποι παγκοσμίως έχουν δικαιώματα και υποχρεώσεις, έτσι πρέπει να συμβαίνει και με τα άτομα που ανήκουν σε ειδικές πληθυσμιακές ομάδες. Συγκεκριμένα, οφείλεται από το ίδιο το κράτος και την κοινωνία, ο ειδικός πληθυσμός να χαίρει όλων των ανθρώπινων δικαιωμάτων του και

να ικανοποιεί τις κοινωνικές του υποχρεώσεις, ως ένα σύνολο ανθρώπων που μπορούν να προσφέρουν, να δημιουργήσουν, να καλλιτεχνήσουν, να εξελιχθούν και να συνεισφέρουν στο κοινό καλό.

Επομένως, χάρη στο θεραπευτικό και ειδικώς τροποποιημένο χορό, αναδύονται αξίες πανανθρώπινες, όπως το αίσθημα της προσωπικής αξίας και της αυτάρκειας, ο σεβασμός στις ιδέες και τις δημιουργίες του άλλου, η συνεργασία και συνεργατικότητα, το «ανήκειν» σε ένα σύνολο, η ευγένεια, η υπομονή και πολλές ακόμα αρετές που προάγουν την αρμονικότερη ανθρώπινη και κοινωνική διαβίωση (Sherill et al., 1988).

Αναλύοντας περαιτέρω το θέμα σχετικά με τις χορευτικές δραστηριότητες, δεν μπορούσαν να παραλειφθούν οι τεχνικές της χοροθεραπείας, οι οποίες χρόνο με το χρόνο εφαρμόζονται ολοένα και περισσότερο στο χώρο της Ειδικής Φυσικής Αγωγής, καθώς προτιμώνται λόγω του ότι είναι αποτελεσματικές στη χαλάρωση, στη σωματική εξοικείωση, στο «ξεκλείδωμα» άκαμπτων κινήσεων και στην ενεργοποίηση ολόκληρου του σώματος με παράλληλη τη λειτουργία του γνωστικού επιπέδου (Sherborne, 1987).

Λεπτομερώς, οι τεχνικές της χοροθεραπείας έχουν έμμεσο σκοπό την τριβή πάνω στις συναισθηματικές εξάψεις και εντάσεις ή εκρήξεις του ατόμου, εστιάζοντας κατ' αυτή τη μέθοδο, στο πώς μπορούν να ενεργοποιηθούν οι μύες και να φανούν χρήσιμοι, διοχετεύοντας την ενέργεια αυτή σε μία μορφή δημιουργικής κίνησης (Sherborne, 1987). Στόχος της χοροθεραπείας δεν είναι να αντιμετωπισθούν άμεσα, ρηγά κι επιφανειακά οι συναισθηματικές εκρήξεις, διότι αυτό δεν θα τις καταλαγιάσει, ούτε θα τις εξαλείψει, αλλά στην προκειμένη περίπτωση σκοπός είναι οι μύες με γρήγορες, εύκολες, δύσκολες, μικρές, μεγάλες ή αργές κινήσεις να εκτονώσουν τη συναισθηματική ένταση και να αξιοποιηθεί αποτελεσματικά η μυϊκή δαπάνη (Sherborne, 1987, Sherill, 1997).

Διοχετεύοντας, λοιπόν, οι μαθητές την ενέργειά τους σε κινητικές δράσεις, επιτυγχάνεται η δημιουργία δραστηριοτήτων που δύναται να πάρουν τη μορφή δημιουργικής παντομίμας, αλλά και κυκλικών ή ημικυκλικών χορών, με «επιθετικό», έντονο, εκρηκτικό και πάντα ελεγχόμενο περιεχόμενο για την ασφάλεια τους, εξωτερικεύοντας έτσι κάθε μορφή πίεσης και εσωτερικής σκέψης (Sherborne, 1987). Εν πάση περιπτώσει, μερικές κινητικές δραστηριότητες που έχουν την ιδιότητα να μειώνουν την εσωτερική κι εξωτερική ένταση είναι: το γρήγορο τρέξιμο (όπου είναι

εφικτό), το άλμα με συνοδευόμενη πτώση, το γρήγορο κύλισμα στο έδαφος, η περιστροφή κι επί παραδείγματι η χρήση διελκυστίνδας ή πανιού με συνοδεία μουσικής (Sherill, 2003).

Συνεχίζοντας, σε περιπτώσεις συναισθηματικής κατάπτωσης του μαθητή, κατάθλιψης ή ακόμα και ενεργητικά χαμηλής συμπεριφοράς, χρησιμοποιούνται από τους χοροθεραπευτές δραστηριότητες όπως: το λίκνισμα των γοφών, το κούνημα των χεριών, αιωρήσεις με απαλές κινήσεις και σε αργό ρυθμό, το αργό κύλισμα στο έδαφος («βαρελάκι»), ασκήσεις απομόνωσης των μυών, εκτάσεις και κάμπυεις κορμού, αργών στροφών γύρω από τον άξονα του σώματος και άλλες μέθοδοι χαλάρωσης που εστιάζουν άμεσα στα συναισθήματα (Sherborne, 1987).

Από τον κόσμο του θεραπευτικού, προσαρμοσμένου χορού, δεν μπορεί να λείπουν τα άτομα με συναισθηματικές διαταραχές και προβλήματα ψυχικής υγείας. Συνήθως, ο χορός σε αυτές τις καταστάσεις λειτουργεί υποστηρικτικά, με βασικό σκοπό του την προαγωγή της σωματογνωσίας, της επίγνωσης των λειτουργιών του σώματος, τη βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων, τη δημιουργία φιλικών σχέσεων, καθώς και τη συναισθηματική έκφραση. Αποτέλεσμα αυτού είναι το πάσχον άτομο να «λυθεί», να «ανοιχτεί» προς το συνάνθρωπό του και να αποβάλλει την προβληματική, συναισθηματική του συγκράτηση, ούτως ώστε να επέλθει γρηγορότερα εσωτερική ηρεμία, αρμονία και πιθανή λύση των προβλημάτων (Sherill, 1990, Sherill, 2003).

Τέλος, οι ευεργετικές δραστηριότητες, οι οποίες συναντώνται στον προσαρμοσμένο χορό και που αφορούν στην εξέλιξη του κινητικού εύρους, καθώς και στην απόκτηση επίγνωσης τού σώματος, είναι ποικίλες και συνεχώς πολλαπλασιάζονται. Οι πιο βασικές στη λίστα του θεραπευτικού χορού καθίστανται οι ασκήσεις χαλάρωσης και μυϊκής υπερτονίας, οι συστολές και διατάσεις μεμονωμένων μυών και μυϊκών ομάδων, η εκμάθηση αντιθετικών μεταξύ τους κινήσεων, όπως: μακριά-κοντά, γρήγορα-αργά, ανοιχτά-κλειστά, ψηλά-χαμηλά, βαριά-ελαφριά κτλ. Επιπροσθέτως, σημαντικές για τη χορευτική διαδικασία κρίνονται οι κινητικές δραστηριότητες εξερεύνησης-ανακάλυψης μέσα στο χώρο, οι ασκήσεις που φέρνουν σε επαφή το σώμα με το έδαφος (διεύρυνση αισθήσεων), η απομόνωση συγκεκριμένων μυών του σώματος μέσω σταθεροποιητικών ή μιμητικών ασκήσεων, οι μετακινήσεις στο χώρο με διαφοροποιήσεις στον τρόπο εκτέλεσης (λ.χ. ερπυσμός, τρέξιμο στις μύτες, άλματα στο ένα πόδι, περπάτημα στις φτέρνες, ομαδικές ασκήσεις, σε дуάδες



κτλ.), ακόμα και μιμητικά κινητικά πρότυπα μέσω αντανάκλασης του διπλανού μας (αντικατοπτρισμός κινήσεων κι εκφράσεων) (Sherill, 2003).

## **4.2 ΟΙ ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ**

Συνοψίζοντας, στο προηγούμενο κεφάλαιο έγινε νύξη για όλες τις παραμέτρους που διέπουν τη χορευτική διαδικασία, ενώ παρατέθηκαν και όλοι οι λόγοι για τους οποίους ο χορός αυτός καθ' αυτός είναι μια δραστηριότητα που αφορά όλους τους ανθρώπους, απευθύνεται τόσο σε τυπικό, όσο και σε ειδικό πληθυσμό, και γενικότερα καθίσταται από τα λίγα αθλήματα χωρίς περιορισμούς συμμετοχής. Έτσι, δεν γίνεται να αποκλεισθεί από καμία χορευτική δραστηριότητα ο πληθυσμός των ατόμων σε ειδικά αμαξίδια.

Οι μορφές και τα είδη του χορού σε αναπηρικά αμαξίδια είναι αρκετά, ενώ σημαντική θέση παγκοσμίως διακατέχουν ο μοντέρνος χορός, το μπαλέτο, ο χορός «αίθουσας» και ο παραδοσιακός (Sherill, 2003). Όλα αυτά τα χορευτικά είδη χρησιμοποιούνται κυρίως για ψυχαγωγία, διασκέδαση και αναψυχή, τόσο των ατόμων που συμμετέχουν στη δραστηριότητα, αλλά κυρίως του κοινού που παρακολουθεί το χορευτικό δρώμενο. Συγκεκριμένα, πολλές οργανώσεις ανά τον κόσμο σχηματίζουν ομάδες από άτομα που χορεύουν σε ειδικά αμαξίδια και ταξιδεύουν σε πολλές χώρες του εξωτερικού για να δείξουν τη δημιουργικότητά τους και να τους θαυμάσουν όλοι οι άνθρωποι ανά την υφήλιο (Sherborne, 1987).

Ως προς τα διαδικαστικά ζητήματα, στο χορό με αμαξίδια χρειάζεται ένας συνοδός περιπατητικός που αναλαμβάνει την κίνηση τού καροτσιού, σε περίπτωση πάντα που το ίδιο το άτομο δεν μπορεί να κινήσει τους τροχούς και δεν μπορεί να διαχειριστεί τυχόν ηλεκτρικούς μηχανισμούς που υπάρχουν στο καρότσι. Οι συνοδοί αυτοί που συνεισφέρουν στη μετακίνηση στο χώρο, καλούνται να κινούνται και να κινούν το μαθητή με ρυθμό, πάνω στο παλμό της μουσικής, αλλά και να κάνουν κι ίδιοι πρωτότυπες και δημιουργικές κινήσεις με το σώμα τους. Διευκρινιστικά, αν το άτομο είναι ικανό και κατέχει τη μυϊκή δύναμη να ωθήσει μόνο του το αμαξίδιο, τότε δεν χρειάζεται βοήθεια από κάποιον τρίτο (Sherill, 2003).

Επιπρόσθετα, τα άτομα που έχουν την ικανότητα και τη δυνατότητα να χειριστούν το ίδιο τους το αμαξίδιο με χειροκίνητο ή μηχανοκίνητο τρόπο, τότε δύνανται να αφομοιώσουν κάθε είδους χορευτική κίνηση και να δημιουργήσουν ποικιλότητες κινήσεις τόσο στο χώρο, όσο και στο μέγεθος, στο σχήμα και στην ένταση των λειτουργικών μερών του σώματός τους (Sherborne, 1987). Είναι αξιοσημείωτο το πόσο μεγάλη ζήτηση έχει ο χορός σε αναπηρικά αμαξίδια, ιδιαίτερα στη σύγχρονη εποχή, ενώ για τη «διασημότητα» που έχει γνωρίσει πλέον ο χορός αυτός, οφείλονται οι έρευνες που έχουν γίνει περί ωφέλιμων αποτελεσμάτων στη ψυχοσύνθεση και στη φυσική κατάσταση (Sherill, 2003). Ακόμα ένα σημαντικό στοιχείο καθίσταται το ότι ο χορός σε αναπηρικά αμαξίδια είναι Παραολυμπιακό Άθλημα και ένα από τα πιο θεαματικά αγωνίσματα της αθλητικής αυτής διοργάνωσης. Συγκεκριμένα, τα άτομα που θέλουν να διακριθούν σε αυτού του είδους τη χορευτική δραστηριότητα, συμμετέχουν στο άθλημα «Χορός Αίθουσας» (αγγλιστί «ball room») (Sherill, 2003).

Στο διαγωνιστικό αυτό χορευτικό είδος, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μέρος ανά ζευγάρι, που ένας εκ των οποίων πρέπει να έχει κάποια αναπηρία που να καθιστά αδύνατο το περπάτημα, ενώ ο χορευτικός σύντροφος μπορεί να είναι είτε άτομο καθήμενο σε αναπηρικό αμαξίδιο, είτε άτομο χωρίς κάποια αναπηρία. Συνήθως, στο χορό αίθουσας με αναπηρικά αμαξίδια οι διαγωνιζόμενοι είναι ένα ζευγάρι που αποτελείται από έναν άντρα και μία γυναίκα, όπως ακριβώς συμβαίνει και στον παραδοσιακό χορό αίθουσας που είναι γνωστός σε όλους. Πιο συγκεκριμένα, οι διαγωνιζόμενοι κρίνονται και βαθμολογούνται από κριτές στους εξής υποκείμενους χορούς: βαλς, σάμπα, πάσο ντόμπλε, αργό φόξτροτ, τανγκό, τσα-τσα-τσα, κουίκστεπ και ρούμπα. Οι νικητές επιλέγονται βάσει κριτηρίων τεχνικής και παρουσίας (Sherill, 1990, Skordilis et al., 2001).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΕΚΦΡΑΣΗ ΙΔΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Όπως έγινε σαφές, ο χορός αποτελεί ένα είδος φυσικής δραστηριότητας που συνδυάζει ρυθμό, διασκέδαση, ψυχαγωγία, εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων, ενεργοποίηση ικανοτήτων γνωστικών, λειτουργικών και σωματικών, προαγωγή αρχών συνεργασίας και ομαδικότητας και πολλές ακόμα θετικές επιδράσεις, οι οποίες αναλύθηκαν διεξοδικότερα παραπάνω.

Ωστόσο, οφείλεται να δοθεί βαρύτητα και στη σημαντικότητα που λαμβάνει ο χορός, ως μέσον έκφρασης ενδόμυχων συναισθημάτων και εξωτερίκευσης ιδεών, γεγονός που φέρνει την εσωτερική αρμονία, την ψυχική ηρεμία, την προσωπική ευχαρίστηση και τη διάνθιση του χαρακτήρα.

Σε πρακτικό επίπεδο, ο καθηγητής προσαρμοσμένου, μικτού και θεραπευτικού χορού οφείλει να ενθαρρύνει την ανάδυση των ατομικών ιδεών του καθενός με ποικίλους τρόπους, μέσω της καθοδήγησης της σκέψης και της συνεχούς υποστήριξης.

Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δίνεται στην απόδοση αφηρημένων εννοιών με μορφή λέξεων απλών, καθημερινών και κατανοητών, ούτως ώστε τα άτομα να αντιλαμβάνονται κινητικά τη σημασία τους και να δύνανται μεταγενέστερα να την αποδώσουν σε μορφή δημιουργικής κίνησης. Το φαινόμενο αυτό, όποτε επιτυγχάνεται, συνιστά σπουδαίο επίτευγμα, καθώς καθίσταται ένας συνδυασμός γνωστικοκινητικού συντονισμού, με ταυτόχρονη εκδήλωση λεκτικών και σωματικών, πολλές φορές, εκφράσεων (Sherill et al., 1996). Για την επίτευξη αυτών των στόχων, υπάρχουν διάφορες πρακτικές δραστηριότητες που ενδέχεται να φανούν πολύ αποδοτικές στη διεκπεραίωση μιας δημιουργικής εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Μία από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι η παράθεση ερεθίσματος μίας λέξης ή ενός αντικειμένου. Επεξηγηματικά, ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις στο μαθητή του τύπου: «Τι ιδέες σου έρχονται στο μυαλό όταν ακούς τη λέξη «παραλία»;» ή «Πόσες ιδέες μπορείς να σκεφτείς, όταν κάποιος σου λέει τη λέξη «παγωτό»;». Έπειτα, ο μαθητής βάζει τον εαυτό του σε μία διαδικασία σκέψης, το οποίο συνιστά και το ζητούμενο. Αφού εκφράσει τις σκέψεις του, ζητάται από τον ωφελούμενο να «σκηνοθετήσει» αυτό που σκέφτεται και να το αποδώσει κινητικά όπως μπορεί, είτε

αυτό πρόκειται για μίμηση της πράξης, είτε για μία παραλλαγή της κίνησης (Sherill et al., 1996, Skordilis et al., 2001).

Άλλη μία δραστηριότητα παιγνιώδους μορφής για ενεργοποίηση της σκέψης, είναι η δραστηριότητα των «φανταστικών αντικειμένων» (Sherill, 2003), στην οποία οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να αναφέρουν ένα αντικείμενο που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν με διαφορετικούς τρόπους στην καθημερινότητά τους, χωρίς όμως να μαρτυρήσουν στην υπόλοιπη ομάδα ποιο είναι αυτό το αντικείμενο. Ύστερα, ο μαθητής, μέσω κινήσεων του σώματος (ένα είδος «παντομίμας»), πρέπει να χρησιμοποιήσει το συγκεκριμένο πράγμα που επέλεξε και να κάνει την υπόλοιπη ομάδα να το μαντέψει. Ο εκπαιδευτικός, σε αυτό το σημείο, έχει τη δυνατότητα να εμπλέξει όλα τα άτομα της ομάδας, ζητώντας τους περισσότερες ιδέες για τον τρόπο που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί περαιτέρω το αντικείμενο αυτό.

Χάρη στην προαναφερθείσα δραστηριότητα, προάγεται μια πολύτιμη διαδικασία που βοηθά στην πρακτική αποτύπωση των ιδεών, στη δημιουργική σκέψη, αλλά και στην αποδοχή επιπρόσθετων ιδεών προερχόμενες από την ομάδα με πνεύμα πάντα συλλογικότητας (Sherill, 2003).

Ακόμα μία, συχνά χρησιμοποιούμενη, παιγνιώδης δράση, καθίσταται το παιχνίδι των «προτροπών λέξεων» (Sherill, 2003). Αναλυτικότερα, ο δάσκαλος χορού, σημειώνει σε μικρά χαρτάκια λέξεις που θεωρεί ότι μπορεί να αποδοθούν κινητικά κι έπειτα, ζητά σε έναν-έναν μαθητή να τραβήξει ένα χαρτάκι στην τύχη. Αφού ο επωφελούμενος αναγνωρίσει τη λέξη και τη σημασία της, μεταφράζει κινητικά το περιεχόμενό της, μετατρέποντας τη μορφή της δραστηριότητας σε παντομίμα. Ενώ η υπόλοιπη ομάδα θεωρεί ότι γνωρίζει το εννοιολογικό περιεχόμενο της παντομίμας, συνάμα συμμετέχει στην κίνηση κάθε μαθητής με τον τρόπο που θαρρεί ότι έχει κατανοήσει τη σημασία της δοθείσας λέξης.

Στο τέλος του παιχνιδιού, γίνεται ανάλυση των διαφορετικών κινητικών ερμηνειών που δόθηκαν στη ζητούμενη λέξη, αποτυπώνοντας έτσι στην ομάδα τη διαφορετικότητα του τρόπου σκέψης του καθενός, καθώς γίνονται από όλους σχόλια και παρατηρήσεις για τις ανόμοιες μορφές έκφρασης (Sherill et al., 1996).

Στην προαναφερθείσα άσκηση, οι λέξεις-φράσεις που χρησιμοποιούνται για την απόδοση μιας κινητικής ερμηνείας αφορούν σε συγκεκριμένες κατηγορίες, οι οποίες ανάγονται στις εξής: καθημερινές ενέργειες της ζωής (άγγιγμα, ρίψεις,

κουβάλημα, αλματάκια κτλ.), άτομα και επαγγέλματα (μωρά, παιδιά, ηλικιωμένοι, γιατροί, μάγεις, αστυνόμοι κτλ.), χοροί απομόνωσης μυϊκών ομάδων όπως χεριών, πελμάτων, ποδιών, γοφών κ.ο.κ., συναισθήματα (λ.χ. χαρά, λύπη, έρωτας, μοναξιά, ενθουσιασμός, θυμός κτλ.), ζώα (όπως γάτα, σκύλος, μαϊμού, πεταλούδα κτλ.), «δραματικής μίμησης» (π.χ. περιγραφή μιας τρομακτικής περιπέτειας) και τέλος, περιγραφή ενός συμβάντος, όπως μία εκκωφαντική σειρήνα, φωτιά που καίει στο τζάκι, ένα όνειρο, νερό που κυλάει και άλλα παραδείγματα (Sherill, 2003).

Άλλη μια διδακτική προσέγγιση με στόχο την έκφραση ιδεών μέσω της ανθρώπινης κίνησης, είναι αυτή που αφορά τη χρήση ενός απλού σκοινιού. Οι μαθητές καλούνται να πηδήξουν με διαφορετικούς τρόπους πάνω από ένα σκοινί ή να περάσουν πάλι με διάφορους τρόπους από κάτω του (π.χ. με ερπυσμό). Ο εκπαιδευτικός ενδέχεται να αυξομειώνει το ύψος του σκοινιού, κάνοντας την προσπέρασή του είτε πιο δύσκολη ή πιο εύκολη. Σημαντική οδηγία σε αυτήν την κινησιολογική άσκηση είναι ο κάθε μαθητής να μην ακουμπήσει το σκοινί καθόλου και με κανένα άκρο του. Έτσι, οι ωφελούμενοι βρίσκονται σε διαρκή εγρήγορση και εξοικειώνονται με την κίνηση σε διαφορετικά επίπεδα στο χώρο (Skordilis et al., 2001).

Επιπλέον, στην κατηγορία του χορευτικού παιχνιδιού, συγκαταλέγεται η άσκηση με την ονομασία «κουτί ιδεών» (Sherill, 2003). Ο εκπαιδευτικός έχει μαζί του ένα κουτί αρκετά μεγάλο και οι μαθητές καλούνται να βάλουν μέσα σε αυτό αγαπημένα τους αντικείμενα ή πράγματα της αρεσκείας τους. Αυτά ενδέχεται να είναι από προσωπικά τους παιχνίδια, μέχρι και φύλλα από δένδρα. Σημασία δεν έχει το αντικείμενο που θα τοποθετηθεί μέσα στο κουτί, αλλά το νόημα της χρησιμότητάς του στην παιγνιώδη άσκηση. Έπειτα, ανά διαστήματα ή ανά κάθε μάθημα, ο παιδαγωγός βγάζει τυχαία ένα αντικείμενο από την κούτα, το οποίο και θα είναι το επίκεντρο του παιχνιδιού για την εκάστοτε φορά. Με το αντικείμενο, λοιπόν, που επιλέχθηκε, οι μαθητές οφείλουν να «χτίσουν» πάνω σε αυτό μία κεντρική ιδέα ή να σκαρφιστούν μία ιστορία, την οποία ύστερα θα πρέπει να την αποδώσουν και να την παρουσιάσουν με δημιουργικές κινήσεις στους υπόλοιπους συμμαθητές τους (Sherill, 2003).

Η προειρημένη, αποτελεί μία μορφής άσκηση που ενθαρρύνει τόσο την παράθεση ελεύθερων ιδεών σε ένα κοινό, όσο και την απογείωση της φαντασίας, κάτι που καθίσταται ζωτικής σημασίας ιδιαίτερα στο σύγχρονο κόσμο της μηχανικής, επιφανειακής και άκαρπης ανθρώπινης κίνησης (Sherborne, 1987).

Προσθέτοντας ακόμα ένα στοιχείο, ευρέως και ανέκαθεν είναι γνωστό ότι η προφορική εξιστόρηση παραμυθιών και ιστοριών, βοηθά στην έξαρση, στη διέγερση και στην ενεργοποίηση της φαντασίας. Επομένως, αυτή η πρακτική εφαρμόζεται και στον ειδικό, προσαρμοσμένο χορό, με κύριο στόχο την αντανάκλαση της μαιεμένης ιδέας στην κίνηση των παιδιών.

Πιο συγκεκριμένα και στην προκείμενη περίπτωση, ο ειδικός παιδαγωγός χορού διαβάζει ιστορίες στους μαθητές του, με κύριο ζητούμενο να φτιάξουν το δικό τους, επιθυμητό τέλος στην εκάστοτε διήγηση. Τοιουτοτρόπως, οι ιστορίες εκφράζονται με την κίνηση, η οποία μπορεί να είναι δραματική, θεατρική, κωμική, κωμικοτραγική, με έντονες ενέργειες των άκρων ή όπως αλλιώς θελήσουν οι μαθητές (Sherill, 2003).

Προχωρώντας στη σημαντικότητα της κίνησης και δη της χορευτικής-δημιουργικής δραστηριότητας, δεν μπορεί να παραληφθεί και η συναισθηματική φόρτιση που ενδέχεται να χαρακτηρίζει μία κινησιολογική δράση του σώματος. Τα συναισθήματα και η έκφρασή τους κατέχουν ακέραιο ρόλο στην ψυχοσύνθεση του ατόμου, πόσο μάλλον στην παιδική του ηλικία. Γι' αυτό το λόγο, ο δημιουργικός χορός και η εξάσκηση στην κίνηση συνδράμουν στην εστίαση στο ανθρώπινο συναίσθημα.

Στο πλαίσιο του θεραπευτικού χορού και της χορευτικής γυμναστικής, υπάρχουν πολλές και διαφορετικές δραστηριότητες που εφαρμόζονται για την προαγωγή του συναισθήματος και της έκφρασης του εσωτερικού κόσμου του καθενός. Μία πρώτη πρακτική που αξίζει να αναλυθεί, είναι αυτή που περιέχει διαφοροποιήσεις και διακυμάνσεις μεταξύ μουσικών τόνων και συναισθημάτων.

Διεξοδικότερα και συνεχίζοντας το παραπάνω επιχείρημα, ο εκπαιδευτικός βάζει να παίζει μία ρυθμική μουσική και οι μαθητές καλούνται να ανταποκριθούν σε αυτή με το δικό τους, μοναδικό τρόπο, με δικές τους χορευτικές κινήσεις, ανάλογα όμως με το συναίσθημα που τους προκαλεί το άκουσμα. Αφού ολοκληρωθεί αυτή η άσκηση, τότε όλοι μαζί συζητούν το αποτέλεσμα που σχηματίστηκε, τις προσωπικές προσπάθειες του καθενός, οι οποίες μετέπειτα συγκρίνονται μεταξύ τους και δοκιμάζονται από όλους (Sherill, 2003).

Ακόμα μία πολύ αποτελεσματική δραστηριότητα συνιστά η χρήση της παντομίμας, σε συνδυασμό με το χορό και την κινητική «αποτύπωση» ιστοριών που εξιστορεί ο ειδικός καθηγητής (Sherill, 2003).

Επί παραδείγματι,- και για να ειπωθεί ένα πρακτικό παιχνίδι που περιλαμβάνει έντονα τη χρήση της παντομίμας-, ο παιδαγωγός δίνει την οδηγία ένας-ένας μαθητής να σχηματίσει χορευτικά και κινητικά ένα συναίσθημα, το οποίο τον βαραίνει τον τελευταίο καιρό ή το οποίο του προκαλείται σε συγκεκριμένες καταστάσεις, όπως όταν πηγαίνει μία βόλτα στο πάρκο, όταν παίρνει κάποιο δώρο, όταν κάποιος τού φωνάζει κτλ. Το υπόλοιπο τμήμα θα πρέπει να μαντέψει το δοθέν συναίσθημα αυτό και σειρά έχει ο πρώτος που μαντεύει γρηγορότερα και ορθότερα το χορευτικά σχηματισμένο αίσθημα. (Sherill et al., 1996, Sherill, 2003).

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, υπάρχει μία καθορισμένη και σύνθετη δραστηριότητα που συμβάλλει στην αντιληπτικοκινητική δεξιότητα του παιδιού, αλλά και στην εντονότερη έκφραση συναισθημάτων, προκαλώντας ταχύτερα πνευματική διαύγεια και συναισθηματική ανακούφιση (Sherill et al., 1996).

Στο συνδυαστικό αυτό παιχνίδι συναισθήματος και κίνησης, τοποθετούνται στο χώρο απαλά κι εύχρηστα υφάσματα διαφορετικών χρωμάτων, αλλά σε χρωματική σειρά που ο εκάστοτε μαθητής θα επιλέξει. Τότε, ο εκπαιδευτικός ξεκινά συζήτηση με τον εκπαιδευόμενο για το τι συναίσθημα τού προκαλεί το κάθε χρώμα στη σειρά, ζητώντας του να εφαρμόσει κινητικά αυτό που νιώθει. Έπειτα, ζητάται στο μαθητή να «χτίσει» μια ιδέα, μία κεντρική ιστορία που να εμπεριέχει αυτό το συναίσθημα που αποτύπωσε χορευτικά, καθώς και να χρησιμοποιήσει στο μικρό χορευτικό του «σκετσάκι» το ύφασμα που θα επιλέξει να έχει μαζί του.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει είτε σε ατομικό επίπεδο, είτε ομαδικά, είτε σε дуάδες. Επιπροσθέτως, συνίσταται η εμπλοκή του καθηγητή, προκειμένου να αυξήσει ή να μειώσει τα ζητούμενα της άσκησης αυτής, ανάλογα πάντοτε με το κινητικό επίπεδο του μαθητή και του τμήματος που αναλαμβάνει ο ίδιος ο δάσκαλος (Sherill et al., 1996).

Τέλος, ευεργετικότερη δραστηριότητα καθίσταται η επιλογή ενός εναλλακτικού αθλήματος, όπως το μπίτζμπολ, το χάντμπολ, το μπόουλινγκ και άλλα αθλήματα, πάνω στο οποίο γίνονται ιδιαίτερες προσαρμογές, ούτως ώστε να γνωστοποιηθούν σε κάθε μαθητή τα υπάρχοντα συναισθήματα και ο τρόπος που εκφράζονται. Επί παραδείγματι, ο κάθε παίκτης στα επιμέρους αθλήματα, καλείται να εκτελέσει την αντίστοιχη αθλητική δεξιότητα με χαρούμενο, λυπημένο, θυμωμένο, γελαστό, ευτυχισμένο, νευριασμένο τρόπο και με πολλά ακόμα συναισθήματα.

Στη διάρκεια αυτών των εναλλακτικών και δημιουργικών ασκήσεων, λαμβάνουν χώρα εναλλαγές των συναισθημάτων, προκαλώντας έτσι διακυμάνσεις στα αισθήματα των μαθητών, υποδεικνύοντάς τους κατ' αυτόν τον τρόπο, την ποικιλία, την πληθώρα και τη δυνατότητα βίωσης πολλών διαφορετικών συναισθημάτων σε μικρό χρονικό διάστημα (Sherill et al., 1996).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ Π.Κ.Α.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα όσα παρατέθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια, γίνεται σαφής η σημαντικότητα της κίνησης, της εκγύμνασης και γενικότερα της μυϊκής ενδυνάμωσης σε συνδυασμό με την παιγνιώδη άσκηση, το χορευτικό περιεχόμενο, τη μουσικοχορευτική υπόσταση των δραστηριοτήτων, καθώς και τον ψυχαγωγικό χαρακτήρα που οφείλεται να υφίσταται σε κάθε εκπαιδευτικό πρόγραμμα που αφορά ιδίως στον ειδικό πληθυσμό. Για τους παραπάνω λόγους, κάθε παιδαγωγικό πρόγραμμα που συντάσσεται από τους εκπαιδευτικούς και αφορά σε ανθρώπους με αναπηρία πρέπει να διέπεται από κάποιες βασικές παιδαγωγικές αρχές που θα προάγουν τόσο την ομαλή διεξαγωγή κάθε μαθήματος, όσο και τους ίδιους τους εκπαιδευόμενους (Χατζηχαρίστος, 2017).

Οι παιδαγωγικές και διδακτικές αυτές αρχές σημαίνουν την τήρηση της ασφάλειας των ωφελούμενων, τις απαραίτητες και βασικές αρχές σχεδιασμού και προγραμματισμού της Φυσικής Αγωγής, την απαιτούμενη υλικοτεχνική υποδομή του περιβάλλοντος όπου διεξάγεται το μάθημα, την αρχή της κλιμάκωσης των δυσκολιών, την αρχή του ολοκληρωμένου θεματικού κύκλου, καθώς και την ανάπτυξη των σωματικών, πνευματικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητευόμενων με εποικοδομητικό τρόπο (Mosston; Ashworth, 1994, Χατζηχαρίστος, 2017).

Οι διδακτικές μέθοδοι της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, της μίμησης προτύπου, της εξήγησης-επεξήγησης, της επίδειξης, της επίλυσης προβλήματος, της εξάσκησης, αλλά και οι παιδαγωγικές μέθοδοι της παρότρυνσης, της ενθάρρυνσης, της συμβουλής και της διορθωτικής παρέμβασης συνιστούν θεμέλιους λίθους για όλα τα προγράμματα γυμναστικής και δη της Ειδικής Φυσικής Αγωγής (Mosston; Ashworth, 1994, Χατζηχαρίστος, 2017).

Πάνω στις προαναφερθείσες μεθοδολογικές αρχές που συνδυάστηκαν και με τα στοιχεία και τις πληροφορίες της δοθείσας βιβλιογραφίας, βασίστηκε ο σχεδιασμός εκπαιδευτικών ημερήσιων προγραμμάτων που τίθενται παρακάτω. Όλα τα προγράμματα αυτά διορθώθηκαν και εμπλουτίστηκαν κατά τη διάρκεια της φοίτησής μου στην ειδίκευση «Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή» από τους υπεύθυνους καθηγητές (κ. Σκορδίλη Εμμανουήλ, κ. Χαρίτου Σοφία, κ. Ασωνίτου Αικατερίνη, κ.

Κουτσούκη Ελένη), καθώς και από τους γυμναστές των φορέων και των σχολείων με τους οποίους υπήρχε αξιοσημείωτη συνεργασία. Επιπροσθέτως, τα προγράμματα αυτά εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια της απαιτούμενης πρακτικής άσκησης στους εξειδικευμένους και αρμόδιους φορείς που ασχολούνται με την Ειδική Αγωγή και συνεργάζονται με το Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, κατά τη διάρκεια του έτους 2021-2022, όπως το κέντρο «Κ.Ε.Ε.Π.Ε.Α. Ορίζοντες», το Πρότυπο Δημοτικό Σχολείο της Ρόζας Αμβλιώτη στην Καισαριανή, το Ειδικό Γυμνάσιο και Λύκειο Ιλίου, καθώς και πολλοί άλλοι ιδιωτικοί και δημόσιοι φορείς.

Κάποιες ιδέες των δραστηριοτήτων που αποτυπώνονται στα εκπαιδευτικά προγράμματα αυτά θεμελιώθηκαν πάνω σε ασκήσεις και δραστηριότητες που προτάθηκαν από τους ίδιους τους καθηγητές της ειδικότητας, τους γυμναστές των φορέων και τους εισηγητές των σεμιναρίων Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Αιγαίου του έτους 2020. Μετέπειτα, οι ασκήσεις και οι δραστηριότητες αυτές αξιολογήθηκαν, εφαρμόστηκαν, επεξεργάστηκαν, επαναξιολογήθηκαν κι εμπλουτίστηκαν με στοιχεία της διεθνούς βιβλιογραφίας, ούτως ώστε το αποτέλεσμα να είναι το επιθυμητό και να εμπνέει τόσο τους εκπαιδευτές, όσο και τους εκπαιδευόμενους.

Έτσι, παρακάτω τίθεται η τελική εικόνα των ημερήσιων προγραμμάτων που μπορεί να ωφελήσουν την εκπαιδευτική διαδικασία σε ένα μάθημα Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής. Κύριο μέλημα ήταν τα προγράμματα αυτά να στηρίζονται στις ουσιώδεις εκπαιδευτικές αρχές (συνεργασία, ομαδικότητα, επικοινωνία, σεβασμός, οριοθέτηση, υπακοή στους κανόνες, πειθαρχία, εξάσκηση δεξιοτήτων μέσω του παιχνιδιού, εποικοδομητικότητα, κ.ο.κ.) και να οξύνουν τη φαντασία των ωφελούμενων, τη δημιουργικότητά τους, την προαγωγή της σωματικής και ψυχοσωματικής τους υγείας, την ψυχαγωγία, τη διασκέδαση, την ευχαρίστηση και την ομαλοποίηση τυχόν κινητικών δυσχερειών, αλλά και γενικότερων αναπηριών με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι οι εκπαιδευτικοί της Ειδικής Αγωγής σε καθημερινή βάση.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Παιχνίδι «ουρίτσες» με οριοθέτηση χώρου (ένα τετράγωνο σχηματισμένο από 4 κώνους ή σχεδιασμένο στο πάτωμα με κιμωλία). Επιμέρους στόχοι-σκοπός: Διέγερση της κιναισθησίας, εξάσκηση της αντίληψης, προσανατολισμός στο χώρο (χάρη στην οριοθέτηση), κινητική εγρήγορση, αντιληπτικότητα, ενεργοποίηση των άμεσων αντανακλαστικών-ετοιμότητα.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Κώνοι, μαντήλια/υφάσματα για τις «ουρίτσες».

Μεθοδολογία και οδηγίες: Χρησιμοποιείται η μέθοδος παραγγέλματος, σε συνδυασμό με τη διδακτική μέθοδο της ανάλυσης έργου («task analysis»). Στο παιχνίδι, ένας μαθητής κυνηγάει και οι άλλοι δύο έχουν τις «ουρίτσες» τους κρεμασμένες στο παντελόνι τους ή στην μπλούζα τους (πίσω απ' την πλάτη τους), προσπαθώντας ο κυνηγός-μαθητής να τραβήξει και να μαζέψει όσο πιο πολλές ουρίτσες μπορεί. Στην περίπτωση αυτή που το τμήμα είναι ολιγομελές, μπορεί να υπάρχει και χρονικός περιορισμός ή απόκρυψη μίας αίσθησης: π.χ. ο κυνηγός θα έχει κλειστά τα μάτια του με μαντήλι ή θα υπάρχει σχετικά δυνατή μουσική σε συνδυασμό με τα κλειστά μάτια, ούτως ώστε να μην ακούει, ούτε και να αισθάνεται γύρω του τα υπόλοιπα παιδιά. Τα επίπεδα δυσκολίας μπορούν να προσαρμοστούν και να αυξομειωθούν, ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών, το ενδιαφέρον τους και την απόδοσή τους. Τέλος, όποιος μαθητής χάνει (δηλαδή χάνει την ουρά του), αλλάζει ρόλο ων εκείνος ο κυνηγός και το πλαίσιο του τετραγώνου μικραίνει σε όγκο.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Προσοχή στα παιδιά να μην βγουν έξω από τα όρια του παιχνιδιού στο χώρο, αλλιώς ο γύρος ακυρώνεται και γίνεται επανάληψη.

**Κυρίως μέρος:** Δραστηριότητες και «στίβοι μάχης» για εξάσκηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων με μετακίνηση μπάλας από τα κάτω άκρα. Μείζων σκοπός: η εξάσκηση του οπτικοκινητικού συντονισμού, η ομαλή κίνηση των άκρων, η νευρομυϊκή συναρμογή, η ενεργοποίηση οπτικών δεξιοτήτων (επίτευξη στόχου και αντίληψη του χώρου).

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Κώνοι, εμπόδια, μπάλες, σκοινί, στεφάνια, τουβλάκια.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Χρησιμοποιούνται οι διδακτικές μέθοδοι της ανάλυσης έργου, του παραγγέλματος και της μίμησης. Οι δραστηριότητες αφορούν σλάλομ με μπάλα, αποφυγή εμποδίων με τα κάτω άκρα, ισορροπία πάνω σε σκοινί και πάνω σε δοκό, ισορροπία πάνω σε τουβλάκια, σουτάκια σε τέρμα (στον τοίχο, σε οριοθετημένο χώρο από δύο κώνους). Περνάει ένας-ένας μαθητή μέσα στον κάθε στίβο μάχης με τελικό σκοπό την επίτευξη τριών συνεχόμενων σουτ. Η άσκηση επαναλαμβάνεται τρεις φορές για κάθε εκπαιδευόμενο, οπότε προσμετρώνται οι πόντοι κάθε ωφελούμενου σε κάθε παιχνίδι και στο πέρας των δραστηριοτήτων. Νικητής είναι ο μαθητής με τους περισσότερους πόντους. Ο στίβος μάχης αλλάζει δυσκολία, σειρά ασκήσεων, καθώς αλλάζει και η σειρά των μαθητών με την οποία παίζουν.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Οφείλεται να γίνουν πολλαπλές προσπάθειες, μέχρι να επιτευχθεί το σωστό οδήγημα της μπάλας με τα πόδια (κάτω άκρα). Αν κάποιος δυσκολευτεί στην ένταση του οδηγήματος της μπάλας, προσαρμόζεται η άσκηση καταλλήλως. Στο τέρμα μπορεί να υπάρχει ένας μαθητής κάθε φορά για να αυξηθεί το ενδιαφέρον και για να μην υπάρχει πλήξη και μεγάλη αναμονή.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Παιχνίδι «ψείρες» (με διαφοροποιήσεις). Μέσω του παιχνιδιού επιδιώκονται η ετοιμότητα, η εγρήγορση, η εστίαση στα απτικοακουστικά ερεθίσματα-αντανακλαστικά και η ενίσχυση της ενστικτώδους ταχύτητα.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Μικρή μαλακή μπάλα και σφυρίχτρα (δική μου).

Μεθοδολογία και οδηγίες: Μέθοδος ανάλυσης έργου και παραγγέλματος. Διαδικασία παιχνιδιού: πέταγμα της μπάλας από τη φοιτήτρια με ταυτόχρονο σφύριγμα, η οποία θα βρίσκεται στο κέντρο του χώρου. Οι υπόλοιποι μαθητές βρίσκονται δίπλα και γύρω απ' το γυμναστή. Μόλις πεταχτεί η μπαλίτσα ψηλά στον αέρα, όποιος μαθητής προλάβει την πιάνει, και οι υπόλοιποι απομακρύνονται είτε με κουτσό, είτε με στήριξη και στα τέσσερα άκρα, είτε με το ένα χέρι «κολλημένο» στη μία πλευρά του σώματος, είτε με τρέξιμο στις μύτες ή σαν καγκουρό (τύπου «τσουβαλοδρομίες») κ.ο.κ. Σκοπός του παιχνιδιού είναι ο μαθητής με τη μπαλίτσα να ρίξει το μπαλάκι σε κάποιον συμμαθητή, σε σημείο όμως που παραγγέλνει ο ΚΦΑ, επί παραδείγματι: «στόχευσε στο δεξί πόδι του παιδιού που θέλεις ή στόχευσε στα παπούτσια του τάδε κτλ.». Οι προσαρμογές αυτές κάνουν το παιχνίδι πιο ενδιαφέρον, χωρίς ρουτίνα, εμπεικλείοντας μέσα σε αυτό σωματογνωστικά στοιχεία. Επίσης, οι διαφοροποιήσεις γίνονται βάσει της λειτουργικότητας του εκάστοτε μαθητή, με αποτέλεσμα την επιτυχία, άρα και την ψυχαγωγία και τη διασκέδαση, απαραίτητα στοιχεία για την εκπαιδευτική διαδικασία.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Στο παιχνίδι τίθεται ο κανόνας να μην ακουμπήσει η μπάλα κάποιο σημείο από το θώρακα και πάνω, για να μην υπάρχουν τραυματισμοί στην πνευμονοθωρακική περιοχή και το κεφάλι. Επίσης, πρέπει να ξεκαθαριστεί ότι απαγορεύεται η άσκηση δύναμης και πολλής φόρας στη μαλακή μπάλα για την εκτέλεση της βολής, ούτως ώστε να αποφευχθούν ατυχήματα, χτυπήματα κι εντάσεις.

## ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΚΑ Νο 2

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Παιχνίδι ονόματι «Ζωάκια»: τρέξιμο μιμούμενοι ζώα σε ένα καθορισμένο χωρικό πλαίσιο. Είναι ένα ψυχοκινητικό και γνωστικοκινητικό παιχνίδι, με έντονο τον ψυχοκινητικό συντονισμό. Κατάλληλο για την ενεργοποίηση του μυϊκού συστήματος και για προθέρμανση.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Δύο κώνοι που θα χρησιμοποιηθούν σαν «τερματισμός».

Μεθοδολογία και οδηγίες: Τρέξιμο από ένα σημείο αφετηρίας μέχρι τους κώνους που έχουν τοποθετηθεί στην άλλη άκρη του χώρου. Το τρέξιμο θα γίνεται με τους μαθητές να μιμούνται κάποιο ζώο, όπως π.χ. θα τρέχουν μιμούμενα τον πιγκουίνο, τη γάτα, το καγκουρό, το σκύλο, το κουνέλι, τον πελεκάνο, το φίδι, τη μαϊμού, το βάτραχο, κτλ. Κάθε παράγγελμα ζώου γίνεται από τη γυμνάστρια και μέσω του παιχνιδιού, ενεργοποιείται όλο το σώμα, χρησιμοποιούνται όλα τα εύρη κίνησης των άκρων τού σώματος, αλλά ενεργοποιείται και η αερόβια αντοχή. Η διδακτική μέθοδος είναι κυρίως αυτή της μίμησης, σε συνδυασμό με αυτήν του παραγγέλματος.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Όποιος χρειαστεί βοήθεια θα υπάρχει υποστήριξη σωματική, καθώς και διορθωτική παρέμβαση, περαιτέρω μίμηση κι επιπρόσθετες λεκτικές οδηγίες.

**Κυρίως μέρος:** Στίβος δοκιμασιών τύπου «survivor». Δραστηριότητα με σκοπό τον συντονισμό των άνω και κάτω άκρων, τον οπτικοκινητικό συντονισμό, τη μυϊκή ενδυνάμωση, καθώς και την εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων, όπως η ισορροπία, η στήριξη στο ένα πόδι, η ρίψη σε στόχο, η απελευθέρωση και ρίψη αντικειμένου κτλ.

Επίσης, αποκτά και γνωστική-γνωσιακή υπόσταση το παιχνίδι, λόγω της χρήσης εικόνων που θα γίνει.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: κώνοι, στεφάνια, εμπόδια, κοντάρια, εικόνες (σχήματα, ζωγραφιές, ζώα, κ.ο.κ.), σκοινί, μπάλες.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η δραστηριότητα περιλαμβάνει αναπήδηση μέσα σε στεφάνια, υπερπήδηση εμποδίων, περπάτημα και ισορροπία πάνω σε σκοινί, ρίψη μπάλας μέσα σε στεφάνια-στόχους, αποφυγή εμποδίων, οδήγημα μπάλας με κοντάρια και σλάλομ ανάμεσα από κώνους. Η σειρά των ασκήσεων μπορεί να αλλάξει, να προστεθούν ή να μειωθούν ασκήσεις. Η δραστηριότητα διδάσκεται με τη βοήθεια της μεθόδου παραγγέλματος, μίμησης και ανάλυσης έργου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Προσαρμογές μπορούν να γίνουν καθ' όλη τη διάρκεια των δοκιμασιών-δραστηριοτήτων, ανάλογα με την ανταπόκριση του τμήματος, την ευκολία ή τη δυσκολία των ασκήσεων για κάποιους μαθητές, καθώς και για να μην υπάρχει πλήξη.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Παιχνίδι σωματογνωσίας μέσα σε κύκλο ή μέσα σε στεφάνια. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι μαθητές να εξοικειωθούν με το σώμα τους και την αυτοεικόνα τους, να αναγνωρίσουν και να εμπεδώσουν τα μέλη του ανθρώπινου σώματος.

Διάρκεια: 10'

Μεθοδολογία και οδηγίες: Χρησιμοποιώ στεφάνια για να σχηματίσω έναν κύκλο. Κάθε μαθητής μπαίνει μέσα σε ένα στεφάνι, στην αρχή όρθιο, κι έπειτα σε καθιστή θέση. Το παιχνίδι λέγεται «πιάνω-πιάνω», καθώς η γυμνάστρια δίνει επί παραδείγματι σε κάθε πρόταση την οδηγία: «πιάνω-πιάνω το δεξί μου πόδι», «πιάνω-πιάνω τη μυτούλα μου» κ.ο.κ. Αφού δοθούν αρκετές οδηγίες για το ποιο μέρος τού σώματος να ακουμπήσουν

από τη φοιτήτρια, έπειτα ζητάει κάθε μαθητής από τους υπόλοιπους συμμαθητές του να πιάσουν ένα συγκεκριμένο σημείο του σώματός τους. Έτσι, χρησιμοποιούνται ως διδακτικές μέθοδοι αυτή του παραγγέλματος, της μίμησης (όπου χρειαστεί), καθώς και της αμοιβαίας διδασκαλίας. Οι μαθητές εμπλέκονται στη δραστηριότητα, μπαίνουν σε διαδικασία σκέψης, λαμβάνουν ηγετικό ρόλο και ψυχαγωγούνται εις διπλούν.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Παρατηρώ αν και σε ποια παιδιά υπάρχουν ελλείψεις στην αντιληπτικότητα και στον οπτικοκινητικό συντονισμό κι ενισχύω αναλόγως το μαθητή. Παρατηρώ, επίσης, την αντίληψη της σωματογνωσίας και το επίπεδό της και επαναλαμβάνω ή διορθώνω όπου χρειαστεί.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Ομαδική χορογραφία επιδεικνύομενη από τη γυμνάστρια. Ψυχοκινητική και μουσικοκινητική προθέρμανση. Θετικός προϋδεασμός για το μάθημα, συνδυασμός ψυχαγωγίας και μυϊκής ενεργοποίησης.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μουσική που παίζει από ηχεία συνδεδεμένα με το κινητό ή CD Player.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια ζητά από τους μαθητές να μιμούνται τις κινήσεις της. Οι διδακτικές μέθοδοι είναι κυρίως αυτή της μίμησης προτύπου κι έπειτα, αυτή του παραγγέλματος. Οι χορογραφικές κινήσεις αφορούν όλα τα επίπεδα του σώματος και του χώρου, καθώς και κάθε άξονα του σώματος. Επί παραδείγματι γίνονται κυματισμοί χεριών, επιτόπιο βάδισμα με ψηλά ή χαμηλά τα γόνατα, διατακτικές κινήσεις σύμφωνα με τη μουσική συνοδεία, κάμψεις ισχίου και κορμού, στροφές γύρω από τον άξονα του σώματος, κ.ο.κ., πάντα με ρυθμική ροή, στο τέμπο της μουσικής και με ρυθμικές διακυμάνσεις ανάλογες της μουσικής φράσης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η μουσική που θα επιλεγεί πρέπει να είναι ρυθμική και μελωδική. Πρέπει να υπάρχει διαρκής παρακολούθηση της ανταπόκρισης των μαθητών, ούτως ώστε ο εκπαιδευτικός να επιδεικνύει είτε ευκολότερες, είτε δυσκολότερες κινήσεις. Η λεκτική ανατροφοδότηση από τη γυμνάστρια παίζει ιδιαίτερο ρόλο, όπως και η ενθάρρυνση και η επιβράβευση των ρυθμικών κινήσεων.

**Κυρίως μέρος:** Εξάσκηση ισορροπίας σε στίβο δραστηριοτήτων, σε συνδυασμό με παιχνίδι αναγνώρισης και ταιριάσματος εικόνων. Σκοπός η ενίσχυση της

ισορροπιστικής δεξιότητας στα άνω και κάτω άκρα τού σώματος, η αύξηση της κιναισθησίας, του προσανατολισμού στον χώρο, με ταυτόχρονη ισομετρική-ισοτονική ενεργοποίηση του μυϊκού συστήματος, καθώς και η εξάσκηση της γνωστικής λειτουργίας.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Δοκός ισορροπίας, τουβλάκια, σκοινί, ρακέτες, μικρά μπαλάκια, κοντοί κώνοι, μπάλα μπάσκετ και καλάθι

Μεθοδολογία και οδηγίες: Φτιάχνονται δύο σειρές από δραστηριότητες. Η κάθε σειρά ανήκει σε μία ομάδα. Ο κάθε στίβος δραστηριοτήτων αποτελείται από ασκήσεις ισορροπίας: ισορροπία σε δοκό με το ένα πόδι να προβάλλεται μπροστά από το άλλο και τα χέρια στο πλάι, ισορροπία πάνω σε σκοινάκι, ισορροπία σε τουβλάκια με ταυτόχρονη ηχητική αναπαραγωγή του χρώματος που πατάει το κάθε παιδί το πόδι του, ισορροπία μπάλας πάνω σε ρακέτα που κρατάει ο μαθητής με σκοπό να μην πέσει, καθώς και ισορροπία μπάλας με το ένα χέρι τεντωμένο ενδιάμεσα από κοντούς κώνους (σλάλομ). Στο τέλος της δοκιμασίας, γίνεται μία ρίψη στο καλάθι του μπάσκετ. Κάθε πόντος προστίθεται στο τελικό σύνολο της εκάστοτε ομάδας. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι κυριότερα αυτή της μίμησης και του παραγγέλματος.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Είναι ένα παιχνίδι-δραστηριότητα με έντονη την αίσθηση του ανταγωνισμού, οπότε όταν κάποιος μαθητής δυσκολεύεται, δεν πρέπει να υπάρχει πίεση για την επίτευξη του τελικού στόχου και τον έγκαιρο τερματισμό, αλλά ενθάρρυνση και θετική ανατροφοδότηση για την επιτυχή εκτέλεση κάθε άσκησης.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Διατάσεις καθήμενοι σε μαξιλαράκια σχηματίζοντας έναν κύκλο. Σκοπός η διάταση των μυών του σώματος, η χαλάρωση της έντασης από το προηγούμενο παιχνίδι, αλλά και η επαναφορά στην ηρεμία.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: στεφάνια, μουσική ή CD Player.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια κάθεται σε ένα μαξιλαράκι μαζί με την υπόλοιπη ομάδα/τμήμα, -σχηματίζοντας έναν κύκλο-, και δείχνει διατακτικές ασκήσεις από καθιστή θέση στο έδαφος. Π.χ. πλάγιες κάμψεις του κορμού με ταυτόχρονη έκταση χεριών στο πλάι, προβολή-κάμψη ισχίου προς τα μπροστά, διπλώσεις, «κουβαράκι» (για χαλάρωση πλάτης και αυχένα), περιστροφικές κινήσεις του κεφαλιού κτλ. Οι ασκήσεις γίνονται αργά και με συνοδεία χαλαρωτικής μουσικής. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία είναι αυτή της μίμησης και της αμοιβαίας διδασκαλίας (δυνατότητα μαθητών να πάρουν το ρόλο του «βοηθού»).

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Διευκόλυνση και απλούστευση κάποιων ασκήσεων εξατομικευμένα και στοχευμένα. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Επιβάλλεται να υπάρχει βοήθεια και από κάποιον άλλο γυμναστή, ο οποίος θα διορθώνει κυκλικά τα παιδιά και θα επιμένει σε όποιον δεν μπορεί να ανταπεξέλθει σε κάποια διατακτική άσκηση. Επίσης, μπορεί να υπάρχει διόρθωση και από μαθητή σε μαθητή, ούτως ώστε να εμπλακούν και τα παιδιά περαιτέρω στη διαδικασία και να νιώσουν ενεργό μέρος του συνόλου.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Αερόβιες, επιτόπιες, ενεργητικές ασκήσεις, τύπου «aerobic». Σκοπός η άμεση ενεργοποίηση των μυών, η κινητοποίηση των μαθητών, το ενεργητικό ζέσταμα, ο συγχρονισμός του σώματος και ιδιαίτερα των άκρων, ο οπτικοκινητικός συντονισμός, η νευρομυϊκή συναρμογή, καθώς και η άμεση ανταπόκριση σε εξωτερικά ερεθίσματα.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μουσική από ηχεία ή CD Player.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Ο εκπαιδευτικός επιδεικνύει επιτόπιες ενεργητικές ασκήσεις, συνδυασμού aerobic και αερόβιας γυμναστικής, υπό το άκουσμα ρυθμικής, αρκετά γρήγορης σε τέμπο μουσικής. Επιλέγεται αυτού του τύπου η προθέρμανση, καθώς το τμήμα είναι υψηλά λειτουργικό, τριμελές και μπορεί να δοθεί περαιτέρω έμφαση σε ιδιαίτερες κινητικές δεξιότητες. Οι ασκήσεις περιλαμβάνουν προσαγωγές-απαγωγές μυών, εναλλάξ εκτάσεις και κάμψεις άκρων, με ταυτόχρονα επιτόπια ανοίγματα των κάτω άκρων, επιτόπια πηδηματάκια, εναλλάξ προβολές ποδιών κ.ο.κ. Η άσκηση, σε συνδυασμό με τη ρυθμική μουσική, θα ενεργοποιήσει τόσο το σώμα, όσο και τη διάθεση και τον ψυχοκινητικό διάκοσμο. Η μέθοδος που εφαρμόζεται είναι αυτή της μίμησης προτύπου, αλλά και η αμοιβαία διδασκαλία, καθώς κάποιος επιλεγόμενος μαθητής μπορεί να γίνει πολύ βοηθητικός για τη διαδικασία και να «διορθώνει» και τους συμμαθητές του όπου μπορεί.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η μουσική πρέπει να είναι ζωντανή, ευχάριστη και ρυθμική, όχι απαραίτητα πολύ γρήγορη, για να ξυπνήσει τόσο το σώμα, όσο και η ψυχική διάθεση.

**Κυρίως μέρος:** Γνωστικοκινητικό παιχνίδι και αναγνωριστικό παιχνίδι με εικόνες και σχήματα. Σκοπός η εγρήγορση και η ενεργοποίηση του γνωστικού τομέα, σε συνδυασμό με την κινητική αντίληψη και τον οπτικοκινητικό συντονισμό.

Διάρκεια: 25’

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Κώνοι, φωτογραφίες/ εικόνες με σχήματα και ζώα, χρονόμετρο, εμπόδια με κώνους και κοντάρια.

Μεθοδολογία και ασκήσεις: Στήνεται μία σειρά από κώνους και στο τέλος της σειράς αυτής, σχεδιάζονται με κιμωλία στο έδαφος τρία γεωμετρικά σχήματα: ένα τρίγωνο, ένα τετράγωνο κι ένας κύκλος. Στον κάθε ωφελούμενο που βγαίνει πρώτο για να εκτελέσει την άσκηση, δίνονται αρκετές κάρτες με αυτά τα τρία γεωμετρικά σχήματα, σε διάφορα χρώματα. Ζητείται από τον κάθε μαθητή να αντιστοιχίσει όλες τις κάρτες που κρατά στο χέρι του με τα σχήματα που είναι σχεδιασμένα στο πάτωμα, περνώντας όμως πρώτα είτε ανάμεσα από τους κώνους με τα δύο πόδια, με το ένα πόδι (κουτσό), με πηδηματάκια, κτλ., σε κάθε διαδρομή. Ο μαθητής που θα αντιστοιχίσει τις κάρτες στο σύνολο τριών γύρων και στο λιγότερο χρονικό διάστημα, κερδίζει. Αφού ολοκληρωθεί αυτή η άσκηση, στήνονται στο πάτωμα διάφορες ζωγραφίες ζώων, σκορπισμένες και ανακατεμένες στη μία πλευρά του διαθέσιμου χώρου. Ο μαθητής που θα είναι πρώτος κάθε φορά, κρατά στο χέρι του άλλες τόσες, ίδιες φωτογραφίες/ζωγραφίες ζώων και καλείται να αντιστοιχίσει τα ζευγάρια που είναι όμοια. Στη διαδρομή προς τις σκόρπιες φωτογραφίες έχουν στηθεί τρία εμπόδια που ο μαθητής πρέπει να υπερπηδήσει με το ένα ή με τα δύο πόδια. Τα εμπόδια αυτά μπορούν στην αρχή να είναι του ίδιου ύψους κι έπειτα, με κλιμακώμενο ύψος. Τέλος, ισχύει ό,τι και στην πρώτη άσκηση: ο μαθητής που στο λιγότερο χρόνο αντιστοιχίσει τα ζευγάρια των ίδιων ζώων στο σύνολο τριών γύρων, είναι ο νικητής! Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται σε αυτό το παιχνίδι είναι αυτή του παραγγέλματος και της μίμησης (σε περίπτωση που χρειαστεί από τη φοιτήτρια να δείξει την άσκηση-ανάλογα με το ποσοστό εμπέδωσης).

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Παρακολούθηση της γνωστικής αντίληψης των παιδιών και της κινητικής τους αντίδρασης. Σε περίπτωση που κάποιος δυσκολευτεί, υπάρχει υποστήριξη και βοήθεια.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Διατακτικές ασκήσεις σε στρώμα. Αποθεραπεία για χαλάρωση, με συνοδεία ήρεμης-χαλαρωτικής μουσικής.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: στρώματα και μουσική από κινητό ή CD Player.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια κάθεται σε στρώμα απέναντι από τα παιδιά, τα οποία κι αυτά έχουν ένα στρώμα το καθένα. Μουσική χαλαρωτική, τέτοιας μελωδίας που να επιφέρει ισορροπία στο νευρικό σύστημα, χαλάρωση του σώματος και του πνεύματος, καθώς και νηνεμία. Χρησιμοποιείται, εδώ, κυρίως η μέθοδος της μίμησης. Η εκπαιδευτικός δείχνει απλές διατακτικές ασκήσεις σε καθιστή θέση στο στρώμα, σε ύπτια θέση στο στρώμα, αλλά και σε πρηνή θέση στο στρώμα. Οι ασκήσεις αφορούν εκτάσεις και κάμψεις ώμων, χεριών, κορμού, σπονδυλικής στήλης, αυχένα, προσαγωγών, απαγωγών, γαστροκνημίου, υποκνημιδίου κ.ο.κ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Ανάλογα με την απόδοση και την ανταπόκριση των εκπαιδευόμενων, καθώς και την επιτυχή ή ανεπιτυχή εκτέλεση των διατάσεων που παρουσιάζονται, προσαρμόζω το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων και δίνω περισσότερη έμφαση σε ασκήσεις που λειτουργούν ταυτόχρονα για όλο το σώμα με χαλαρωτικό τρόπο: όπως, «κουβαράκια», εμβρυακή στάση, «βαρελάκια» κτλ.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ**

---

**Προθέρμανση:** Μουσικά στεφάνια. Ψυχοκινητικό και μουσικοκινητικό παιχνίδι.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Στεφάνια, μουσική από κινητό ή CD Player.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στο χώρο τοποθετούνται τόσα στεφάνια, όσα και οι μαθητές. Με τον ήχο της μουσικής οι μαθητές κινούνται γοργά και γύρω-γύρω ή ενδιάμεσα από τα στεφάνια, με την οδηγία όμως να μην τα πατήσουν. Όταν η μουσική σταματά, ο κάθε μαθητής πρέπει να μπει σε ένα στεφάνι με τα δύο του πόδια να είναι εντός του. Ανά δύο γύρους, βγαίνει κι ένα στεφάνι από το παιχνίδι. Σε κάθε μαθητή δίνονται πέντε ευκαιρίες μέχρι να βγει «εκτός» παιχνιδιού, ούτως ώστε να μην υπάρχει έντονο το αίσθημα του ανταγωνισμού, της αποτυχίας και της περιθωριοποίησης. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι αυτή του παραγγέλματος, καθώς και της μίμησης (όπου αυτή χρειαστεί).

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Επιλογή χαρούμενης, γοργής, ρυθμικής μουσικής για ενίσχυση της θετικής διάθεσης και για να αποκτήσει ενδιαφέρον η διαδικασία.

**Κυρίως μέρος:** Στίβος ασκήσεων με πολλαπλούς στόχους και ρίψεις. Σκοπός η καλλιέργεια της δεξιότητας και του κινητικού προτύπου της ρίψης αντικειμένων, η ενίσχυση του οπτικοκινητικού συντονισμού και η ενεργοποίηση του νευρομυϊκού συστήματος.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: φασουλοσάκουλα, κώνοι, εμπόδια, μπαλάκια, κορόνες του μπόουλινγκ, μπάλα βόλεϊ μαλακή, στεφάνια

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στήνονται τρεις διαφορετικοί «στίβοι μάχης» ανά 8 περίπου λεπτά. Το τμήμα μπαίνει σε μία σειρά πίσω από έναν κώνο που αποτελεί το σημείο εκκίνησης. Τα παιδιά καλούνται να περάσουν πάνω από εμπόδια με το ένα ή με τα δύο πόδια, να περάσουν ενδιάμεσα από κώνους με κουτσό ή με χαμηλό σκίπινγκ, να πεηδήξουν μέσα σε στεφάνια με το ένα ή με τα δύο πόδια ή τρέχοντας χαλαρά, κ.ο.κ. Σε κάθε τέλος της εκάστοτε διαδρομής συναντώνται ασκήσεις που αφορούν στην ρίψη αντικειμένων με επιτυχία στόχου. Στην πρώτη διαδρομή, οι μαθητές καλούνται να ρίξουν τέσσερα φασουλοσάκουλα μέσα σε ένα καφάσι (ή καλάθι που βρίσκεται στο έδαφος). Στη δεύτερη διαδρομή, ο στόχος είναι να πέσουν όλες οι κορύνες του μπόουλινγκ με τα μικρά μπαλάκια που έχουν δοθεί σε κάθε μαθητή. Και στην τρίτη διαδρομή, δίνεται μια μαλακή μπάλα για ρίψη μέσα στο καλάθι του μπάσκετ που βρίσκεται κρεμασμένο στον τοίχο. Κάθε διαδρομή/άσκηση εκτελείται τρεις φορές από τον κάθε ωφελούμενο.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Παρατηρώ και όποτε χρειαστεί διευκολύνω, αφαιρώ ή προσθέτω εμπόδια και ασκήσεις. Προσαρμογή των δοκιμασιών στο επίπεδο του τμήματος. Επίσης, από πίσω μπορεί να υπάρχει το άκουσμα μουσικής, σε χαμηλή ένταση, ούτως ώστε να υπάρχει διασκεδαστικό κλίμα και ενίσχυση του κινήτρου από την πλευρά των μαθητών.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Κυκλικά στεφάνια». Ψυχοκινητικό παιχνίδι με έντονο τον συντονισμό των άνω και κάτω άκρων.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: στεφάνια όσα και οι συμμετέχοντες, μουσική

Μεθοδολογία και οδηγίες: Συνδυασμός της μεθόδου μίμησης, παραγγέλματος και ανάλυσης έργου. Η γυμνάστρια και κάποιος βοηθός συνάδελφος εμπλέκονται στο παιχνίδι. Φτιάχνουμε έναν κύκλο κρατώντας ο καθένας το χέρι του άλλου σφιχτά. Υπάρχει ένα στεφάνι που κυκλοφορεί γύρω-γύρω στον κύκλο και που βρίσκεται



«παγιδευμένο» μέσα στον κύκλο. Το ζητούμενο είναι κάθε μαθητής να περάσει μέσα από το στεφάνι, χωρίς να αφήσει το χέρι του άλλου και χωρίς να διαλυθεί στην ουσία ο κύκλος. Το πέρασμα μπορεί να γίνει με ένα-ένα πόδι κάθε φορά, σε συνεργασία με το κεφάλι και τον κορμό. Δημιουργείται ένα κλίμα ευφορίας, διασκέδασης και γέλιου, πράγμα που αποζητάται έντονα σε αυτή την ηλικία, γι' αυτό και επιλέγεται αυτό το παιχνίδι. Μπορεί να υπάρχει μουσική υπόκρουση κατά τη διάρκειά του.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Για περισσότερο ενδιαφέρον και διασκέδαση, οι συμμετέχοντες στο παιχνίδι μπορούν να έχουν δεμένα τα μάτια τους με ένα μαντήλι και να καλούνται να περάσουν μέσα από το στεφάνι χωρίς να βλέπουν!

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Διατατικές ασκήσεις σε κύκλο υπό τη συνοδεία μουσικής. Σκοπός η ενεργοποίηση του μυϊκού συστήματος, η αναπαραγωγή κι εκτέλεση κινήσεων βάσει μίμησης και ο οπτικοκινητικός και ο μουσικοκινητικός συντονισμός.

Διάρκεια: 10΄

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Μουσική από κινητό ή CD Player.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια βρίσκεται σε κύκλο μαζί με τους μαθητές και τους ζητά να εκτελούν τις κινήσεις που εκτελεί κι η ίδια (μέθοδος μίμησης προτύπου). Οι ασκήσεις που πράττονται είναι διατατικές, χορογραφικές, δηλαδή υποτάσσονται στο ρυθμό της μουσικής δημιουργώντας ένα ψυχοκινητικό και μουσικοκινητικό πλαίσιο. Οι διατάσεις ξεκινούν από το κεφάλι και καταλήγουν στα κάτω άκρα. Επίσης, στην προθέρμανση αυτή εμπεριέχονται επιτόπια πηδηματάκια, «jumping jacks», χαμηλό, μεσαίο και υψηλό σκίπινγκ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η μουσική να είναι σχετικά χαλαρωτική, με ξεκάθαρη ρυθμική αγωγή. Λόγω υψηλής λειτουργικότητας του τμήματος, εφαρμόζω λίγο πιο σύνθετες ασκήσεις που αφορούν στην ταυτόχρονη διάταση άνω και κάτω άκρων.

**Κυρίως μέρος:** Μυϊκή ενδυνάμωση σε στρώματα. Σκοπός η ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος, η δύναμη, η μυϊκή αντοχή, ο εμπλουτισμός του ασκησιολογίου των μαθητών και η ενεργοποίηση της νευρομυϊκής συναρμογής.

Διάρκεια: 25΄

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: ένα στρώμα για κάθε μαθητή.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι ωφελούμενοι ξαπλώνουν στα στρώματα και η εκπαιδευτικός δίνει παραγγέλματα-οδηγίες (μέθοδος παραγγέλματος) για την εκτέλεση ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης. Γίνονται προσωπικές υποδείξεις και διορθώσεις, καθώς η γυμνάστρια είναι όρθια και βρίσκεται κοντά στον κάθε μαθητή για να βοηθήσει στις ασκήσεις. Το ασκησιολόγιο αφορά: ενδυνάμωση κοιλιακών και κορμού, ώμων και ωμοπλάτης, τετρακέφαλων και γλουτιαίων και αντοχή στη δύναμη. Ενδεικτικές ασκήσεις που εκτελούνται: κοιλιακοί ή «sit ups», «planks», σανίδα με στήριξη στα τέσσερα σημεία, «push ups» πάλι με στήριξη στα τέσσερα σημεία, «bridges» (γέφυρες για την ενδυνάμωση των οπίσθιων μηριαίων και γλουτών), παραμονή σε θέση ενεργοποίησης της κοιλιακής περιοχής (ύπτια θέση με έκταση χεριών και ποδιών ταυτόχρονα), ψαλιδάκια, «ποδήλατο» (κάμψη-έκταση γονάτων με εναλλάξ τα κάτω άκρα) κτλ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Αν κάποιες από τις ασκήσεις είναι πολύ δύσκολες για τους μαθητές ή δεν εκτελούνται με επάρκεια, τότε τις απλουστεύω ή τις αλλάζω τελείως. Επίσης, η συνοδεία μουσικής θα είναι αρκετά παροτρυντική για την όλη γυμναστική διαδικασία.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Αναγνώρισε το θησαυρό». Αισθητικό παιχνίδι που απαιτεί την ενεργοποίηση της σκέψης, της αναγνώρισης του σχήματος και της υφής ενός αντικειμένου/πράγματος με τη βοήθεια της αφής, αφυπνίζοντας το γνωστικό και συλλογιστικό τομέα τού παιδιού.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μαντήλια, μαξιλάρια (για τον κάθε συμμετέχοντα), μικρά αντικείμενα σε διάφορα γεωμετρικά σχήματα (τρίγωνα, τετράγωνα, κύκλοι και ορθογώνια) και με διάφορες υφές (ύφασμα, πλαστικό, γυαλί, άμμος, πέτρες, κτλ.). Τα αντικείμενα τα έχει φέρει η γυμνάστρια με δική της πρωτοβουλία ή βρίσκει λύσεις από τα υπάρχοντα αντικείμενα του γυμναστηρίου (τα οποία μπορεί και να είναι αρκετά οικεία για τα παιδιά).

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια και οι μαθητές κάθονται σε ένα κύκλο στη μέση του χώρου. Μέσα σε ένα σάκο που είναι αδιάφανος, υπάρχουν τα προαναφερθέντα αντικείμενα. Δένονται μαντήλια στα μάτια των παιδιών, ούτως ώστε να αφαιρεθεί η ικανότητα της όρασης και να λειτουργήσει μόνο η αίσθηση της αφής. Σε κάθε μαθητή, -και με τη σειρά-, δίνεται από ένα αντικείμενο και αυτός καλείται να αναγνωρίσει το σχήμα ή την υφή και το είδος τού αντικειμένου. Η διδακτική μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι αυτή της βαθμιαίας ανακάλυψης. Οι ωφελούμενοι μπαίνουν σε μία διαδικασία εσωτερικής σκέψης και συλλογιστικής επεξεργασίας πάνω σε ένα εξωτερικό ερέθισμα, που στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι ένα μικρό αντικείμενο. Η λύση του προβλήματος, στην οποία οδηγείται το παιδί φέρει μαζί της θετικά συναισθήματα, μαζί με αυτό της προσωπικής επιτυχίας.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Το παιχνίδι απαιτεί συγκέντρωση και ηρεμία, οπότε προσπαθώ να διατηρήσω την ησυχία στο τμήμα κι επιβράβευση σε κάθε κατόρθωμα των μαθητών.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ**

---

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο σε κύκλο και παιχνίδι «αγαλματάκια». Ψυχοκινητικό παιχνίδι με στόχο την ενεργοποίηση της αερόβιας αντοχής και της αντίδρασης σε εξωτερικό-ακουστικό ερέθισμα (σφύριγμα).

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: σφυρίχτρα

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι μαθητές καλούνται να τρέχουν κυκλικά πατώντας τον σχεδιασμένο κύκλο που βρίσκεται στο γυμναστήριο, ο ένας πίσω από τον άλλον, με αργό ρυθμό, έως ότου ακουστεί το σφύριγμα της γυμνάστριας. Με το άκουσμα της σφυρίχτρας οι μαθητές καλούνται να μείνουν ακούνητοι στο σημείο όπου βρίσκονται σαν «αγάλματα». Η εκπαιδευτικός περνάει μπροστά από όλους τους μαθητές, βλέποντας αν κάποιος κουνηθεί ή όχι. Το παιδί που θα κουνηθεί πρώτο, παίρνει μία ψείρα. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται για ένα δεκάλεπτο με διάφορους ρυθμούς τρεξίματος που παραγγέλνει η εκπαιδευτικός. Στο τέλος του εισαγωγικού παιχνιδιού, ο μαθητής που θα έχει τις λιγότερες ψείρες είναι ο νικητής. Μέθοδος διδασκαλίας: μέθοδος παραγγέλματος.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Το τρέξιμο μπορεί να γίνει και ανάμεσα από κώνους σε κυκλικό σχήμα και με πλάγια βήματα (δεξιόστροφα και αριστερόστροφα πάλι σε κυκλικό σχήμα).

**Κυρίως μέρος:** Αναγνώριση και αντιστοίχιση σχημάτων και χρωμάτων. Γνωστικοκινητικό και αντιληπτικοκινητικό παιχνίδι-δραστηριότητα. Ενεργοποίηση κυρίως γνωστικού τομέα και επεξεργασία οπτικών ερεθισμάτων.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: εικόνες με σχήματα και εικόνες με χρώματα.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Σχηματίζονται στο πάτωμα με κιμωλία τρία σχήματα: τρίγωνο, τετράγωνο και κύκλος. Οι μαθητές, με τη σειρά του ο καθένας, παίρνουν κάποιες κάρτες που έχουν τα προαναφερθέντα γεωμετρικά σχήματα και καλούνται να βάλουν κάθε σχήμα σε αυτό που αντιστοιχεί/που είναι ίδιο. Αφού ολοκληρωθεί αυτή η δραστηριότητα για κάθε μαθητή, σειρά έχει η επόμενη άσκηση, σύμφωνα με την οποία δίνονται πάλι κάρτες σε κάθε μαθητή με διάφορα χρώματα (κίτρινο, κόκκινο, πράσινο, άσπρο, μαύρο κτλ.). Στην άλλη πλευρά της αίθουσας έχουν τοποθετηθεί ίδιες κάρτες με τα προαναφερόμενα χρώματα, και τα παιδιά αναγνωρίζοντας φωνητικά το κάθε χρώμα που βλέπουν στις κάρτες, αντιστοιχούν τις ίδιες χρωματικά κάρτες. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι αυτή του παραγγέλματος (καθώς δίνονται οδηγίες), καθώς και της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, αλλά και της μίμησης (σε όποιον μαθητή χρειαστεί).

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Για να μην υπάρχει μεγάλη αναμονή για τα παιδιά που περιμένουν τον πρώτο μαθητή να ολοκληρώσει τη δοκιμασία, οι υπόλοιποι μαθητές εξασκούνται στους στόχους στο πίσω μέρος της αίθουσας: προσπαθούν να ρίξουν όλοι μαζί τις κορόνες του μπόουλινγκ που έχουν στηθεί στη σειρά, ο καθένας με το δικό του μπαλάκι.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Τυφλόμυγα». Διασκεδαστικό, ψυχοκινητικό και ακουστικοκινητικό παιχνίδι με τη χρήση της κιναισθησης και του προσανατολισμού στο χώρο.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: ένα μαντήλι

Μεθοδολογία και οδηγίες: Ένα παιδί μπαίνει μέσα στον κύκλο που σχηματίζεται από το υπόλοιπο τμήμα. Το παιδί στο κέντρο του κύκλου φοράει ένα μαντήλι, για να μην βλέπει, και με το παλαμάκι της γυμνάστριας, οι υπόλοιποι συμμαθητές του

απομακρύνονται από εκείνο, χωρίς να μιλούν ή να φωνάζουν, για να μην γίνουν αντιληπτοί από τον «κυνηγό». Όποιο μαθητή ακουμπήσει πρώτο ο «κυνηγός» που δεν βλέπει, μετατρέπεται εκείνο στον κυνηγό. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται, μέχρις ότου όλοι οι ωφελούμενοι να περάσουν από το ρόλο αυτού που προσπαθεί να ακουμπήσει τους άλλους, χωρίς την οπτική του ικανότητα.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Αν θέλουμε να κλιμακωθεί η δυσκολία στο παιχνίδι, θέτω ένα χωρικό πλαίσιο για τα παιδιά που βλέπουν και κυνηγιούνται από την «τυφλόμυγα». Το χωρικό πλαίσιο αυτό (π.χ. ένας κύκλος ή ένα τετράγωνο σχηματισμένο με κιμωλία), δεν πρέπει να το περάσουν ή να το ακουμπήσουν οι μαθητές, και άρα πρέπει να εκτελέσουν κινήσεις γρήγορες και αποτελεσματικές για να ξεφύγουν από τον «κυνηγό» εντός πάντα πλαισίου.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Εναλλασσόμενο τρέξιμο σε κύκλο με παύσεις για ρίψη στόχου. Προθέρμανση του μυϊκού συστήματος, της αερόβιας κατάστασης, ενεργοποίηση της κιναισθησίας, ενδυνάμωση των μυών των κάτω άκρων, της αντίδρασης σε ακουστικά ερεθίσματα και στην εξάσκηση στη ρίψη και στο στόχο.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: σφυρίχτρα, μπάλα μπάσκετ, ένας κώνος, μουσική από κινητό ή CD Player

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι μαθητές εκτελούν στην αρχή αργό τρέξιμο που κλιμακώνεται σιγά-σιγά σε ταχύτητα, σε κυκλικό σχήμα. Στην πλευρά της αίθουσας που βρίσκεται το καλάθι του μπάσκετ, έχει τοποθετηθεί ένας κώνος. Όταν ακουστεί ένα σφύριγμα της φοιτήτριας, τα παιδιά σταματούν να τρέχουν και παρατάσσονται πίσω από τον κώνο για να εκτελέσουν ο καθένας τρία σουτάκια στο καλάθι. Όταν όλοι οι μαθητές περάσουν από την εκτέλεση των σουτ, ακούγεται ένα διπλό σφύριγμα και τότε, ξαναρχίζουν το τρέξιμο, σε πιο ταχύ ρυθμό από την προηγούμενη φορά. Μέθοδος που χρησιμοποιείται: παραγγέλματος και κλιμακωμένης δυσκολίας.

Διαφοροποίηση για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Στο τρέξιμο μπορούν να δοθούν οδηγίες εκτέλεσης, όπως: με ψηλά γόνατα, με χέρια στο πλάι (έκταση αγκώνων), με πλάγια βήματα αριστερόστροφα ή δεξιόστροφα, κ.ο.κ.

**Κυρίως μέρος:** Απλή κυκλική προπόνηση με σταθμούς δραστηριοτήτων. Ψυχοκινητική δραστηριότητα, γνωστικοκινητικό παιχνίδι, σύνθετη δραστηριότητα που



σκοπό έχει και το νευρομυϊκό συντονισμό, αλλά ταυτόχρονα και τη διέγερση της άμεσης αντιληπτικότητας και δράσης.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: ψηλοί κώνοι, μικρά στεφάνια, δοκός ισορροπίας, χρωματιστά τουβλάκια, «steps» ή «box» ή ένα παγκάκι με ύψος, σκοινάκι, φασουλοσάκουλα, σφυρίχτρα

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στήνονται περιμετρικά της αίθουσας πέντε σταθμοί δραστηριοτήτων. Σε κάθε σταθμό η δραστηριότητα λαμβάνει χώρα μέχρι να ακουστεί σφύριγμα από τη φοιτήτρια. Στον πρώτο σταθμό υπάρχει ένα σκοινάκι, το οποίο καλείται κάθε μαθητής να περάσει από πάνω πεδώντας το με τα δύο πόδια (διπλή βάση στήριξης) τόσες φορές, όσες χρειαστεί έως ακουστεί το σφύριγμα. Στο δεύτερο σταθμό υπάρχουν δύο ψηλοί κώνοι και δέκα μικρά στεφάνια. Ο μαθητής πρέπει να βάλει πέντε στεφανάκια σε κάθε κώνο για να ολοκληρωθεί η άσκηση. Στον τρίτο σταθμό υπάρχει μία δοκός ισορροπίας, την οποία καλούνται οι μαθητές να περπατήσουν και που καταλήγει σε μερικά σκόρπια χρωματιστά τουβλάκια. Ο μαθητής, τώρα, πρέπει να φτιάξει έναν πύργο με του ίδιου χρώματος τουβλάκια, για κάθε χρώμα που υπάρχει. Στον τέταρτο σταθμό υπάρχει ένα ύψος, στο οποίο πρέπει να ανέβει και να κατέβει ο μαθητής με εναλλάξ τα κάτω άκρα του, όσες φορές χρειαστεί. Και τέλος, στον πέμπτο σταθμό υπάρχουν φασουλοσάκουλα. Στον σταθμό αυτό υπάρχει ένα φασουλοσάκουλο που βρίσκεται λίγο πιο μπροστά από δύο ευθυγραμμισμένους στόχους. Σκοπός είναι ο εκπαιδευόμενος να εκτελέσει ρίψεις-βολές στο φασουλοσάκουλο που είναι μόνο του «σπρώχνοντάς το» με τα εναπομείναντα φασουλοσάκουλα, ούτως ώστε να περάσει από τους δύο κώνους. Μεθοδολογία που ακολουθείται: μίμηση και μέθοδος παραγγέλματος. Σε κάθε ωφελούμενο αντιστοιχεί ένας σταθμός και γυρνάνε όλοι κυκλικά, με σκοπό να ολοκληρωθεί η συνολική διαδικασία/δραστηριότητα τρεις φορές.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Επιθυμητή είναι η εμπλοκή κι ενός άλλου συναδέλφου που θα βοηθάει στην ομαλή διεκπεραίωση της δραστηριότητας.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Μπόουλινγκ». Ψυχοκινητικό παιχνίδι, με έμφαση στην αποσυμπίεση από τις προηγούμενες δραστηριότητες και στην ψυχαγωγία. Εμπέδωση του κινητικού προτύπου της ρίψης αντικειμένου με κυλιόμενο τρόπο (εφαπτόμενη μπάλα στο έδαφος). Ταυτόχρονα, καλλιεργείται η δεξιότητα της επίτευξης σταθερού στόχου. Προάγεται ο υγιής ανταγωνισμός και η επιδίωξη προσωπικού κατορθώματος.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Κορύνες μπόουλινγκ, μπάλα πλαστική του μπόουλινγκ

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στήνονται στη μία πλευρά της γυμναστικής αίθουσας οι κορύνες του μπόουλινγκ με την τυπική σειρά και τοποθέτηση. Κάθε μαθητής παίζει ατομικά. Σκοπός του παιχνιδιού να πέσουν οι πιο πολλές κορύνες με μία βολή. Ο κάθε μαθητής έχει δικαίωμα δύο βολών-ρίψεων της μπάλας κάθε φορά. Ο μαθητής, λοιπόν, που θα ρίξει τις περισσότερες κορύνες με δύο βολές, παίρνει τους ανάλογους πόντους. Νικητής ο μαθητής με το μεγαλύτερο σκορ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Ο κάθε μαθητής που εκτελεί την άσκηση πρέπει απαραίτητα να βρίσκεται από ένα καθορισμένο σημείο βολής, αλλιώς η εκτέλεση της ρίψης είναι άκυρη και επαναλαμβάνεται. Διορθωτική παρέμβαση γίνεται σε όποιον μαθητή χρειαστεί.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ**

---

**Προθέρμανση:** Θεατρικό παιχνίδι. Σκοπός η ενεργοποίηση της φαντασίας και της δημιουργικότητας των μαθητών, σε συνδυασμό με την ενεργοποίηση του σώματος, του κυκλοφοριακού συστήματος και της μυϊκής αφύπνισης.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: χαλαρωτική μουσική

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι ωφελούμενοι σκορπίζονται στο χώρο και περπατούν με αργό ρυθμό, σύμφωνα με την οδηγία της φοιτήτριας (μέθοδος παραγγέλματος). Και η φοιτήτρια εμπλέκεται στη διαδικασία (μέθοδος μίμησης) για περαιτέρω διαδραστικότητα και ενδιαφέρον. Ζητούμενο του θεατρικού παιχνιδιού είναι να αναπαραστήσουν οι μαθητές κάποιο ζώο, αντικείμενο, δέντρο ή φυτό, κάποιο συναίσθημα ή μία κατάσταση, ανάλογα τα εκάστοτε οπτικο-ακουστικά παραγγέλματα. Π.χ.: «περπατάμε αργά μες στο δάσος και ξαφνικά γινόμαστε λυκάκια που μόλις ξυπνάνε από τον ύπνο τους και τεντώνονται για να ξεκινήσουν τη μέρα τους».

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Ενισχυμένη λεκτική καθοδήγηση και σωματική βοήθεια σε όλους. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Παρατηρώ το ποσοστό εμπέδωσης της άσκησης και κλιμακώνω τη συνθετότητα των μικρών ιστοριών, σε περίπτωση που ανταποκρίνονται και οι μαθητές.

**Κυρίως μέρος:** Παζλ «μετ' εμποδίων». Σκοπός η γνωστικοκινητική ενεργοποίηση των μαθητών, η προαγωγή του υγιούς ανταγωνισμού και συναγωνισμού, και η παιγνιώδης μορφή της άσκησης.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα: μικροί/χαμηλοί κώνοι, παζλ

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα χωρίζεται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα παρατάσσεται πίσω από έναν κώνο που της αντιστοιχεί, στη μία πλευρά της αίθουσας. Στην απέναντι πλευρά της αίθουσας είναι τοποθετημένο ένα μεγάλο κομμάτι παζλ. Ενδιάμεσα από τους δύο κώνους της αφετηρίας βρίσκονται τα υπόλοιπα κομμάτια του παζλ. Έτσι, οι ωφελούμενοι καλούνται να πάρουν ο καθένας με τη σειρά του, από ένα κομμάτι παζλ και να το ενώσουν ή να το τοποθετήσουν στο άλλο κομμάτι του παζλ. Σκοπός είναι η σύνδεση όλων των κομματιών για την ολοκλήρωση μίας ενιαίας εικόνας. Αφού φτάσει στο πέρας της η πρώτη δραστηριότητα, τοποθετούνται κατά τον ίδιο τρόπο στην απέναντι πλευρά της αίθουσας δύο κομμάτια παζλ: ένα παζλ αντιστοιχεί τώρα σε κάθε ομάδα (κλιμάκωση του ενδιαφέροντος και του συναγωνισμού). Σκοπός είναι η κάθε ομάδα να συμπληρώσει τα κομμάτια του δικού της παζλ. Ένας-ένας οι εκπαιδευόμενοι, λοιπόν, προσθέτουν ένα κομμάτι κάθε φορά που παίζουν. Στη διαδρομή προς τη σύνδεση του παζλ, στήνονται μικρά κωνάκια, τα οποία οι ωφελούμενοι καλούνται να περάσουν με σλάλομ περπάτημα.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Όλοι οι μαθητές θα χρειαστούν διαρκή λεκτική καθοδήγηση και προσωπικές προσαρμογές στις οδηγίες για την επίλυση του προβλήματος-παζλ, επομένως κι ένας βοηθός γυμναστής είναι απαραίτητος για την επιτυχή διεκπεραίωση της δραστηριότητας. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Σε περίπτωση που ανταπεξέλθουν όλοι οι μαθητές, αυξάνω τη δυσκολία των εμποδίων ενδιάμεσα της διαδρομής προς το παζλ.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Το παγκάκι της χαράς. Μουσικοκινητικό, ψυχοκινητικό παιχνίδι, με κύριο στόχο την ενίσχυση της ψυχαγωγίας.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα: μία καρέκλα, ένα παγκάκι και μουσική

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια κάθεται σε μία καρέκλα και οι μαθητές απέναντί της σε ένα παγκάκι. Εκτελούνται διάφορες ρυθμικές και διατακτικές ασκήσεις από την εκπαιδευτικό και υπό τη συνοδεία ρυθμικής μουσικής και οι μαθητές

καλούνται να τις μιμηθούν (μέθοδος μίμησης). Στις ασκήσεις υπάρχουν από εκτάσεις και κάμψεις κορμού, μέχρι παλαμάκια και εναλλάξ χτυπήματα των πελμάτων στο πάτωμα (ακουστικές κινήσεις του σώματος).

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Οι στατικές ασκήσεις που παρουσιάζονται μπορούν να εμπεριέχουν και μικρά σκιστάκια, π.χ.: έκφραση συναισθημάτων και ψυχολογικών διαθέσεων με κινητική αποτύπωση. Όποιο παιδί δυσκολευτεί, οι ασκήσεις προσαρμόζονται και απλοποιούνται.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Ενεργητικές διατάσεις σε κύκλο. Σκοπός η ενεργοποίηση του μυϊκού συστήματος, ο προΐδεασμός για την κινητική ενεργοποίηση, ο νευρομυϊκός συντονισμός και η ακολουθία οπτικών/εξωτερικών ερεθισμάτων-προτύπων κίνησης.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μουσική από κινητό ή CD Player.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Σχηματίζεται ένας κύκλος στη μέση του γυμναστηρίου, στον οποίο εμπλέκεται και η φοιτήτρια (μέθοδος μίμησης και παραγγέλματος). Από όρθια θέση του σώματος εκτελούνται ενεργητικές, παθητικές, ισομετρικές/ισοτονικές και διατατικές ασκήσεις. Το ασκησιολόγιο περιλαμβάνει: «jumping jacks», στροφές κορμού, προβολές κάτω άκρων, επιτόπια πηδηματάκια κτλ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Συνεχής ενθάρρυνση και παρότρυνση. Αν χρειαστεί, κλιμακώνεται η δυσκολία των ασκήσεων και διευρύνεται το εύρος κίνησης των ασκήσεων.

**Κυρίως μέρος:** Ασκησιολόγιο μυϊκής ενδυνάμωσης και κινητικής ευχέρειας σε διαδρόμους από στρώματα. Κύριος σκοπός η μυϊκή ενδυνάμωση του σώματος, η χρησιμοποίηση επιμέρους μυϊκών ομάδων και ο νευρομυϊκός συντονισμός.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μεγάλα στρώματα, μπάλα μπάσκετ, φασουλοσάκουλα, δύο κορύνες μπόουλινγκ

Μεθοδολογία και οδηγίες: Τοποθετούνται τρία μεγάλα μπλε στρώματα κατά μήκος της αίθουσας, κατά σειρά. Στο τέλος της διαδρομής των στρωμάτων υπάρχουν

φασουλοσάκουλα και δύο κορύνες που βρίσκονται σε απόσταση μεταξύ τους. Τελικός προορισμός-σκοπός της δραστηριότητας είναι η κατάρριψη των στόχων με βολές. Οι ασκήσεις που γίνονται στα στρώματα είναι: προχωρητικά βήματα με τα γόνατα και τα χέρια μπροστά (σε έκταση) ή στο πλάι (σε έκταση) ή σταυρωμένα ή κρατώντας μια μπάλα πάνω από το κεφάλι, προχωρητικά βήματα στα τέσσερα σημεία στήριξης (άνω και κάτω άκρα), μπουσούλημα, σύρσιμο (σαν φίδι), προς τα πίσω προχωρητικά βήματα (με την πλάτη), προχωρητικά βήματα με τέσσερα σημεία στήριξης σε εδραία θέση (γέφυρα) κτλ. Όταν ολοκληρωθούν οι πρώτες αυτές ασκήσεις, γίνεται αλλαγή του στόχου, ζητώντας από τους μαθητές στο τέλος της κάθε διαδρομής να ρίχνουν με την μπάλα του μπάσκετ καλάθι (σουτ) με στήριξη στα δύο τους γόνατα.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Οι τελικοί στόχοι μπορούν να έχουν διάφορες μορφές, και σε περίπτωση που είναι πολλοί εύκολοι για τους ωφελούμενους, δυσκολεύω το επίπεδο ρίψης και τη θέση βολής (π.χ. με το ένα χέρι πίσω από την πλάτη, με τα πόδια τεντωμένα μπροστά από καθιστή θέση κ.ο.κ.).

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Παιχνίδι χαλάρωσης. Μείζων σκοπός η χαλάρωση του νευρομυϊκού συστήματος, η εκτόνωση και η επαναφορά στην ηρεμία ύστερα από τη δύναμη και την εγρήγορση που χρειάστηκε στην προηγούμενη διαδικασία.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: παραμένουν τα στρώματα στο γυμναστήριο, μουσική χαλαρωτική και που ίσα ακούγεται

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια υποδεικνύει και εκτελεί διατακτικές ασκήσεις πάνω στο στρώμα (γίνεται μέρος του όλου και της διαδικασίας), σε θέση παραμονής για τουλάχιστον ένα λεπτό κάθε άσκηση. Οι μέθοδοι είναι αυτοί της μίμησης, του παραγγέλματος, της διαβαθμισμένης διδασκαλίας και της διάδρασης. Το ασκησιολόγιο που εκτελείται είναι: θέση κόμπρας, εμβρυακή στάση, «κουβάρυ», ταυτόχρονη έκταση

κορμού και κάτω άκρων, στάση «προσευχής», αναδίπλωση, διατάσεις αυχένα-κεφαλιού, πλάγιες κάμψεις κορμού.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Ιδανικό θα είναι να υπάρχει ένας βοηθός συμφοιτητής, ούτως ώστε η φοιτήτρια να δείχνει διαρκώς και χωρίς παύσεις την εκάστοτε διάταση.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Χρωματιστά στεφάνια». Οπτικοκινητικό, ψυχοκινητικό και γνωστικοκινητικό και αναγνωριστικό, ενεργητικό παιχνίδι, με σκοπό την προετοιμασία του μυϊκού συστήματος για το κυρίως μέρος της γυμναστικής δραστηριότητας.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: χρωματιστά στεφάνια

Μεθοδολογία και οδηγίες: Τοποθετούνται σκόρπια στο χώρο όλων των λογίων χρωματιστά στεφάνια (κόκκινα, κίτρινα, μπλε κτλ.). Πρέπει να είναι τουλάχιστον έξι στεφάνια από το κάθε χρώμα. Δίνεται η οδηγία από τη γυμνάστρια (εκπαιδευτική μέθοδος του παραγγέλματος) προς τους μαθητές να περπατάνε γύρω από το στεφάνια κάθε φορά που ακούν τον ήχο από συνεχόμενα, ρυθμικά παλαμάκια. Όταν ακουστεί ένα βαρύγδουπο και μονό παλαμάκι από τη φοιτήτρια, τότε ακούγεται μία λέξη που αφορά σε ένα χρώμα στεφανιού, π.χ. «μπλε». Τότε, οι μαθητές πρέπει να μπουν το καθένα σε ένα μπλε στεφάνι. Η δραστηριότητα συνεχίζεται με διάφορες παραλλαγές και διαφοροποιήσεις, όπως: περπάτημα στις μύτες, περπάτημα με τα χέρια τεντωμένα ψηλά και δίπλα από το κεφάλι, κουτσό, πλάγια βήματα κ.ο.κ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Επιπλέον στήριξη/καθοδήγηση λεκτική και σωματική. Επανάληψη των χρωμάτων, ούτως ώστε να εμπεδωθεί σωστά η οδηγία από τους ωφελούμενου. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Πρέπει να επικρατεί ησυχία και ηρεμία στο τμήμα, ούτως ώστε να ακούγονται καθαρά τα παλαμάκια και να μην υπάρχει οχλοβοή και αποσυγκέντρωση των μαθητών. Βοηθός γυμναστής είναι άκρως επιθυμητός στη διεκπεραίωση της δραστηριότητας.

**Κυρίως μέρος:** Ασκήσεις για την εκμάθηση και την εμπέδωση της κινητικής δεξιότητας/κινητικού προτύπου της πάσας σε συμπαίκτη. Σκοπός η εξάσκηση της ρίψης και της λήψης-υποδοχής αντικειμένου (εν προκειμένω της μπάλας), ο νευρομυϊκός συντονισμός και η κινητική ετοιμότητα.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα και εξοπλισμός: στεφάνια, μπάλες

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στήνονται ισάριθμα στεφάνια το ένα απέναντι στο άλλο. Κάθε μαθητής έχει ένα στεφάνι, στο οποίο πρέπει να μπει μέσα. Απέναντί του βρίσκεται ένας συμμαθητής που είναι το ταίρι του για τη δραστηριότητα. Η γυμνάστρια εξηγεί, παρουσιάζει και αναλύει την κάθε πάσα που πρέπει να εκτελεστεί αργά και πολλές φορές (ανάλυση έργου, μέθοδος μίμησης και μέθοδος παραγγέλματος). Οι πάσες που εκτελούνται βασίζονται στο βασικό κινητικό πρότυπο της ρίψης (το οποίο αναλύεται, υποδεικνύεται και εφαρμόζεται διεξοδικά) και χαρακτηρίζονται από ποικιλία: πάσες στο ύψος του ώμου με το δεξί και το αριστερό χέρι, πάσες με το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι, πάσες με τα δύο χέρια από διάφορα επίπεδα ύψους (πάνω από το κεφάλι, από το ύψος των ώμων, πάσες στήθους), σκαστές πάσες με το ένα και με τα δύο χέρια, πλάγιες πάσες, πάσες με ταυτόχρονη εκτέλεση στροφής κορμού, πάσες «συρτές» (μπάλα κυλά στο έδαφος), κτλ. Σημαντική παρατήρηση είναι οι μαθητευόμενοι να μην βγαίνουν από το πλαίσιο του στεφανιού τους, επομένως εξασκείται και η παραμονή σε συγκεκριμένη θέση στήριξης. Επίσης, εξασκείται η υποδοχή της μπάλας, η οποία γίνεται με τα δύο χέρια, φέρνοντας την μπάλα στο στήθος και «αγκαλιάζοντας» την μπάλα.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Επιθυμητή η βοήθεια και από κάποιον άλλον συνάδελφο για έξτρα διορθωτική παρέμβαση στην εκτέλεση των κινητικών προτύπων.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Τρενάκι-φιδάκι». Ψυχαγωγικό, κιναισθητικό, προσανατολιστικό, ψυχοκινητικό και αντιληπτικοκινητικό παιχνίδι για ενεργοποίηση του ομαδικού πνεύματος, της συνεργασίας και της θετικής διάθεσης.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: κώνοι, μπάλα, φασουλοσάκουλα, στεφάνια

Μεθοδολογία και οδηγίες: Φτιάχεται ένα τρενάκι με οδηγό τη γυμνάστρια (ο καθένας πιάνεται από την μπλούζα του μπροστινού του). Εκτελούνται διάφορες ασκήσεις όπως προσπέραση μέσα από κώνους με ποικίλες κατευθύνσεις μέσα στο χώρο (τα παιδιά ακολουθούν τη διαδρομή της γυμνάστριας χωρίς να σπάσουν το τρενάκι, σαν φιδάκι), κουτσό ανάμεσα από κώνους με το δεξί και το αριστερό πόδι, πηδηματάκια με τα δύο πόδια μέσα σε στεφάνια, πλάγιο πέρασμα της μπάλας με το ένα χέρι στον πισινό συμμαθητή, αργό και γρήγορο τρέξιμο με φασουλοσάκουλα στο κεφάλι που δεν πρέπει να πέσουν (εξάσκηση της ισορροπίας), κ.ο.κ. Σκοπός είναι να μην διαλυθεί το τρενάκι-φιδάκι και να μην ακουμπήσει κάποιος μαθητής τους κώνους-εμπόδια. Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται: μίμηση, μέθοδος παραγγέλματος και αμοιβαίας διδασκαλίας (λόγω της έντονης εμπλοκής των μαθητών) και η ανάλυση έργου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Ενισχύω τα εμπόδια και τη συνθετότητα των ασκήσεων και της διαδρομής που θα διασχίσει το τρενάκι, σε περίπτωση που είναι αρκετά εύκολες οι προκλήσεις για τους μαθητές.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Τρεις σταθμοί με τραμπολίνο, «step» ή «box» ή κάποιο ύψος και στεφάνια. Αερόβιες δραστηριότητες για την προετοιμασία και την αφύπνιση του μυϊκού συστήματος και της κυκλοφορίας του αίματος σε όλο το σώμα.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: τραμπολίνο, ύψος ή κάποιο παγκάκι ή σκαλοπατάκι, στεφάνια, σφυρίχτρα

Μεθοδολογία και οδηγίες: Εκπαιδευτικές μέθοδοι: εξάσκηση, μίμηση προτύπου, επίδειξη-καθοδήγηση. Ο πρώτος σταθμός ασκήσεων αφορά σε αναπηδήσεις πάνω στο τραμπολίνο. Η γυμνάστρια βρίσκεται διαρκώς στο σταθμό αυτό, καθώς χρειάζεται σωματική υποστήριξη (πιάνω τα χέρια του ασκούμενου, για να μην πέσει από το τραμπολίνο ή να μην παραπατήσει). Ασκήσεις που εκτελούνται στο τραμπολίνο: αναπηδήσεις με τα δύο πόδια στήριξης και τα χέρια κολλημένα στο σώμα αναπηδήσεις με τα χέρια τεντωμένα κτλ. Στο δεύτερο σταθμό υπάρχει ένα σκαλοπατάκι, το οποίο ο μαθητής πρέπει να ανεβοκατέβει με ένα-ένα τα πόδια, εναλλάξ. Κατά το ανεβοκατέβασμα, ο μαθητής μπορεί να κρατάει μια μπάλα στα χέρια του με διάφορους τρόπους (πάνω από το κεφάλι, αγκαλιά, στο πλάι με έκταση χεριού κτλ.) ή ένα μικρό βαράκι (το πολύ μονόκιλο). Στον τρίτο και τελευταίο σταθμό υπάρχουν κατά μήκος της αίθουσας στεφάνια. Ο κάθε μαθητής πρέπει να περάσει από όλα τα στεφάνια με κουτσό, με πηδηματάκια, με πλάγια βήματα, με αργό τρέξιμο (εναλλάξ κάθε πόδι σε κάθε στεφάνι) και με τα γόνατα ψηλά. Αρχικά, κάθε μαθητής έχει ένα σταθμό από τον οποίο ξεκινάει και με το σφύριγμα πηγαίνει στον δεξιά του σταθμό. Κάθε παιδί κάθεται δύο λεπτά στον εκάστοτε σταθμό και η προθέρμανση επαναλαμβάνεται δύο φορές.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Προσοχή στο τραμπολίνο ιδιαίτερη, ούτως ώστε να μην υπάρχουν ατυχήματα. Το άλμα των μαθητών να μην είναι πολύ ψηλό και σε περίπτωση που δεν εκτελούνται όλες οι δραστηριότητες από όλους, κρατώ μόνο τις επιτόπιες αναπηδήσεις με τα χέρια να κρατούν για υποστήριξη τη φοιτήτρια.

**Κυρίως μέρος:** Αερόβια χορευτική δραστηριότητα. Μουσικοκινητική, χορευτική, αντιληπτικοκινητική, γνωστικοκινητική και ψυχοκινητική δραστηριότητα που βοηθά στο συντονισμό των άκρων και γενικότερα του σώματος, στη χρονική ακολουθία των κινήσεων, καθώς και στη νευρομυϊκή συναρμογή.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μουσική από ηχεία ή CD Player.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια εκτελεί μπροστά από τους μαθητές, -με τη χρήση του καθρεπτισμού κινήσεων-, αερόβιες, ρυθμικές και χορευτικές κινήσεις, με στόχο τη συνολική, αλλά και την επιμέρους ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται είναι αυτοί της επίδειξης, της επεξήγησης, της ανάλυσης έργου και της μίμησης, επομένως ακολουθείται ένας διδακτικός συνδυασμός των παραπάνω. Οι ασκήσεις περιλαμβάνουν: κυματισμούς άκρων, ρυθμικές κάμψεις ισχίου και κορμού, αναδιπλώσεις από όρθια θέση, στροφές στο χώρο και γύρω από τον άξονά μας, επιτόπια πηδήματα σε μία ή δύο βάσεις στήριξης, επιτόπιες χόπλες, γκαλόπ κτλ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η μουσική πρέπει να είναι ζωνρή και ρυθμική για να εξάγει το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή των μαθητών.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Κορόιδο». Ψυχαγωγικό, αντιληπτικοκινητικό παιχνίδι, με σκοπό την ενεργοποίηση της εγρήγορσης και της ετοιμότητας από κάποιο εξωτερικό ερέθισμα.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μία μπάλα

Μεθοδολογία και οδηγίες: Ένας μαθητής μπαίνει στο κέντρο του κύκλου. Γύρω του βρίσκονται οι υπόλοιποι μαθητές, οι οποίοι κι έχουν στην κατοχή τους την μπάλα. Οι εξωτερικοί παίκτες δίνουν πάσες μεταξύ τους, με σκοπό να μην πιάσει ο κεντρικός συμπαίκτης τους την μπάλα. Επιτρέπονται όλων των ειδών οι πάσες (σκαστές, ψηλές, ψηλοκρεμαστές, χαμηλές, με σύρσιμο-κύλισμα της μπάλας στο έδαφος, κτλ.). Αν ο μαθητής που βρίσκεται στο κέντρο πιάσει την μπάλα, τότε τη θέση του λαμβάνει αυτός που εκτέλεσε την πάσα τελευταίος. Εκπαιδευτικές μέθοδοι: επίδειξη-καθοδήγηση-επεξήγηση και μέθοδος του παραγγέλματος.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Προσοχή στις πάσες να μην είναι δυνατές, βίαιες ή «προκλητικές».

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Κουνιστά αγαλματάκια». Ψυχαγωγικό, ψυχοκινητικό, χορευτικό, εισαγωγικό παιχνίδι για την ομαλή προθέρμανση της μυϊκής ενεργοποίησης του σώματος.

Διάρκεια: 10΄

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μπάλες, χαμηλοί κώνοι, μουσική από ηχεία ή CD Player.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στο κέντρο της αίθουσας φτιάχνεται ένας κύκλος από χαμηλούς κώνους και μέσα στον κύκλο τοποθετούνται τόσες μπάλες, όσοι είναι οι μαθητές. Το παιχνίδι έχει ως εξής: κάθε φορά που παίζει η μουσική, τα παιδιά χορεύουν μόνα τους ή σε δυάδες εκμεταλλευόμενα όλη την αίθουσα και με ό,τι κινήσεις τα εκφράζουν. Όταν η μουσική σταματήσει, πρέπει γρήγορα να πάνε στον κύκλο, να πάρουν μία μπάλα (που τους αναλογεί) στα χέρια τους και κρατώντας τη να επιλέξουν μία σωματική θέση ή μια γκριμάτσα, στην οποία και θα πρέπει να παραμείνουν για δέκα δευτερόλεπτα χωρίς να κουνηθούν, σαν αγαλματάκια. Στο παιχνίδι αυτό δεν χάνει κανείς, παρά μόνο μαζεύει από μία ψείρα όποιος κουνηθεί. Ο μαθητής με τις λιγότερες ψείρες, νικάει! Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται: της μίμησης, της επεξήγησης και της ανάλυσης έργου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Ο εκπαιδευτικός φωνάζει δυνατά κάθε φορά την αντίστροφη μέτρηση των δέκα δευτερολέπτων για να γίνει αντιληπτό τότε πρέπει να μείνουν ακούνητοι οι μαθητές και τότε να χορέψουν.

**Κυρίως μέρος:** Δραστηριότητες για εξοικείωση με το οδήγημα της μπάλας. Σκοπός η μετακίνηση με ταυτόχρονη διατήρηση της μπάλας στα κάτω άκρα (οδήγημα), ο

συντονισμός των κάτω άκρων, η απόκτηση του ελέγχου των άκρων και της μυϊκής τους δύναμης, καθώς και η νευρομυϊκή συναρμογή.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: κώνοι, φασουλοσάκουλα, μπάλες

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα χωρίζεται σε δύο ομάδες για την αποφυγή πολύωρης αναμονής και πλήξης. Στην πρώτη δραστηριότητα έχουν τοποθετηθεί δύο κώνοι κατά μήκος της αίθουσας για κάθε ομάδα: ο πρώτος κώνος αποτελεί το σημείο αφετηρίας και ο δεύτερος το τέλος της. Σε κάθε μαθητή/τρια που είναι πρώτος/η στη σειρά αφήνεται ένα φασουλοσάκουλο μπροστά στα πόδια του και δίνεται η οδηγία να σπρώχνει σταδιακά το φασουλοσάκουλο με τα πόδια του μέχρι το δεύτερο κώνο. Έτσι, ο επωφελούμενος συνηθίζει και εξοικειώνεται με την αίσθηση του να πρέπει να διαχειριστεί και να μετακινήσει ένα ξένο σώμα παράλληλα με τη βάδιση και τη μετακίνησή του. Η επιστροφή από τον τελικό κώνο μέχρι και τον κώνο αφετηρίας γίνεται κατά τον ίδιο τρόπο. Επίσης, κατά τον ίδιο τρόπο μπορούν να γίνουν και σλάλομ ή ζιγκ-ζαγκ ανάμεσα από κώνους, ώθηση με το ένα πόδι (εναλλάξ), αλλαγές θέσεων μαθητών με την άλλη ομάδα με ταυτόχρονα οδήγημα. Όταν ολοκληρωθεί η άσκηση με τα φασουλοσάκουλα, οι ίδιες δραστηριότητες λαμβάνουν χώρα και με τη χρήση μπάλας. Σε αυτή την περίπτωση, η δύναμη ώθησης που ασκείται στη μπάλα πρέπει να είναι μικρότερη σε σχέση με πριν και προτεραιότητα έχει το να παρουσιαστούν διάφοροι τρόποι οδήγηματος, όπως με το κουντεπιέ, με το πέλμα και με το εσωτερικό μετατόρσιο. Οι διδακτικές μέθοδοι της παρούσας διαδικασίας αφορούν στην καθοδήγηση-επεξήγηση, στην επίδειξη, στη μίμηση προτύπου (καθώς η γυμνάστρια παρουσιάζει τόσες φορές την άσκηση και τα επιμέρους στοιχεία τους, όσες φορές χρειαστεί για την εμπέδωσή της) και στην εξάσκηση.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Οι ασκήσεις επαναλαμβάνονται συνεχώς, προκειμένου να αυτοματοποιηθούν σε έναν επαρκή βαθμό και υπάρχει διορθωτική και βοηθητική παρέμβαση σε όποιον χρειαστεί. Επιθυμητή η βοήθεια από κάποιον συνάδελφο-βοηθό.



**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Ο κύκλος της γνώσης». Σωματογνωστικό και αντιληπτικοκινητικό παιχνίδι, με κύριο στόχο την ψυχαγωγία των μαθητών και την ενίσχυση της αυτοεικόνας τους, της σωματογνωσίας, της εξάσκησης της λεκτικής τους ευχέρειας, την παράθεση των αγαπημένων τους συνηθειών και των προτιμήσεών τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μία μπάλα, μαξιλάρες

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στο παιχνίδι αυτό συμμετέχει κι ο εκπαιδευτικός. Κάθε ένας μαθητής κάθεται σε μία μαξιλάρα, σχηματίζοντας όλοι μαζί έναν κύκλο. Τα πόδια των μαθητών τοποθετούνται σε διάταση, με απαγωγή. Σκοπός είναι το δεξί πέλμα του κάθε μαθητή να ακουμπά το αριστερό πέλμα του διπλανού του, σαν να σχηματίζεται ένα αστέρι με πολλές γωνίες. Η γυμνάστρια κρατά στο χέρι της μία μπάλα, η οποία θα πρέπει να δοθεί σε κάποιο συμπαίκτη μόνο με κύλισμα. Για να γίνει η πάσα σε συμπαίκτη, πρώτα πρέπει να ακουστεί το όνομα του μαθητή στο οποίο θα δοθεί η μπάλα. Οι τρεις πρώτοι γύροι του παιχνιδιού εκτελούνται με την οδηγία ο κάθε μαθητής να πει το όνομά του μόλις πάρει την πάσα και να πει δυνατά το όνομα του συμμαθητή που θέλει να δώσει την μπάλα, π.χ.: «Με λένε Αντζελίνα. Θέλω να δώσω πάσα στην Κων/να». Οι επόμενοι τρεις γύροι αφορούν στην οδηγία: «Λέω ένα αγαπημένο μου φαγητό και δίνω πάσα σε έναν φίλο μου». Η πάσα θα πρέπει να δοθεί κατά τον ίδιο τρόπο, λέγοντας δηλαδή δυνατά το όνομα του μαθητή. Μετά, η οδηγία μπορεί να αφορά το αγαπημένο χρώμα, την αγαπημένη τους συνήθεια, το όνομα της μαμάς ή του μπαμπά τους, τον αγαπημένο φίλο τους κ.ο.κ. Η ποικιλία οδηγιών είναι μεγάλη και όλοι μπαίνουν σε μία διαδικασία σκέψης και κατανόησης των ερωτημάτων που τους δίνονται. Χρησιμοποιείται συνδυασμός πολλών διδακτικών μεθόδων, όπως της εξήγησης-επεξήγησης, της επίδειξης, της μίμησης, της κλιμακωμένης δυσκολίας, της καθοδήγησης και της ανακάλυψης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Επιθυμητή και η βοήθεια ενός τρίτου εκπαιδευτικού για την ομαλή διεκπεραίωση του παιχνιδιού και για να διατηρηθεί η ροή του.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Τοιχάκι». Ψυχαγωγικό, οπτικοκινητικό, αντιληπτικοκινητικό παιχνίδι ετοιμότητας και εγρήγορσης.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μπάλα ποδοσφαίρου, μπάλα βόλεϊ

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στην πλευρά του γυμναστηρίου που υπάρχει η μπασκέτα τοποθετείται ένα μέτρο μακριά από τον τοίχο η μπάλα ποδοσφαίρου. Οι μαθητές έχουν σχηματίσει μία σειρά και δίνεται η οδηγία κάθε φορά που κάποιος είναι πρώτος να σουτάρει μία φορά την μπάλα με σκοπό απαραίτητα να ακουμπήσει τον τοίχο και να επιστρέψει πίσω στην πλευρά των παιδιών. Έπειτα, ο επόμενος μαθητής χτυπάει την μπάλα με τον ίδιο τρόπο. Ο κάθε ένας πρέπει να σουτάρει μία φορά, χωρίς δεύτερη επαφή ή κοντρόλ της μπάλας. Γίνονται, δηλαδή, αλληπάλγηλα και συνεχόμενα σουτ στον τοίχο με μία μόνο επαφή. Όταν ολοκληρωθεί αυτή η προάσκηση, εκτελείται η δεύτερη δραστηριότητα που γίνεται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο, με τις μόνες διαφορές ότι πλέον οι ωθήσεις γίνονται με τα δύο χέρια,-σαν να δίνεται πάσα με τα δύο χέρια στον τοίχο-, και χρησιμοποιείται τώρα η μπάλα του βόλεϊ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Σε περίπτωση που οι μαθητές ανταπεξέλθουν γρήγορα και επαρκώς στις δραστηριότητες, αυξάνω το ρυθμό τρεξίματος ή δημιουργώ παραλλαγές στον τρόπο βαδίσματος (π.χ. με πλάγια βήματα, με σταυρωμένα βήματα κτλ.).

**Κυρίως μέρος:** Μυϊκή ενδυνάμωση με τη βοήθεια των τεσσάρων σημείων στήριξης του σώματος. Ασκήσεις που προάγουν τον κινητικό συντονισμό, τη μυϊκή ενεργοποίηση, τη νευρομυϊκή συναρμογή και την αντιληπτικότητα.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: κώνοι μικροί, στρώματα

Μεθοδολογία και οδηγίες: Πρώτη άσκηση: τοποθέτηση δύο κώνων, εκ των οποίων ο ένας αποτελεί το σημείο εκκίνησης και ο δεύτερος τον κώνο τερματισμού. Σε αυτήν την άσκηση τα παιδιά πρέπει να μετακινηθούν από τον έναν κώνο στον άλλον χρησιμοποιώντας τα χέρια τους και τα πόδια τους ταυτόχρονα, χωρίς να ακουμπά η λεκάνη στο πάτωμα (σαν το «βάδισμα σκύλου» της ενόργανης γυμναστικής). Η γυμνάστρια επιδεικνύει την άσκηση και οι μαθητές την αναπαράγουν (μέθοδος μίμησης κι επίδειξης). Η ίδια άσκηση εκτελείται και με πολλούς κώνους ενδιάμεσα, ούτως ώστε να γίνεται ζιγκ-ζαγκ με τέσσερα σημεία στήριξης. Η δεύτερη άσκηση γίνεται με τη βοήθεια στρωμάτων που τοποθετούνται κατά μήκος της αίθουσας. Εκτελείται βάδιση-μετακίνηση με τέσσερα σημεία στήριξης: τα δύο άνω άκρα και τα γόνατα τού ωφελούμενου. Η ίδια άσκηση γίνεται πάλι με δύο κώνους, με πολλούς κώνους, με διαφοροποίηση στα σημεία στήριξης: δύο άνω άκρα και δύο κάτω άκρα (μύτες των πελμάτων), με διαφοροποίηση του μετώπου, των κατευθύνσεων του σώματος στο χώρο κτλ. Τέλος, εκτελείται και μία συνεργατική και ενδυναμωτική άσκηση παιγνιώδους μορφής, με δύο μαθητές να συνεργάζονται μεταξύ τους. Συγκεκριμένα εκτελείται η άσκηση «τραπεζάκι» της ενόργανης γυμναστικής, όπου ο ένας μαθητής κρατά τα πόδια του συμμαθητή του με τα χέρια του και η μετακίνηση του ενός που βρίσκεται μπροστά του γίνεται μόνο με τα χέρια του. Μέθοδοι διδασκαλίας: μίμηση προτύπου, επίδειξη-καθοδήγηση, ανάλυση έργου και παραγγέλματος.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Μπορεί ο πιο λειτουργικός ωφελούμενος ή μαθητής να αναλαμβάνει καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας τον ρόλο του βοηθού και ιδιαίτερα στην άσκηση «τραπεζάκι».

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Παντομίμα». Ψυχοκοινωνικό και κινητικό παιχνίδι για προαγωγή της καλής διάθεσης και του αισθήματος του ανήκειν σε ένα όλον.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μαξιλάρες

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι μαθητές κάθονται σε μαξιλαράκια σε μία σειρά, ο ένας δίπλα από τον άλλον. Μπροστά βγαίνει κάθε φορά ένας μαθητής, ο οποίος πρέπει με κινήσεις να δείξει και να αποτυπώσει κινητικά και χωρίς λέξεις ή προτάσεις κάποιο συναίσθημα, κάποια αγαπημένα του συνήθεια, μία συναισθηματική διάθεση, κάτι από την καθημερινότητά τους, κάποιο αγαπημένο τους φαΐ. Οι υπόλοιποι μαθητές προσπαθούν να μαντέψουν αυτό που δείχνει ο συμμαθητής τους. Μέθοδοι διδακτικές: της μίμησης, του παραγγέλματος, της εξήγησης-επεξήγησης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Στο παιχνίδι μπορεί να συμμετέχει και ο γυμναστής, αλλά και οι υπόλοιποι εκπαιδευτικοί, κυρίως στο ρόλο του «μίμου» (κι όχι στο να μαντεύουν).

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ**

---

**Προθέρμανση:** «Ακούω και χορεύω». Μουσικοκινητική, αντιληπτική δραστηριότητα με ενεργοποίηση της κιναισθησίας και της ρυθμικής αίσθησης των εκπαιδευόμενων.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: στεφάνια, πολλά είδη μουσικής

Μεθοδολογία και οδηγίες: Κάθε μαθητής μπαίνει μέσα σε ένα στεφάνι, διάσκορπα στο χώρο. Δίνεται η οδηγία στους μαθητές να κινούνται μέσα στο στεφάνι τους ανάλογα με αυτό που ακούνε. Η γυμνάστρια βάζει από τα ηχεία της διάφορα είδη μουσικής με ποικίλες ρυθμικές αγωγές, όπως: ένα κομμάτι κλασσικής μουσικής, ένα τσιφτετέλι, μία χαλαρωτική μουσική, ένα παιδικό κομμάτι, ένα ροκ κομμάτι κ.ο.κ. Οι εναλλαγές από το ένα είδος της μουσικής στο άλλο πρέπει να γίνονται γρήγορα, ούτως ώστε οι μαθητές να ανταποκριθούν άμεσα στις αλλαγές του ακούσματος και του ρυθμού τού εκάστοτε κομματιού. Παρατηρείται η κινητική αντίδραση στα ακουστικά ερεθίσματα και αναλόγως επιλέγονται ακόμα πιο γρήγορα ή πιο αργά, μελωδικά κομμάτια για να υπάρχει ακόμα μεγαλύτερο ενδιαφέρον και ψυχαγωγικό περιεχόμενο. Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται: εξήγηση-επεξήγηση, επίδειξη, καθοδηγούμενη ανακάλυψη.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Αν το στεφάνι φανεί να περιορίζει πολύ τους μαθητευόμενους, τα αφαιρώ και αφήνω την ελεύθερη, κινητική έκφραση στο χώρο.

**Κυρίως μέρος:** Σκυταλοδρομίες με στόχο. Κινητικό, συνεργατικό παιχνίδι/δραστηριότητα, με σκοπό το νευρομυϊκό συντονισμό, την αερόβια αντοχή και την επιδίωξη στόχου με την εφαρμογή-άσκηση ελεγχόμενης δύναμης,

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: σκυτάλες, κώνοι χαμηλοί, κώνοι ψηλοί, σφυρίχτρα

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα χωρίζεται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα βρίσκεται παραταγμένη πίσω από έναν χαμηλό κώνο, ο οποίος αποτελεί το σημείο εκκίνησης. Στην απέναντι πλευρά βρίσκεται ένας ψηλός κώνος, τον οποίο καλούνται οι μαθητές να ρίξουν κάτω χτυπώντας τον με τη σκυτάλη που θα κρατάνε στα χέρια τους καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής τους. Η δραστηριότητα ξεκινά με το σφύριγμα της γυμνάστριας και τα παιδιά τρέχουν μέχρι τον ψηλό κώνο, τον χτυπούν κι επιστρέφουν πίσω στην ομάδα πάλι τρέχοντας και δίνοντας τη σκυτάλη που κρατάνε στον επόμενο συμμαθητή τους. Ένας συνάδελφος βρίσκεται στην άλλη άκρη της αίθουσας για να επαναφέρει τον ψηλό κώνο στην αρχική του θέση πριν από κάθε γύρο. Κάθε μαθητής που επανέρχεται γρηγορότερα στη σειρά του και δίνει πρώτος τη σκυτάλη στο συμμαθητή του, η ομάδα του παίρνει έναν πόντο. Στα μισά του χρόνου, η άσκηση μπορεί να δυσκολέψει, βάζοντας κι άλλους κοντούς κώνους ενδιάμεσα του αρχικού και του τελικού, δίνοντας την οδηγία να περνάνε ανάμεσα απ' τα κωνάκια χωρίς να τα ακουμπήσουν (ζιγκ-ζαγκ). Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται εδώ είναι αυτές της εξήγησης-επεξήγησης, της επίδειξης και του παραγγέλματος.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Συνίσταται αργό τρέξιμο, για να μην υπάρχουν ατυχήματα. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Προσέχω τη δύναμη που ασκείται στη κατάρριψη του κώνου, ούτως ώστε οι μαθητές να μην χτυπήσουν.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Διελκυστίνδα σε στρώματα. Ψυχαγωγικό, κινητικό, νευρομυϊκό, συνεργατικό παιχνίδι με στόχο την ενδυνάμωση και την άσκηση προοδευτικής δύναμης στα άνω άκρα με τη βοήθεια των κάτω άκρων και όλου του σώματος.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: στρώματα, σκοινί, κώνος

Μεθοδολογία και οδηγίες: Τοποθετούνται δύο μεγάλα στρώματα κατά μήκος της αίθουσας. Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα βρίσκεται χωρίς παπούτσια πάνω σε κάθε στρώμα, ο ένας να βρίσκεται πίσω από τον άλλον. Δίνεται μία πλευρά του σκοινιού σε κάθε ομάδα, με ζητούμενο να τραβήξουν όλοι οι μαθητές μαζί και ταυτόχρονα το σκοινί προς το μέρος τους. Όταν το κέντρο του σκοινιού ξεπεράσει κατά το πολύ τον κώνο που βρίσκεται ενδιάμεσα στα δύο στρώματα (σαν σημείο αναφοράς), τότε ο πόντος ανήκει στην αντίστοιχη ομάδα. Διδακτικές μέθοδοι: καθοδήγηση, εξήγηση-επεξήγηση, παράγγεμα, καθοδηγούμενη ανακάλυψη.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Για τη δίκαιη διεξαγωγή του παιχνιδιού, ανά τρεις γύρους οι θέσεις των μαθητών στη σειρά μπορούν να αλλάζουν, προκειμένου όλοι να περάσουν από τις θέσεις του πρώτου και του τελευταίου παίκτη.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

**Προθέρμανση:** «Ο κύκλος της ζούγκλας». Σχηματίζεται ένας κύκλος αποτελούμενος από τους εκπαιδευόμενους και τον εκπαιδευτικό, με ταυτόχρονη εκτέλεση κινήσεων-εισαγωγικών ασκήσεων για προθέρμανση και κινητοποίηση του σώματος. Επιμέρους στόχοι-σκοποί: ενεργοποίηση του σώματος, προθέρμανση για την επιμέρους προπονητική διαδικασία, με ταυτόχρονη ενεργοποίηση της αντιληπτικότητας, της διασκέδασης, της μίμησης ζώων, άρα και της αποτύπωσης του τριγύρω περιβάλλοντος σε κινήσεις του σώματος (ανάκληση και απόδοση γνώσεων και εμπειριών με ταυτόχρονη κινητική μίμηση-αποτύπωση).

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Δεν υπάρχει εξοπλισμός ή υλικοτεχνικά βοηθήματα, παρά μόνο το σώμα των μαθητών και του εκτελεστή των ασκήσεων. Ο κύκλος μπορεί να γίνει είτε αυτοσχέδια, είτε να σχηματιστεί με κιμωλία στο δάπεδο, ούτως ώστε να γίνεται πιο διακριτό το σχήμα για τους μαθητές και να διευκολύνεται η διαδικασία.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Χρησιμοποιείται κυρίως η μέθοδος της μίμησης, η μέθοδος του παραγγέλματος, σε συνδυασμό με τη διδακτική μέθοδο της ανάλυσης έργου («task analysis»), καθώς και η μέθοδος πρακτικής εξάσκησης. Σχηματίζεται ένας κύκλος από τους μαθητές, στον οποίο συμμετέχει και ο εκπαιδευτικός, ούτως ώστε όλοι να έχουν οπτική επαφή μαζί του και να νιώθουν την ένταξη των «βοηθητικών τρίτων» στην ομάδα. Ο εκπαιδευτικός-γυμναστής δίνει πρώτα ένα λεκτικό παράγγελμα, περιγραφικά, εμφατικά και σχεδόν θεατρικά, εξηγώντας στους ωφελούμενους να μιμηθούν ένα συγκεκριμένο ζώο με έντονες τις κινήσεις των άκρων και του σώματος, του κορμού, κτλ. Διασαφηνίζοντας κι επί παραδείγματι: «Πάμε όλοι να κάνουμε μία γατούλα που μόλις ξύπνησε από τον ύπνο της και θέλει να τεντωθεί πολύ καλά και να τεντώσει τη ράχη της για να μπορέσει να πάει να φάει». Οι μαθητές εκτελούν με παραστατικότητα (ακόμα και με ήχους) την οδηγία, κάνοντας έντονες τις κινήσεις του σώματος και ενεργοποιώντας, έτσι, με διασκεδαστικό τρόπο όλες τους τις μυϊκές ομάδες. Η ίδια άσκηση μπορεί να εκτελεστεί μιμούμενοι οι μαθητές τα καγκουρό (επιτόπια πηδηματάκια), τους αστερίες (άσκηση «jumping jacks»), τα καβουράκια



(πλάγια βήματα με αλλαγή μετώπου), τους πιγκουίνους (βήματα με ενωμένα τα πόδια και συρτό βήμα), κ.ο.κ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Στόχος είναι να διατηρηθεί το ενδιαφέρον των επωφελούμενων κατά την δραστηριότητα, αλλά και να διατηρηθεί και το σχήμα του κύκλου, ούτως ώστε να εμπεδωθεί η έννοια του σχήματος και να οικειοποιηθεί από τους μαθητές. Σημαντική η συμβολή όλων των συναδέλφων στη δραστηριότητα για την άρτια διεκπεραίωση της προθέρμανσης. Δεν ξεχνάμε ότι οι μαθητές πρέπει να περνούν καλά, μαθαίνοντας και ενεργοποιώντας το σώμα τους.

**Κυρίως μέρος:** «Στίβος μάχης». Δραστηριότητα που στόχο έχει την εξάσκηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων με μετακίνηση του σώματος στο χώρο, την αλλαγή κατευθύνσεων, την εμπέδωση και αποφυγή των εμποδίων, την επιδίωξη στόχου, καθώς και τον έλεγχο των άκρων. Πρωταρχικοί στόχοι-σκοπός της άσκησης είναι η εξάσκηση του οπτικοκινητικού συντονισμού, η ομαλή κίνηση των άνω και κάτω άκρων (ροή της κίνησης-απόκτηση ποιοτικών, κινητικών χαρακτηριστικών), η νευρομυϊκή συναρμογή, αλλά και η ενεργοποίηση οπτικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων (επίτευξη στόχου και αντίληψη του χώρου).

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Κώνοι, εμπόδια, μπάλες, στεφάνια, κοντάρια.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Χρησιμοποιούνται οι διδακτικές μέθοδοι της ανάλυσης έργου, του παραγγέλματος και της μίμησης. Οι δραστηριότητες αφορούν στα εξής: σλάλομ-ζιγκ ζαγκ ανάμεσα από κώνους με διάφορους τρόπους (όπως μέτωπο μπροστά, κουτσό με διαφορετικό πόδι κάθε φορά, πλάγια βήματα και με τα δύο πόδια, μετακίνηση με κράτημα μπάλας στο στήθος ή με το ένα χέρι ή με τα δύο πάνω από το κεφάλι, κτλ.), αποφυγή εμποδίων με τα κάτω άκρα (π.χ. αλματάκια με τα δύο ή το ένα πόδι πάνω από ένα μικρό κώνο), επίτευξη στόχου με ρίψη στεφανιού (με τη χρήση και των δύο χεριών) σε όρθιο κοντάρι ή σε ψηλό κώνο. Περνάει ένας-ένας μαθητής μέσα

στον κάθε στίβο μάχης με τελικό σκοπό την επίτευξη του τελικού στόχου. Η άσκηση επαναλαμβάνεται τρεις φορές περίπου για κάθε έναν, ούτως ώστε να ολοκληρώνονται και να εκτελούνται επαρκώς οι κινητικές δεξιότητες και ο μαθητής να μπορέσει να εκτελέσει (κατά προτίμηση μόνο του) την κάθε δραστηριότητα. Ο στίβος μάχης διαφοροποιείται ύστερα από τις τρεις φορές, κλιμακώνοντας τη δυσκολία ή αλλάζοντας τη σειρά των δραστηριοτήτων, ακόμα και το είδος τους.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Σωματική υποστήριξη, επεξήγηση και καθοδήγηση πρέπει να δίνονται περαιτέρω. Οι ασκήσεις μπορούν να τροποποιηθούν ατομικά, μειώνοντας τη δυσκολία τους, δείχνοντας στους μαθητές που το χρειάζονται την κάθε κίνηση αναλυτικά και διορθώνοντας ατελή κινητικά πρότυπα ή άκαρπες κινήσεων των άκρων.

Παρατηρήσεις: Πρέπει οι συνάδελφοι να βοηθήσουν όλοι στη διαδικασία, καθώς ο κάθε μαθητής έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες στην κίνηση, οι οποίες πρέπει είτε να διορθωθούν, είτε να εξελιχθούν. Επομένως, η προσωπική καθοδήγηση είναι απαραίτητη. Τα εμπόδια-δραστηριότητες αλλάζουν ανά τακτά χρονικά διαστήματα, για να μην υπάρξει πολλή πλήξη.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Παιχνίδι χρωμάτων: «Αναγνώρισε το χρώμα».

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Πολλά στεφάνια και κάρτες ή φύλλα (μονόχρωμα) με διαφορετικά χρώματα, όπως κόκκινο, πράσινο, μπλε, κίτρινο, ροζ, ό,τι χρώμα δηλαδή μπορούμε να συναντήσουμε και στα διατιθέμενα στεφάνια του γυμναστηρίου.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Μέθοδος ανάλυσης έργου, παραγγέλματος και επίδειξης-επεξήγησης. Οι μαθητές λειτουργούν ο κάθε ένας μόνος του (δεν υπάρχουν δηλαδή ομάδες). Η γυμνάστρια σκορπίζει στο χώρο και ανάκατα πολλά στεφάνια με τα χρώματα των καρτών-φύλλων. Σκοπός είναι κάθε φορά που η γυμνάστρια δείχνει ένα συγκεκριμένο χρώμα κρατώντας το φύλλο ψηλά με τα χέρια της (για να το βλέπουν όλοι), οι μαθητές να αναγνωρίζουν το χρώμα και κάθε ένα από αυτά να μπαίνει μέσα στο αντίστοιχο χρωματικά στεφάνι, πηδώντας μέσα σε αυτό με τα δύο πόδια. Εδώ, μετράει η ταχύτητα, η κιναισθησία και ο χρόνος αντίληψης και αναγνώρισης του χρώματος και της αντιστοιχίας του με όμοιο χρώμα. Ο μαθητής που θα μπει τελευταίος

στο στεφάνι παίρνει μία ψείρα. Αυτός που συγκεντρώνει τις περισσότερες ψείρες στο τέλος του παιχνιδιού κάνει δύο κύκλους πάνω σε έναν κύκλο που είναι σχηματισμένος στο πάτωμα, ενώ οι υπόλοιποι συμμαθητές του τον/την εμψυχώνουν με παλαμάκια κατά τη διάρκεια του τρεξίματός του/της.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Καθ' ότι είναι ένα παιχνίδι αρκετά διασκεδαστικό και που κρατά την προσοχή των μαθητών, μπορεί να επαναληφθεί αρκετές φορές μέσα στο δεκάλεπτο που διατίθεται. Προσαρμογές στο παιχνίδι μπορούν να γίνουν με διάφορους τρόπους, όπως κρατώντας οι μαθητές μια μπάλα στην αγκαλιά τους σφιχτά ή κρατώντας την με το ένα χέρι ή πίσω από την πλάτη τους, είτε μπαίνοντας στα στεφάνια τους με κουτσό ή με ένα-ένα πόδι.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

**Προθέρμανση:** «Τα μαξιλαράκια της γιόγκα». Προθέρμανση που αφορά σε διατατικές κινήσεις και ασκήσεις καθήμενοι σε στρώματα ή μαξιλαράκια. Στόχος η ενεργοποίηση του σώματος με ήπιο και αυξητικό ρυθμό, η διάταση των μελών, των μυϊκών ομάδων και των άκρων του σώματος που δεν δουλεύονται τόσο συχνά, αλλά και η οικειοποίηση με μεθόδους χαλάρωσης που μπορούν να λειτουργήσουν καταλυτικά ιδιαίτερα σε περιπτώσεις έντονου αυτισμού.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Ατομικά στρώματα ή μαξιλαράκια που διευκολύνουν την οριοποίηση του σώματος στο χώρο και ενισχύουν την επαφή με την καθιστή θέση και την επαφή με το έδαφος.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Υπάρχει ένας συνδυασμός διδακτικών μεθόδων για την υλοποίηση των ασκήσεων γιόγκα, όπως η μέθοδος της μίμησης, η μέθοδος του παραγγέλματος, σε συνδυασμό με τη μέθοδο της ανάλυσης έργου, καθώς και με τη μέθοδο της πρακτικής εξάσκησης, αλλά και της συνεχούς παρέμβασης για περαιτέρω διόρθωση της στάσης του σώματος. Σχηματίζεται ένας κύκλος από τους μαθητές και τον εκπαιδευτικό, όντας όλοι καθιστοί στα στρώματά τους και με απόσταση ο ένας από τον άλλον, για τη διευκόλυνση του πλήρους εύρους κίνησης. Η γυμνάστρια δείχνει αργά και σταδιακά κάθε άσκηση, εξηγώντας και προφορικά/λεκτικά, λιτά και χωρίς πολλά λόγια την κάθε κίνηση που εκτελείται για να φτάσουμε στο τελικό αποτέλεσμα. Γίνονται ασκήσεις που προσαρμόζονται στις κινητικές δεξιότητες και ικανότητες των μαθητών και πάντα σύμφωνα με το υπάρχον κινητικό τους λεξιλόγιο, το επίπεδο και τις δυνατότητές τους. Οι ασκήσεις που παρουσιάζονται και εκτελούνται είναι οι επονομαζόμενες ως οι στάσεις-ασκήσεις της «γάτας», του «σκύλου», του «κουβαριού», του «αετού», «βαρελάκια» με το σώμα, διατάσεις των κάτω άκρων σε εδραία ή και σε καθιστή θέση, διατάσεις της μέσης μέσω της παραμονής σε θέση στροφής και από τις δύο πλευρές του σώματος, διατάσεις των άνω άκρων (χεριών, βραχιονίου, ωμοπλάτης, στροφικού πετάλου), με ιδιαίτερη έμφαση να δίνεται στο κεφάλι, το οποίο δεν «δουλεύεται» συχνά στη γυμναστική, ενώ αποτελεί το σημαντικό

σημείο του σώματος και της λειτουργικότητάς του. Επίσης, εκτελούνται και κάποιες χαλαρές μυϊκές ασκήσεις ενεργοποίησης, όπως αργοί κοιλιακοί («sit-ups»), παραμονή σε θέση εδραίας θέσης με τρία ή τέσσερα σημεία στήριξης («bridges»), κ.ο.κ., ούτως ώστε να καλυφθούν όλα τα απαραίτητα σημεία του εισαγωγικού μέρους.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Οι ασκήσεις μπορούν να διαφοροποιούνται και να διορθώνονται, αλλά και να προσαρμόζονται κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης, ανάλογα την ανταπόκριση των εκπαιδευόμενων, την όρεξή τους και την εμπέδωση-δυσκολία των ασκήσεων.

**Κυρίως μέρος:** Εκμάθηση της δεξιότητας της πάσας με διαφορετικούς τρόπους και διαφορετικές κατευθύνσεις. Δεξιότητες- ασκήσεις που προωθούν την εξοικείωση με το λεπτό χειρισμό της μπάλας και που βοηθούν στην ενδυνάμωση και την αντιληπτικοκινητική εγρήγορση. Μέσω αυτών των ασκήσεων, προάγεται και το αίσθημα της συνεργασίας και της ομαδικότητας, κάτι που στην κυρίως προπονητική διαδικασία/εγκύμναση πρέπει να υπάρχει και να ενισχύεται για να αυξάνεται η ολική αντιμετώπιση των δυνατοτήτων του ατόμου (είτε πρόκειται για σωματικές, είτε για κοινωνικές δυνατότητες).

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Στρώματα ή μαξιλαράκι για το κάθε παιδί ατομικά, μπάλα του βόλεϊ, σκοινί ή λάστιχο.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Χρησιμοποιούνται οι διδακτικές μέθοδοι της ανάλυσης έργου, του παραγγέλματος και της μίμησης. Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθονται σε δύο απέναντι σειρές, βλέποντας ο κάθε ένας ένα συμμαθητή του απέναντί του. Αναλυτικά, βρίσκονται σε καθιστή θέση, ο κάθε ένας στο στρώμα του και σε απόσταση μεταξύ τους. Δίνεται η οδηγία ο κάθε ένας να έχει τα πόδια του ανοιχτά και τεντωμένα όσο πιο πολύ μπορεί, ώστε να μπορεί να γίνεται άρτια και αποτελεσματικά η υποδοχή της μπάλας ανάμεσα στα πόδια με τη βοήθεια πάντα των χεριών. Ζητάται

από τη γυμνάστρια οι μαθητές να ρίχνουν την μπάλα ο ένας στον άλλον που έχει ο καθένας απέναντί του. Έτσι, ο κάθε ένας πρέπει να κάνει μία πάσα στο σύνολο και έπειτα, αφού ολοκληρωθεί η υποδοχή από τον απέναντι, τότε εκείνος ρίχνει την μπάλα στον δεξιά και διαγώνια συμμαθητή του, για να υπάρχει ροή στην άσκηση. Οι πάσες στην αρχή είναι συρτές στο έδαφος και εκτελούνται με τα δύο χέρια και εν συνεχεία με το κάθε χέρι ξεχωριστά. Μετά από δύο φορές, η πάσα αλλάζει και γίνεται στήθους. Έπειτα, η πάσα γίνεται πάνω από το κεφάλι με το ένα και τα δύο χέρια, και τέλος, πραγματοποιούνται πάσες της μπάλας όπως στο βόλεϊ (με τα δάκτυλα και χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω).

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Σε περίπτωση που κάποιος μαθητής κουραστεί, μπορεί να κάθεται σε καθιστή θέση με τα πόδια σε έκταση, κάνοντας διάλειμμα ενός λεπτού μετά την ολοκλήρωση της κάθε άσκησης, μένοντας σε στάση «κουβαριού» και χαλαρώνοντας το σώμα και τα άκρα.

Παρατηρήσεις: Στο παιχνίδι αυτό δεξιότητων, μπορούν να γίνουν πολλές προσαρμογές τόσο στη δυσκολία, όσο και στην ποικιλία της εναλλαγής των πασών που γίνονται. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα λάστιχο ή ένα σκοινί, το οποίο θα κρατούν δύο εκπαιδευτικοί από τις δύο άκρες του και κατά μήκος και ανάμεσα των δύο σειρών που έχουν σχηματίσει οι μαθητές. Το σκοινί αυτό μπορεί να ανεβοκατεβαίνει είτε απότομα, είτε σταδιακά, προκειμένου να ενισχυθεί το ενδιαφέρον, η χαρά, η προσοχή και η διασκέδαση των μαθητών.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Διαγωνισμός ρίψεων σε κοντάρι με στεφάνια.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Κοντάρι, βάση στήριξης και μικρά στεφάνια.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Μέθοδος επίδειξης-επεξήγησης. Όλο το τμήμα γίνεται μία ομάδα και συμμετέχουν τόσο οι καθηγητές, όσο και οι μαθητές. Ο καθ' ένας με τη σειρά του, μπαίνει μέσα σε ένα στεφάνι και προσπαθεί να επιτύχει 5/5 προσπάθειες ρίψης των στεφανιών που του δίνονται σε ένα ψηλό κοντάρι. Όποιος βάλει και τα πέντε, παίρνει έναν πόντο! Είναι ένα παιχνίδι «αποσυμπίεσης», που προάγει τη διασκέδαση τόσο των μεγάλων, όσο και των μικρών, προκαλώντας τη συμμετοχή και την προσοχή όλων στην τάξη!

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Χρειάζονται: εμπύχωση, χειροκρότημα και έπαινος σε όλους! Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Μπορούν να γίνουν αλλαγές στην απόσταση ρίψης, αυξάνοντας ή μειώνοντας τη δυσκολία της δραστηριότητας και κρατώντας αμείωτο το ενδιαφέρον.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Ο χορός του καγκουρό». Μουσικοκινητική προθέρμανση, με κύριο σκοπό την αφύπνιση του σώματος, αλλά και του πνεύματος. Οι ωφελούμενοι χορεύουν και ενεργοποιούνται φυσικοσωματικά με χαρούμενο τρόπο, χαλαρώνοντας και διεγείροντας την αερόβια ικανότητά τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Μουσική μέσω CD Player ή ηχείων κινητού.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Χρησιμοποιείται κυρίως η μέθοδος της μίμησης, η μέθοδος του παραγγέλματος, καθώς και η μέθοδος πρακτικής εξάσκησης, υπό τη συνοδεία χορευτικής- ρυθμικής μουσικής. Σχηματίζεται ένας κύκλος από τους μαθητές, στον οποίο συμμετέχει και ο εκπαιδευτικός, ούτως ώστε όλοι να έχουν οπτική επαφή μαζί του και να νιώθουν την εμπλοκή και τη συμμετοχή του. Επιδεικνύεται και εκτελείται σιγά-σιγά και μεθοδικά μία μίνι χορογραφία, η οποία απαιτεί συνεχόμενα μικρά, επιτόπια πηδηματάκια, είτε με τα δύο πόδια, ή και με το ένα πόδι κάθε φορά, για εναλλαγή του κέντρου βάρους και την ενεργοποίηση όλων των μυϊκών ομάδων. Στη χορογραφία αυτή, στην οποία όλοι πηδάνε σαν τα καγκουρό στην έρημο της Αυστραλίας, γίνονται παράλληλα με τα αλματάκια και χορευτικές κινήσεις των χεριών που συμπεριλαμβάνουν κάμψεις και εκτάσεις των αγκώνων, στροφές του κορμού, στροφές της λεκάνης, στροφές γύρω από τον άξονα του σώματος, εναλλαγές επιπέδων στο χώρο (χαμηλό, μεσαίο και ψηλό επίπεδο), και στο τέλος γίνεται ένα «χορευτικό τρενάκι», στο οποίο ο ένας πιάνεται από την μπλούζα του άλλου και όλοι μαζί διασχίζουμε με διάφορους τρόπους όλη την αίθουσα του γυμναστηρίου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Ο ρυθμός και η ένταση της μουσικής μπορούν να αλλάξουν, καθώς και να χρησιμοποιηθούν χορευτικές κινήσεις που εκμεταλλεύονται όλο το εύρος της



ικανότητας των επιμέρους αρθρώσεων. Είναι ένα χορευτικό παιχνίδι-χορογραφία που δίνει πολλές δυνατότητες και ποικιλομορφία στην εκτέλεση διαφορετικών δεξιοτήτων.

**Κυρίως μέρος:** Οδήγημα με μπάλα με τα κάτω άκρα και επίτευξη γκολ στο τέλος κάθε προσπάθειας (ασκήσεις τύπου «στίβος μάχης» με ενδιάμεσα εμπόδια για εξάσκηση της αδρής κινητικότητας και του λεπτού χειρισμού αντικειμένου με τα πόδια).

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: κώνοι σε διάφορα μεγέθη, μπάλες ποδοσφαίρου (όχι πολύ φουσκωμένες), δύο εμπόδια με οριζόντια κοντάρια, φασουλοσάκουλα.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στήνονται δύο ομάδες, κατά μήκος της αίθουσας. Κάθε ομάδα μπροστά της έχει κάποιους κώνους και εμπόδια για να περάσει με ταυτόχρονο οδήγημα-σπρώξιμο της μπάλας με τα πόδια. Επιθυμητή είναι και η εκμάθηση του ορθού τεχνικά σουτ (με το εσωτερικό μετατάρσιο του βασικού ποδιού) στους μαθητές για την επιτυχημένη ολοκλήρωση κάθε προσπάθειας. Στην αρχή, οι μαθητές πρέπει να κάνουν ζιγκ-ζαγκ με τη μπάλα ανάμεσα στα πόδια τους, έπειτα σπρώχνοντας με λίγη δύναμη την μπάλα με τα δύο πόδια και στο τέλος των ασκήσεων, γίνεται προσπάθεια οδηγήματος της μπάλας με το ένα πόδι κάθε φορά. Η άσκηση στην αρχή αποτελείται από μικρά κωνάκια τοποθετημένα σε μία ευθεία για την εκτέλεση σλάλομ και στη συνέχεια υπάρχει ένα εμπόδιο με ένα κοντάρι τοποθετημένο σε μεγάλο ύψος, ούτως ώστε οι μαθητές να περνούν την μπάλα από κάτω του. Στο τέλος κάθε προσπάθειας, υπάρχει ένας μεγάλος κώνος, από όπου πρέπει να εκτελεστεί σουτ σε ένα τέρμα (αυτοσχέδιο) και οριοθετημένο από δύο φασουλοσάκουλα (δοκάρια). Η προσπάθεια επαναλαμβάνεται όσες φορές χρειαστεί, καθώς και με διάφορες προσαρμογές για να υπάρχει διακύμανση του ενδιαφέροντος, ενώ στόχος είναι και το αποτελεσματικό σουτ στο τέλος κάθε άσκησης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Το σλάλομ στους κώνους μπορεί να γίνει λίγο εκτενέστερο και διαφορετικό, τοποθετώντας τα μικρά κωνάκια σε διαγώνιες γραμμές, και όχι σε μία

ευθεία. Με αυτόν τον τρόπο, ο κάθε μαθητής, αναγκάζεται να εκτελέσει μεγαλύτερη απόσταση με την μπάλα στα πόδια του, γεγονός που μπορεί να προάγει την κιναισθησία, τον προσανατολισμό στο χώρο, την εξάσκηση, αλλά και την εμπέδωση της δεξιότητας του οδηγήματος ενός σφαιρικού αντικειμένου με τα κάτω άκρα. Επίσης, με το πέρας των δεξιοτήτων, το παιχνίδι μπορεί να γίνει πιο ανταγωνιστικό, δίνοντας την οδηγία ότι η ομάδα που θα επιδιώξει πιο πολλά γκολ στο τέρμα, νικά.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Μπόουλινγκ με τα πόδια. Παιχνίδι δύο ομάδων και ενεργοποίησης της νευρομυϊκής συναρμογής των κάτω άκρων. Στόχος ο υγιής συναγωνισμός, το χαρούμενο κλίμα και η ενίσχυση της ομαδικότητας.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Κορύνες του μπόουλινγκ και μικρές, υφασμάτινες μπάλες.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Χρησιμοποιούνται οι μέθοδοι της επίδειξης-καθοδήγησης, καθώς και του παραγγέλματος. Το τμήμα χωρίζεται και πάλι σε δύο ομάδες, διαφορετικές από αυτές του κυρίως μέρους προπόνησης. Τοποθετούνται οι κορύνες κατά τον ίδιο τρόπο με το κανονικό μπόουλινγκ, απλώς με μεγαλύτερες αποστάσεις ανάμεσα στις κορύνες. Το σουτ προς τις κορύνες θα γίνεται από έναν μεγάλο κώνο που θα είναι στην ίδια ευθεία και για τις δύο ομάδες, ενώ η εκτέλεση της τεχνικής του σουτ θα γίνει με το εσωτερικό μετατάρσιο.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Όπου χρειαστεί και σε όποιον χρειαστεί, γίνεται παρέμβαση σωματική και λεκτική-καθοδηγητική, ούτως ώστε κάθε μαθητής να προλαβαίνει να παίζει με τον «αντίπαλό» του εγκαίρως και χωρίς να χάνει τη σειρά του. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Για να αυξηθεί το επίπεδο δυσκολίας, μπορεί να μεγαλώσει η απόσταση μεταξύ της αφετηρίας και του κώνου εκτέλεσης του σουτ ή ακόμα και να μπουν μικρά εμποδιάκια κατά μήκος της διαδρομής και μέχρι τον μεγάλο κώνο των σουτ.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Σκίπινγκ» με διάφορους τρόπους και εναλλαγές ρυθμού, σε κύκλο, αλλά και σκόρπια στο χώρο.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Προαιρετικά συνοδεία μουσικής. Δεν απαιτείται υλικοτεχνικός εξοπλισμός.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι μαθητές στην αρχή σχηματίζουν ένα μεγάλο κύκλο, έχοντας ο καθένας απόσταση από τον άλλον. Η γυμνάστρια βρίσκεται είτε στο κέντρο του κύκλου, είτε ενδιάμεσα στους μαθητές, δείχνοντας τις ασκήσεις που εκτελούνται ανά λεπτό. Έτσι, η μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι κυρίως αυτή της μίμησης και του παραγγέλματος, αλλά και της κλιμακούμενης δυσκολίας, προοδευτικότητας. Στην προθέρμανση αυτή, γίνονται από όλους συνεχόμενες εναλλαγές γονάτων ή αλλιώς σκίπινγκ (skipping) με τα γόνατα αρχικά σε χαμηλό επίπεδο, ούτως ώστε να ξεκινήσει ομαλά η ενεργοποίηση τού σώματος. Καθώς εκτελείται χαμηλό σκίπινγκ, γίνονται περιφορές χεριών, εκτάσεις αγκώνων, κάμψεις αγκώνων, περιφορές με επίκεντρο την ωμική ζώνη και ταυτόχρονη κάμψη αγκώνα, διατάσεις του αυχένα (δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω), καθώς και στροφές της λεκάνης και του κορμού. Έπειτα, το σκίπινγκ φτάνει σε μεσαίο επίπεδο (τα γόνατα λίγο πιο ψηλά). Τώρα, ζητάται από τους μαθητές να τρέξουν με αυτόν τον τρόπο και σε αργό ρυθμό, σε όλο το χώρο του γυμναστηρίου, με τα χέρια τεντωμένα στο πλάι και χωρίς να ακουμπήσουν ο ένας τον άλλον. Η δεξιότητα αποκτά παιγνιώδη μορφή, την οποία μπορούμε να ενισχύσουμε, δίνοντας το παράγγελμα τα χέρια να τεντώσουν πάνω από το κεφάλι, ή να πιάσουν με λυγισμένους αγκώνες τη μέση, ή να πιάσουν το κεφάλι τους, είτε τη μύτη τους, τα μάτια τους, το στόμα τους, τα αυτιά τους και άλλα σημεία τού σώματος. Στα τελευταία δύο λεπτά, παραγγέλλεται η εκτέλεση υψηλού σκίπινγκ από όλους στην αρχή επιτόπια, και ύστερα σε όλο το χώρο, αυξομειώνοντας την ένταση και το ρυθμό της εναλλαγής των γονάτων με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού που κάνει παλαμάκια, δίνοντας έτσι το ρυθμό ταχύτητας κάθε φορά. Η συγκεκριμένη προθέρμανση, ενεργοποιεί τόσο την

αντιληπτικότητα, όσο και την κινητικότητα όλων των νευρομυϊκών ομάδων τού σώματος.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Πρέπει να δοθεί προσοχή στο μεσαίο σκίπινγκ, για να μην χτυπήσουν οι εκπαιδευόμενοι μεταξύ τους.

**Κυρίως μέρος:** Εναλλαγές των δεξιοτήτων της πάσας και της ντρίμπλας στο μπάσκετ, με διαφοροποιήσεις-τροποποιήσεις στο χώρο και στον τρόπο εκτέλεσης. Σκοπός η εμπέδωση της διαφοράς πάσας στήθους, πάσας σκαστής και πάσας πάνω από το κεφάλι, καθώς και η εξοικείωση με το χτύπημα της μπάλας και το χειρισμό της με το ένα χέρι.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Μικροί κώνοι, στεφάνια, μπάλες μπάσκετ, καλάθι μπάσκετ.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα χωρίζεται σε δύο ομάδες, αλλά με διαφορετικό τρόπο, καθώς σε κάθε μαθητή αντιστοιχεί στην διπλανή ομάδα ένας εκπαιδευτικός. Η άσκηση αφορά σε ανταλλαγές πάσας ανάμεσα στο μαθητή και τον εκάστοτε εκπαιδευτικό, ούτως ώστε να επιδιώκεται η διδακτική μέθοδος της εξήγησης-επεξήγησης, επίδειξης, της ατομικής εμπλοκής και του παραγγέλματος. Αναλυτικά, τοποθετούνται δύο κώνοι κατά μήκος της αίθουσας, εκ των οποίων ο ένας αποτελεί το σημείο αφετηρίας και ο άλλος συνιστά το σημείο βολής-σουτ στο καλάθι. Κατά τη διάρκεια μετακίνησης από τον πρώτο κώνο μέχρι και τον δεύτερο, ο μαθητής ανταλλάζει συνεχόμενες πάσες με τον καθηγητή ΦΑ, με εναλλασσόμενα πλάγια βήματα. Οι πάσες που εκτελούνται πρώτα είναι οι πάσες στήθους, έπειτα οι πάσες πάνω από το κεφάλι και στο τέλος οι σκαστές. Κάθε άσκηση επαναλαμβάνεται δύο με τρεις φορές, μέχρι την εξοικείωση και την μερική αυτοματοποίηση της κινησιολογίας που ακολουθείται. Έπειτα, ανάμεσα στους δύο κώνους τοποθετούνται κι άλλα κωνάκια, με στόχο την επιδίωξη πάσας με αλλαγή κατευθύνσεων και τη χρήση σλάλομ. Αφού

ολοκληρωθούν κι αυτές οι δραστηριότητες, τοποθετούνται στεφάνια ανάμεσα στους δύο κώνους και δίνεται η οδηγία ο κάθε μαθητής να περπατάει δίπλα από αυτά και να «σκάει» την μπάλα μέσα σε κάθε στεφάνι από το οποίο περνάει κάθε φορά, με το ένα χέρι. Το ίδιο εκτελείται και από την άλλη πλευρά των στεφανιών, χρησιμοποιώντας το άλλο χέρι. Στο τέλος και πάλι επιδιώκεται σουτ στο καλάθι.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Καθ' ότι ο χειρισμός της μπάλας και η ντρίμπλα είναι εξειδικευμένες κινητικές δεξιότητες και για κάποιους μαθητές αρκετά απαιτητικές, πρέπει να δίνεται παραπάνω βοήθεια εξατομικευμένα. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Σε περίπτωση που κάποιος μαθητής δεν μπορεί να εκτελέσει ντρίμπλα με το ένα χέρι, τότε η άσκηση πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, απλώς δίπλα σε κάθε στεφάνι επιδιώκεται χτύπημα της μπάλας με δύναμη στο έδαφος, επαναφορά και πιάσιμο με τα δύο χέρια.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Τυφλόμυγα» με οριοθέτηση χώρου. Χαλαρωτικό, διασκεδαστικό, κινητικο-αντιληπτικό και κιναισθητικό παιχνίδι, κατάλληλο για το κλείσιμο ενός «απαιτητικού» μαθήματος.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: μαντήλι και τέσσερις κώνοι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Τοποθετούνται στο χώρο τέσσερις μεγάλοι κώνοι, σχηματίζοντας ένα μεγάλο τετράγωνο. Δίνεται η οδηγία στους μαθητές να μην βγουν έξω από το πλαίσιο του τετραγώνου, ενώ όποιος πατήσει έξω από τα όρια των κώνων, τότε παίρνει μία ψείρα και στις τρεις ψείρες γίνεται εκείνος η «τυφλόμυγα». Με τυχαία επιλογή, μπαίνει ένας μαθητής στο κέντρο που θα πάρει το ρόλο της τυφλόμυγας, απομονώνοντας την όρασή του με τη χρήση του μαντηλιού που σκεπάζει τα μάτια του. Σκοπός είναι η τυφλόμυγα να πιάσει και να αναγνωρίσει κάποιον μαθητή, χωρίς όμως ο μαθητής που πιάστηκε να μιλήσει ή να δώσει κάποιο στοιχείο του χαρακτήρα του. Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται: καθοδήγησης, επεξήγησης και παραγγέλματος.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Σημαντικό είναι σε αυτό το παιχνίδι να επικρατεί πλήρης ησυχία, τόσο από την πλευρά των μαθητών, όσο και από την πλευρά των εκπαιδευτικών, ούτως ώστε η «τυφλόμυγα» να κινείται βάσει των υπόλοιπων αισθήσεών της, και ιδιαίτερα βάσει της κιναισθησίας και της αντίληψης στο χώρο.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ**

---

**Προθέρμανση:** «Χορευτικά αγαλματάκια». Μουσικοχορευτικό παιχνίδι προθέρμανσης που εισαγάγει τους ωφελούμενους στο μάθημα με διασκεδαστικό τρόπο και προκαλεί την άμεση ενεργοποίηση του αερόβιου κατωφλιού.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Προαιρετική η χρήση μουσικής.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στο παιχνίδι αυτό χρησιμοποιούνται οι διδακτικές μέθοδοι του παραγγέλματος και της μίμησης προτύπου. Συγκεκριμένα, η γυμνάστρια στην αρχή του κάθε γύρου του παιχνιδιού δείχνει με το σώμα της μία στάση-θέση παίρνοντας μία συγκεκριμένη μορφή. Τα παιδιά καλούνται να τρέχουν γύρω-γύρω στην αίθουσα με γρήγορο ρυθμό (με προσοχή και χωρίς να ακουμπήσει ο ένας τον άλλον), και με το άκουσμα του «στοπ» ή του «σταματάμε», όλοι παίρνουν την ίδια μορφή σωματικά και μιμητικά με αυτήν που έδειξε η φοιτήτρια. Οι θέσεις-στάσεις του σώματος αφορούν σε εκτάσεις όλου του σώματος και των άκρων, σε συσπειρωτικές θέσεις κορμού, σε θέσεις ισορροπίας, κ.ο.κ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η ποικιλία στις στάσεις του σώματος που μπορούν να λάβουν τα «αγαλματάκια» είναι τεράστια και μπορεί να αφορά ακόμα και σε θέσεις ισορροπίας και σωματικής συνεργασίας σε ζευγάρια, ακόμα και σε ομάδες.

**Κυρίως μέρος:** Εξάσκηση σε δεξιότητες στήριξης, ενδυνάμωσης κάτω και άνω άκρων και ισορροπίας σε στρώματα, με τη βοήθεια μπαλονιών. Εναλλακτικές και διαφορετικές ασκήσεις που ευνοούν την ανάπτυξη του νευρομυϊκού συντονισμού, της

μυϊκής ενδυνάμωσης, καθώς και της αντιληπτικοκινητικής κατάστασης και λειτουργίας.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Στρώματα μεγάλα και μπαλόνια.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Τοποθετούνται τέσσερα περίπου στρώματα σε όλη την αίθουσα. Οι μαθητές καλούνται να ξαπλώσουν πρώτα σε ύπτια και ύστερα σε πλάγια και σε πρηνή θέση στα στρώματα. Η γυμνάστρια ξαπλώνει κι αυτή σε ένα ατομικό στρώμα στο κέντρο της αίθουσας δείχνοντας κάθε φορά την δεξιότητα που εκτελείται αναλυτικά και μεθοδικά (μέθοδος μίμησης, παραγγέλματος και εξήγησης-επεξήγησης). Ο κάθε μαθητής έχει στην κατοχή του από ένα μπαλόني. Το μπαλόني αυτό πρέπει να βρίσκεται κάθε φορά στο ένα από τα άκρα του μαθητή, όπως δείχνει η γυμνάστρια. Σκοπός είναι το μπαλόني να μείνει όσο το δυνατόν για περισσότερη ώρα στο μέλος-μέρος του σώματος που δείχνεται κάθε φορά, ενεργοποιώντας έτσι το μυϊκό σύστημα με ισομετρικές συστολές, αλλά και την ισορροπία του σώματος εν μέσω σωματικής προσπάθειας που απαιτεί συγκέντρωση και έντονη λειτουργία της παρεγκεφαλίδας. Οι ασκήσεις είναι συνδυαστικές και ενισχύουν τη διάταση, τη παραμονή σε θέση στήριξης με έμφαση στον κορμό ή σε μία πλευρά του σώματος, την έκταση ή κάμψη των κάτω και άνω άκρων, με ταυτόχρονη την ενεργοποίηση της νευρομυϊκής συναρμογής, ενώ οι μαθητές καλούνται συνάμα να καταβάλλουν το μέγιστο της δύναμής τους για να «βοηθήσουν» το μπαλόني να μείνει στην ίδια θέση για όσο το δυνατόν περισσότερο.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Επιθυμητός κάποιος βοηθός συνάδελφος, που να περνά γύρω από όλα τα στρώματα και να διορθώνει ή να επαναλαμβάνει όπου χρειαστεί. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Οι ασκήσεις που προβάλλονται κάθε φορά μπορούν να προσαρμόζονται στη δυνατότητα που έχουν οι μαθητές να δίνουν κινητικές εντολές στο σώμα τους, αλλά και στον τρόπο και το μέγεθος ανταπόκρισής τους στις δεξιότητες.



**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Το σκοινάκι της λάβας». Ένα παιχνίδι που θυμίζει πολύ το «ρολόι» που παίζαμε μικροί! Κινητικο-αντιληπτική δραστηριότητα που προάγει την κιναισθητική αντίληψη, την κινητική εγρήγορση και τη διασκέδαση.

Διάρκεια: 10΄

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Ένα μεγάλο σκοινί ή ένα μεγάλο λάστιχο.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Συνδυασμός μεθόδων παραγγέλματος, επίδειξης κι επεξήγησης. Οι μαθητευόμενοι είναι σκόρπιοι στη μία πλευρά του χώρου. Δύο εκπαιδευτικοί-γυμναστές κρατούν ένα σκοινί από τις δύο πλευρές του. Δίνεται η οδηγία ότι οι μαθητές πρέπει να περάσουν στην αντίθετη πλευρά με τη λέξη «πάμε» κάτω από το σκοινί «της λάβας», που καίει και δεν πρέπει να το ακουμπήσουν! Το σκοινί, κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, μπορεί να ανεβοκατεβαίνει επίπεδα ύψους, ενώ οι γυμναστές μπορούν να το κουνούν με ποικίλους τρόπους: είτε τρεμουλιαστά, είτε πάνω κάτω, είτε κυματικά. Έτσι, κάθε φορά διατηρείται αμείωτο το ενδιαφέρον των μαθητών, ενώ οι προκλήσεις κάθε φορά που τα δυσκολεύουν, τα δραστηριοποιούν και προκαλούν τη θερμότερη εμπλοκή τους στο παιχνίδι!

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Κάποιος από τους εκπαιδευτές ή και όλοι μαζί, μπορούν να εμπλακούν στο παιχνίδι, ούτως ώστε να βοηθούν αυτούς που το χρειάζονται, όπως επί παραδείγματι κάποιος μπορεί να καθοδηγεί και να κρατά έναν ωφελούμενο από το χέρι και να περνά κάτω από το σκοινί μαζί το ή να του υπενθυμίζει ότι «τώρα σκύβουμε», «τώρα τρέχουμε», «δεν ακουμπάμε το σκοινί», κ.ο.κ.

Παρατηρήσεις: Το παιχνίδι μπορεί να τροποποιηθεί προς το τέλος, παίρνοντας την κλασική μορφή του «Ρολογιού», όπου το σκοινί γυρνά γύρω-γύρω, με τον εκπαιδευτικό που κρατά το σκοινί να κάνει στροφές γύρω από τον άξονά του με το σκοινί τεντωμένο και τους μαθητές να πρέπει να πηδήξουν πάνω από αυτό, χωρίς να το ακουμπήσουν. Προσοχή στο σκοινί να μην υπερβεί ένα συγκεκριμένο επίπεδο ύψους, καθώς πολλοί μαθητές δεν μπορούν να πηδήξουν ψηλά.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Γίνε ο καθρέφτης μου». Διατακτικές ασκήσεις που πραγματοποιούνται σε ζευγάρια, με τους μαθητές να μιμούνται ο ένας τον άλλον εναλλάξ σε κάθε αλλαγή διατακτικής άσκησης. Προθέρμανση που ενεργοποιεί το σώμα με χαλαρό, ισομετρικό και ισοτονικό τρόπο, προάγοντας τις σχέσεις συνεργατικότητας και επικοινωνίας μεταξύ των παιδιών.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Δεν υπάρχουν βοηθητικά μέσα.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι μαθητές χωρίζονται σε δυάδες αφήνοντας κενό το κεντρικό χώρο του γυμναστηρίου. Η γυμνάστρια βρίσκεται στο κέντρο των ζευγαριών για να έχουν όλοι οπτική επαφή μαζί της και δείχνει στατικές, ισομετρικές διατάσεις που αφορούν όλα τα άκρα και τα μέρη του σώματος, ζητώντας από έναν μαθητή κάθε φορά να εκτελεί την διάταση που δείχνεται και ο απέναντι συμμαθητής του κάνει ό,τι ακριβώς δείχνει σαν να είναι ο καθρέφτης του. Υπάρχει προφορική αντίστροφη μέτρηση μέχρι την ολοκλήρωση κάθε διάτασης κι ύστερα γίνεται ο καθρέφτης ο μαθητής που δεν εκτέλεσε την διάταση που έδειξε η γυμνάστρια. Οι διατάσεις αφορούν κάμψεις και εκτάσεις αγκώνων μπροστά και πίσω από το κεφάλι, εκτάσεις χεριών, παραμονή σε θέση επίκυψης και στροφής κορμού, διατάσεις τετρακέφαλων μυών με στήριξη στον απέναντί μου, κτλ. Η μεθοδολογία που ακολουθείται αφορά στη μίμηση προτύπου και στην ανάλυση έργου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Τα δευτερόλεπτα και γενικώς ο χρόνος σε θέση παραμονής ή στήριξης στο ένα ή στα δύο πόδια μπορούν να αυξηθούν, για να ενεργοποιηθεί παραπάνω το νευρομυϊκό σύστημα.

**Κυρίως μέρος:** «Στίβοι μάχης» με φασουλοσάκουλα στο κεφάλι και αντικείμενο στα άνω άκρα, για ενίσχυση της ισορροπίας, της ενδυνάμωσης του κορμού και των άκρων και της νευρομυϊκής συναρμογής.

Διάρκεια: 25’

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: κώνοι μικροί και μεγάλοι, φασουλοσάκουλα, οριζόντια εμπόδια-κοντάρια υπερυψωμένα, κρικάκια.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Μέθοδοι: παραγγέλματος, κλιμακούμενης δυσκολίας και εξήγησης-επεξήγησης. Στήνονται κατά μήκος της αίθουσας δύο στίβοι μάχης, ίδιοι μεταξύ τους. Στην αρχή της κάθε διαδρομής υπάρχει ένας ψηλός κώνος που έχει περασμένους τρεις μικρούς κρίκους πάνω του. Τοποθετείται άλλος ένας κώνος ψηλός στο τέλος κάθε διαδρομής. Ενδιάμεσα των δύο κώνων, βρίσκονται χαμηλά κωνάκια με μικρή μεταξύ τους απόσταση. Οι ωφελούμενοι καλούνται, έχοντας τοποθετημένο στο κεφάλι τους από ένα φασουλοσάκουλο, να σκύψουν προσεκτικά λυγίζοντας τα γόνατά τους και να πάρουν τους κρίκους στα χέρια τους από τον πρώτο κώνο, και κάνοντας ζιγκ-ζαγκ ανάμεσα από τους χαμηλούς κώνους να φτάσουν στον τελικό κώνο και ναβάλουν εκεί τα κρικάκια που πήραν. Ο κάθε μαθητής γυρνάει με τον ίδιο τρόπο (περνώντας όλα τα εμπόδια) πίσω στη θέση του. Το επόμενο παιδί ξεκινάει εκτελώντας την άσκηση, παίρνοντας τώρα τα κρικάκια από τον τελευταίο, ψηλό κώνο και τοποθετώντας τα στο αρχικό, έχοντας έτσι η άσκηση μία ροή και μία συνεκτικότητα. Σκοπός στη δραστηριότητα είναι να μην πέσει το φασουλοσάκουλο από το κεφάλι, γεγονός που απαιτεί αργές, συντονιστικές ορθά κινήσεις και πολύ καλή ισορροπία σώματος. Η άσκηση (αφού εκτελεστεί τουλάχιστον τρεις φορές), μπορεί να εμπλουτιστεί βάζοντας μετά τους μικρούς κώνους και ένα οριζόντιο εμπόδιο ή ένα κοντάρι, με στόχο να περάσουν από πάνω του με τα δύο πόδια ή και με το ένα πόδι, χωρίς όμως να πέσει το σακουλάκι από το κεφάλι (κλιμάκωση δυσκολίας). Έπειτα, και αφού ολοκληρωθεί άλλες τρεις φορές κι αυτός ο στίβος μάχης, ζητάμε από τους μαθητές να κρατούν στα χέρια τους από ένα κοντάρι ο καθένας, έχοντας τεντωμένα κι ευθεία μπροστά τους, στο ύψος των ώμων τα χέρια τους. Το επίπεδο δυσκολίας μπορεί να αυξομειωθεί, ανάλογα πάντα με την ανταπόκριση των μαθητών. Οι δεξιότητες εκτελούνται με την ίδια σειρά και την ίδια μέθοδο.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Σε κάθε προσπάθεια όλων των μαθητών, πρέπει να βρίσκεται κάποιος γυμναστής δίπλα τους για να τους καθοδηγεί, να τους διορθώνει και

να προσέχει να μην παραπατήσουν ή να μην σκοντάψουν. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Μπορούν να γίνουν τροποποιήσεις από τον τρόπο βαδίσματος (π.χ. με πλάγια βήματα ή με περπάτημα με ψηλά τα γόνατα, μέχρι και τον τρόπο λαβής και κρατήματος του αντικειμένου (του κονταριού).

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Χτίσε τα τουβλάκια». Παιχνίδι με συναγωνιστικό χαρακτήρα, ταχύτητα και δραστηριοποίηση της αντιληπτικότητας και των γρήγορων αντανακλαστικών του εκπαιδευόμενου.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Πολλά τουβλάκια χρωματιστά (μικρά ή μεγάλα ξύλινα ή πλαστικά), κώνοι μικροί (για τη σηματοδότηση της αφετηρίας και του σημείου χτισίματος του πύργου από τα τουβλάκια για την κάθε ομάδα).

Μεθοδολογία και οδηγίες: Μέθοδος παραγγέλματος. Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες. Δίπλα σε κάθε ομάδα υπάρχουν σκόρπια, διαφορετικού χρώματος, τουβλάκια. Από τους μαθητές ζητάται να στοιχηθούν σε μία σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον, και ο κάθε ένας που είναι πρώτος να παίρνει από ένα τουβλάκι και να το τοποθετεί στην απέναντι πλευρά της αίθουσας, όπου έχει στηθεί άλλο ένα μικρό κωνάκι. Η διαδρομή από τον πρώτο κώνο στο δεύτερο, πρέπει να γίνεται με τρέξιμο. Στόχος είναι να χτιστεί ένας ενιαίος πύργος από τουβλάκια, χωρίς να πέσει κάτω. Κάθε μαθητής βάζει το δικό του «λιθαράκι» και οφείλει να τοποθετεί κάθε τουβλάκι σωστά πάνω από το άλλο. Για κάθε γύρο δίνονται δύο λεπτά, τα οποία χρονομετρούνται από τον εκπαιδευτικό. Στα δύο λεπτά λήγει ο εκάστοτε γύρος και η κάθε ομάδα που έχει χτίσει το μεγαλύτερο πύργο, χωρίς να έχει γείρει ή χωρίς να έχει πέσει, παίρνει έναν πόντο. Η νικήτρια ομάδα είναι αυτή με τους περισσότερους πόντους.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Το παιχνίδι μπορεί να διαφοροποιηθεί φτιάχνοντας ο εκπαιδευτικός δύο ή τρεις βάσεις για να χτιστούν παραπάνω από ένας πύργοι, αυξάνοντας έτσι τα ερεθίσματα και τη δραστηριότητα τόσο χρονικά, όσο και ποσοτικά.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ**

---

**Προθέρμανση:** «Το τετράγωνο της δράσης». Προθέρμανση που απαιτεί κινητικό και νευρομυϊκό συντονισμό, θέτει σε λειτουργία τις κιναισθητικές ικανότητες και εμπεριέχει χαρακτήρα παιγνιώδη και δημιουργικό.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Τουβλάκια παραλληλόγραμμα (που χρησιμοποιούνται και για τις ισορροπητικές ασκήσεις) ή μικροί κώνοι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια τοποθετεί στο δάπεδο του γυμναστηρίου τα τουβλάκια ισορροπίας, με τέτοιο τρόπο που να σχηματίζεται ένα μεγάλο τετράγωνο ή εν ανάγκη ένα μεγάλο παραλληλόγραμμα. Κάθε τουβλάκι απέχει από το άλλο τουλάχιστον 30 εκατοστά. Οι μαθητές καλούνται στην αρχή να τρέξουν γύρω-γύρω και από την απ' έξω πλευρά του τετραγώνου, χωρίς να ακουμπήσουν τα τουβλάκια. Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορούν να γίνουν πολλές τροποποιήσεις, όπως π.χ. κάθε φορά που ακούγεται ένα δυνατό παλαμάκι από τη γυμνάστρια, οι εκπαιδευόμενοι να αλλάζουν φορά στο τρέξιμό τους (από αριστερόστροφα, δεξιόστροφα και το αντίθετο) ή τα παλαμάκια της γυμνάστριας να σηματοδοτούν το ρυθμό τρεξίματος των παιδιών (μακρόσυρτα παλαμάκια με μεγάλο χρονικό διάστημα μεταξύ τους σημαίνει αργό τρέξιμο, ενώ πολύ κοφτά παλαμάκια σημαίνουν γρήγορο τρέξιμο). Ακόμα, μπορούν να εκτελεστούν δεξιότητες όπως πλάγια βήματα προς όλες τις κατευθύνσεις, τρέξιμο στις μύτες ή με τα πόδια στους γλουτούς, τρέξιμο με ψηλά γόνατα, περπάτημα στις μύτες και με τα χέρια σε έκταση πάνω από το κεφάλι, κ.ο.κ. Έπειτα, σχηματίζεται ένα τρενάκι με τη γυμνάστρια μπροστά και όλους τους μαθητές να πιάνουν την μπλούζα του μπροστινού τους. Σκοπός είναι το τρενάκι να περάσει ενδιάμεσα από τα τουβλάκια, χωρίς να τα αγγίξει και χωρίς να χωριστούν τα «βαγόνια». Η γυμνάστρια καλεί μπροστά σε κάθε γύρο που γίνεται κι έναν διαφορετικό μαθητή, για να γίνει εκείνος ο οδηγός! Οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται είναι αυτές του παραγγέλματος, της καθοδήγησης, της μίμησης και της κλιμακούμενης δυσκολίας.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτριά: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την

προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Μπορούν να γίνουν τροποποιήσεις στο μέρος της δραστηριότητας, όπου γίνεται το ανθρώπινο «τρενάκι», με τη δυνατότητα να γίνονται προσαρμογές στο ρυθμό τρεξίματος ή ακόμα και εναλλαγές στο ρυθμό και στο είδος του περπατήματος ανάμεσα από τα τουβλάκια (π.χ. πατάω στις φτέρνες, περπατάω στις μύτες, περπατάω με τα τουβλάκια να βρίσκονται ανάμεσα στα πόδια μου, κτλ.).

**Κυρίως μέρος:** Χειρισμός μεγάλης και αισθητηριακής μπάλας τύπου πλάτες με εμπόδια και διαφοροποιήσεις στο χώρο, στην κατεύθυνση και στη χρήση της. Κινησθητική δραστηριότητα, με έντονη την ενεργοποίηση του λεπτού και του αδρού κινητικού μέρους, καθώς και την αντιληπτικοκινητική συντονιστική ικανότητα.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Αισθητηριακές μπάλες, κώνοι ψηλοί, εμπόδια με οριζόντιο κοντάρι τοποθετημένο ανάμεσα σε δύο κώνους και τουβλάκια ισορροπίας.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στήνονται δύο «διάδρομοι» με ασκήσεις και αντίστοιχα, στήνονται δύο ομάδες. Στους διαδρόμους υπάρχουν τέσσερις ψηλοί κώνοι κατά μήκος της αίθουσας, έπειτα ένα εμπόδιο και τέσσερα τουβλάκια ισορροπίας ενωμένα μεταξύ τους, δημιουργώντας κάτι σαν δοκό ισορροπίας. Η γυμνάστρια δείχνει την άσκηση και παράλληλα εξηγεί (μέθοδοι παραγέλλματος, επεξήγησης, καθοδήγησης-επίδειξης). Πρώτα, οι μαθητές με τη σειρά καλούνται να σέρνουν την μπάλα που έχουν στην κατοχή τους με τα δύο τους χέρια, κυλώντας τη ανάμεσα από τους ψηλούς κώνους προσπαθώντας να μην τους ρίξουν. Έπειτα, πρέπει να πιάσουν την μπάλα στην αγκαλιά τους και να πηδήξουν πρώτα με ένα-ένα πόδι το εμπόδιο κι έπειτα με τα πόδια ενωμένα (άλμα με τα δύο πόδια). Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι συνεχίζουν να κρατούν την μπάλα, αυτή τη φορά όμως πάνω από το κεφάλι με τα χέρια τους τεντωμένα, και τοιουτοτρόπως ανεβαίνουν στην αυτοσχέδια δοκό ισορροπίας με στόχο να μην πέσουν. Οι μαθητές κάθε ομάδας ξεκινάνε την άσκηση με το σφύριγμα ή το παράγγελμα της γυμνάστριας, ούτως ώστε να υπάρχει σε κάθε έναν κάποιος συνάδελφος ως βοηθός δίπλα του, κυρίως για την αποφυγή ατυχημάτων και την περαιτέρω ανατροφοδότηση της άσκησης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Ο ρυθμός εκτέλεσης της δραστηριότητας διαφοροποιείται για κάθε μαθητή, καθώς πολλοί εκπαιδευόμενοι δεν μπορούν να κρατήσουν ούτε την μπάλα ταυτόχρονα με τα δύο τους χέρια (αδυναμία λαβής και αντανακλαστικού κρατήματος αντικειμένου με τη χρήση της παλάμης). Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Στην προκείμενη κινητική δραστηριότητα μπορούν να γίνουν προσθήκες «εμποδίων», αλλά και ρυθμικές τροποποιήσεις ή τροποποιήσεις στον τρόπο κρατήματος και διαχείρισης της αισθητηριακής μπάλας, όπως για παράδειγμα, μπορούν να χτυπούν την μπάλα με μορφή ντρίμπλας ανάμεσα από τους κώνους, να κρατούν την μπάλα στην αγκαλιά τους ή πάνω από το κεφάλι, να περνούν την μπάλα κάτω από το εμπόδιο με το κοντάρι, καθώς μπορούν να γίνουν εναλλαγές ύψους και είδους στον εξοπλισμό.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Πιάσε το μπαλόني». Παιχνίδι αντιληπτικοκινητικό, με σκοπό την αποσυμπίεση, τη διασκέδαση και τη συμμετοχή-εμπλοκή όλων.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Ένα μπαλόني και μικρά στεφάνια.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Σχηματίζεται ένας κύκλος από τα στεφάνια, μέσα στα οποία κάθετα ένας μαθητής-τρια. Η γυμνάστρια βρίσκεται στη μέση του κύκλου κρατώντας ένα μπαλόني, το οποίο ωθεί ψηλά προς το ταβάνι και φωνάζει ταυτόχρονα ένα όνομα κάποιου μαθητή, με σκοπό εκείνος να σηκωθεί εγκαίρως και να το πιάσει, χωρίς όμως το μπαλόني να πέσει ή να ακουμπήσει το πάτωμα (χρήση της μεθόδου του παραγγέλματος). Αν σηκωθεί κάποιος μαθητής που δεν άκουσε το όνομά του ή πέσει το μπαλόني κάτω, τότε το παιδί παίρνει μία ψείρα και δίνεται η οδηγία ότι στις πέντε ψείρες, ο μαθητής που τις μάζεψε κάνει δύο γύρους τρέξιμο γύρω από τα στεφάνια.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Επανάληψη των ονομάτων και των παραγγεμάτων όπου χρειαστεί. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.



Παρατηρήσεις: Μπορούν να καλούνται και δύο-δύο μαθητές στο κέντρο, με σκοπό να πιάσει το μπαλόνι ο πιο γρήγορος και αυτός που θα πηδήξει πιο ψηλά (κλιμάκωση του ενδιαφέροντος και της διασκέδασης).

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Οριοθετημένο τρέξιμο με διαφοροποιήσεις στον τρόπο εκτέλεσης και μετά μουσικής. Αερόβια προθέρμανση που θέτει άμεσα σε λειτουργία το σώμα και ενεργοποιεί το νευρομυϊκό και οπτικονευρικό σύστημα.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Κιμωλία ή μεγάλα στεφάνια και μουσική.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια σχηματίζει μεγάλα κυκλάκια στο δάπεδο, τέτοιου μεγέθους που να χωράνε άνετα οι μαθητές μέσα σε αυτά και να διευκολύνεται η κίνηση. Διαφορετικά, χρησιμοποιούνται μεγάλου μεγέθους στεφάνια για την οριοθέτηση του προσωπικού χώρου του καθενός. Τα κυκλάκια σχηματίζονται σε δύο γραμμές, με τρόπο που να βλέπουν όλοι τη γυμνάστρια, η οποία θα δείχνει μπροστά από όλους τις ασκήσεις που γίνονται. Αναλυτικά, ο καθένας βρίσκεται μέσα στον κύκλο του και η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να μιμηθούν ό,τι κάνει (μέθοδος μίμησης και επίδειξης και αποτύπωσης οπτικού ερεθίσματος). Έτσι, αρχικά εκτελείται επιτόπιο τρέξιμο με γόνατα χαμηλά, μετά μεσαίου ύψους και ύστερα τρέξιμο με τα γόνατα ψηλά. Ο ρυθμός τρεξίματος κλιμακώνεται σε κάθε αλλαγή του ύψους των γονάτων. Μετά εκτελούνται επιτόπια άλματα με εκτάσεις χεριών πάνω από το κεφάλι, δίπλα στο σώμα, με τους αγκώνες λυγισμένους και να κρατούν τον κορμό, γίνονται στροφές ταυτόχρονα της μέσης και της λεκάνης δεξιά και αριστερά, κ.ο.κ. Ακόμα, εκτελούνται επιτόπια «jumping jacks», αλλά και περιφορές χεριών. Η μουσική πρέπει να είναι ζωντανή, ρυθμική και να ακούγεται αρκετά δυνατά σε όλους.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτριά: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Για παραπάνω διασκέδαση, μπορούν να γίνονται απότομες εναλλαγές στο ρυθμό τρεξίματος και εκτέλεσης των αλμάτων.

**Κυρίως μέρος:** Εξάσκηση στη ρίψη πάσας και στην υποδοχή της μπάλας. Σκοπός η οικειοποίηση με την μπάλα, η εκμάθηση πάσας και υποδοχής, καθώς και ο συνδυασμός αντιληπτικότητας και κίνησης.

Διάρκεια: 25’

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Μπάλες του βόλεϊ και μικρά στεφάνια.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Σχηματίζεται ένας μεγάλος κύκλος και ο κάθε μαθητής έχει από ένα στεφάνι, στο οποίο πρέπει να βρίσκεται μέσα. Αρχικά, χρησιμοποιείται μόνο μία μπάλα. Ζητάται από τους μαθητές να εκτελέσουν πάσα στήθους σε ένα συμμαθητή τους, αφού πρώτα έχουν φωνάξει δυνατά το όνομά του. Ο μαθητής που λαμβάνει την μπάλα, πρέπει να κάνει ορθή υποδοχή της, πιάνοντάς την αγκαλιά στο στήθος του και χωρίς να του πέσει κάτω. Σε όποιον πέσει κάτω η μπάλα πάνω από πέντε φορές, γίνεται το «κογιότ» και πρέπει να τρέξει τρεις φορές γύρω από όλους με πολύ γρήγορο ρυθμό. Έπειτα και κατά τον ίδιο τρόπο, γίνονται πάσες πάνω από το κεφάλι, πάσες με το ένα χέρι, πάσες σκαστές και πάσες με το ένα πόδι κάθε φορά. Αντιστοίχως, εκτελούνται υποδοχές από τους μαθητές που ακούγεται το όνομά τους. Όσον αφορά την υποδοχή της μπάλας με τα πόδια, πρέπει κάθε μαθητής να σταματήσει τη φόρα της μπάλας με την κάτω επιφάνεια του ποδιού του. Στη συνέχεια και αφού επαναληφθεί η δραστηριότητα αρκετές φορές, μπαίνουν στο παιχνίδι δύο μπάλες. Σκοπός είναι να εκτελούνται ταυτόχρονα δύο πάσες (όποιου είδους παραγγείλει η γυμνάστρια να εκτελούνται) από δύο διαφορετικούς μαθητές, με την οδηγία να μην ακουμπήσουν οι μπάλες μεταξύ τους. Αφού ολοκληρωθεί και αυτή η δραστηριότητα, δίνεται η οδηγία να ανταλλάσσονται πάσες κατά τον ίδιο τρόπο (από δύο δηλαδή μαθητές και με δύο μπάλες στο παιχνίδι) κι έπειτα, να γίνεται ανταλλαγή των θέσεων του ζευγαριού που εκτέλεσε πάσα και υποδοχή. Δηλαδή, ο πασέρ παίρνει τη θέση του συμπαίκτη του, ενώ αυτός που πήρε την μπάλα τρέχει και παίρνει τη θέση του στο στεφάνι του πασέρ. Με αυτόν τον τρόπο, ενισχύεται η δράση και το ενδιαφέρον των ωφελούμενων, ενώ αυξάνεται η εγρήγορση και η ταχύτητα αντίδρασης και ανταπόκρισης στο εξωτερικό ερέθισμα. Χρησιμοποιούνται οι διδακτικές μέθοδοι του παραγγέλματος, της επεξήγησης και της κλιμακούμενης δυσκολίας.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε

συλλογικό επίπεδο. Επίσης, χρειάζεται ενθάρρυνση, επιβράβευση και διαρκής λεκτική ανατροφοδότηση για να προωθείται η ροή της δραστηριότητας.

Παρατηρήσεις: Στο παιχνίδι μπορούν να μπουν περισσότερες μπάλες και εννοείται πως γίνονται διαφοροποιήσεις στο είδος της πάσας που πραγματοποιείται κάθε φορά στον κύκλο.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Μπόουλινγκ με εμπόδιο ύψους. Το κλασικό παιχνίδι του μπόουλινγκ, με μεγαλύτερες αποστάσεις ανάμεσα στις κορύνες και με ένα ενδιάμεσο εμπόδιο, πάνω από το οποίο πρέπει να περνά η μπάλα. Συναγωνιστικό παιχνίδι με διαφοροποίηση στη δυσκολία του για περαιτέρω εξάσκηση του αντιληπτικοκινητικού συντονισμού.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Δύο μικρά στεφάνια, δύο μπάλες βόλεϊ, κορύνες μπόουλινγκ, εμπόδιο ύψους (κοντάρι ανάμεσα σε δύο κώνους).

Μεθοδολογία και οδηγίες: Δημιουργούνται δύο ομάδες ισάριθμες κατά προτίμηση. Ο πρώτος κάθε ομάδας μπαίνει μέσα σε ένα στεφάνι που έχει τοποθετηθεί στην αρχή κάθε σειράς και παίρνει στα χέρια του την μπάλα. Στα μέσα της απόστασης από τις κορύνες έχει τοποθετηθεί ένα κοντάρι που παίρνει τη μορφή εμποδίου, καθώς οι μαθητές καλούνται κάθε φορά που ρίχνουν την μπάλα τους για να βγάλουν από το παιχνίδι όσο το δυνατόν περισσότερες κορύνες γίνεται, να περνούν την μπάλα πάνω από το εμπόδιο. Έτσι, γίνεται εξάσκηση στη ρίψη της μπάλας όπως στο μπόουλινγκ (έξω στροφή παλάμης και ώθηση της μπάλας από κάτω προς τα πάνω), με μεγαλύτερη όμως ώθηση για να «βγει» η μπάλα πιο ψηλά, και όχι να σύρεται στο πάτωμα. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται για τη διδασκαλία της τεχνικής ρίψης είναι αυτή του παραγγέλματος και της επίδειξης-μίμησης κίνησης. Η ομάδα που θα ρίξει τις περισσότερες κορύνες είναι η νικήτρια, ενώ η ομάδα που χάνει πρέπει στο τέλος του μαθήματος να μαζέψει τον εξοπλισμό που χρησιμοποιήθηκε για το παιχνίδι.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Αν εκτελεστεί άρτια και πολλές φορές η ρίψη της μπάλας πάνω από το εμπόδιο, τότε μπορούμε να υψώσουμε λίγο ακόμα το κοντάρι του εμποδίου, ζητώντας τώρα από τους μαθητές να περνούν την μπάλα κάτω από αυτό και χωρίς να ακουμπήσει το κοντάρι-εμπόδιο.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Σκοινάκι». Οι μαθητές με έναν βοηθό δίπλα τους, κάνουν σκοινάκι με διάφορους τρόπους, με σκοπό την ενεργοποίηση του αερόβιου κατωφλιού, την εκμάθηση καινούριας κινητικής δεξιότητας και την επίτευξη συγκεκριμένης κινητικής λειτουργίας βάσει του οπτικού και εξωτερικού ερεθίσματος που λαμβάνουν. Μία χρήσιμη, αλλά και σύνθετη κινητική δεξιότητα για ενίσχυση των γνώσεων και του κινητικού λεξιλογίου-ασκησιολογίου των μαθητών.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Σκοινάκια τόσα όσα είναι οι μαθητές, ψηλοί κώνοι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα χωρίζεται σε δύο ομάδες. Τοποθετούνται δύο ψηλοί κώνοι κατά μήκος της αίθουσας, ένας μπροστά από κάθε ομάδα και ένας πέντε μέτρα μακριά και στην ίδια ευθεία με τον πρώτο. Σκοπός είναι οι μαθητές να περνούν πάνω από το σκοινάκι όταν αυτό φτάνει στο έδαφος, συνδυάζοντας έτσι τις κινήσεις των άνω άκρων με αυτές των κάτω άκρων. Στην αρχή, γίνεται πέρασμα με τα πόδια να περνούν πάνω από το σκοινάκι ένα-ένα και αργά τη φορά. Η διαδρομή γίνεται με αυτόν τον τρόπο από τον ένα κώνο ως τον άλλον, και πάλι πίσω με διαδοχικά περάσματα. Επιβάλλεται να είναι ένας βοηθός-γυμναστής δίπλα σε κάθε ομάδα για να επιβλέπει, να διορθώνει όπου χρειαστεί και να παρεμβαίνει θετικά στην κινησιολογία κάθε μαθητή. Έπειτα, επιδεικνύεται από τη φοιτήτρια το πέρασμα με τα δύο πόδια (άλμα) πάνω από το σκοινάκι και αυτό ζητάται να εκτελεστεί από τους μαθητές, αρχικά πολύ αργά. Έτσι, γίνονται διαδρομές, -ακριβώς όπως και πριν-, διανύοντας όλη την απόσταση από τον έναν κώνο στον άλλον, και πάλι πίσω. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται εδώ είναι αυτές της μίμησης, της επίδειξης και της επεξήγησης, της παρεμβατικής διόρθωσης και της κλιμακούμενης δυσκολίας.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Σε περίπτωση που οι δραστηριότητες αποτυπωθούν άρτια και αποτελεσματικά, μπορούν να μπου ενδιάμεσα των δύο κώνων κι άλλοι ψηλοί κώνοι, με σκοπό να κάνουν οι μαθητές ζιγκ-ζαγκ με το σκοινάκι ανάμεσά τους.

**Κυρίως μέρος:** Μυϊκή ενδυνάμωση σε στρώματα. Εκγύμναση και ενδυνάμωση όλου του σώματος με ασκήσεις που ενεργοποιούν τις περισσότερες μυϊκές ομάδες και εντείνουν την άσκηση δύναμης στον κορμό και στα άκρα.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Στρώματα για όλους τους μαθητές.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Καλούνται όλοι οι μαθητές να ξαπλώσουν σε ένα στρώμα. Μέσω της μεθόδου του παραγγέλματος και της επεξήγησης, δίνεται η οδηγία στα να κάνουν αρχικά κοιλιακούς, έπειτα ραχιαίους, ύστερα άρσεις των ποδιών ταυτόχρονα και με ένα-ένα πόδι είτε σε έκταση, είτε σε κάμψη, παραμονή σε θέση άρσης των άνω και κάτω άκρων σε έκταση, εναλλαγές ποδιών στον αέρα (ψαλιδάκια), «ποδήλατο» (εναλλαγές με λυγισμένα γόνατα και αντίστοιχα λυγισμένους τους αγώνες), κάμψεις χεριών με στήριξη στα γόνατα και παραμονή σε θέση «σανίδας». Επιβάλλεται να υπάρχουν όλοι οι διαθέσιμοι εκπαιδευτικοί στη διαδικασία, ούτως ώστε να διορθώνουν μεθοδικά και σωματικά τη στάση των εκπαιδευόμενων, να διορθώνουν τυχόν λάθη τους και με αυτόν τον τρόπο να μην μείνει κάποιος μαθητής έξω ή απογοητευτεί και παραιτηθεί από τη δραστηριότητα.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Κάθε παιδί έχει τις δικές του κινητικές και νοητικές ικανότητες και δυνατότητες, επομένως δουλεύουμε τις υπάρχουσες κινητικές δεξιότητες ενδυναμώνοντας την εκάστοτε μυϊκή ομάδα και καλλιεργώντας-χτίζοντας σιγά-σιγά νέες δεξιότητες που δεν έχουν δουλευτεί καλά. Έτσι, ο κάθε εκπαιδευτικός-γυμναστής «δουλεύει» βάσει αυτών με κάθε μαθητή, βοηθώντας έτσι και τη διαδικασία, αλλά προάγοντας και τον στόχο της ενδυνάμωσης που ζητείται.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Κυνηγητό». Κλασικό παιδικό παιχνίδι, με συγκεκριμένη τροποποίηση και προσαρμογή (χρησιμοποιούνται μανταλάκια), για ενεργοποίηση του σώματος, της αντίληψης και κυρίως της ψυχαγωγίας.

Διάρκεια: 10΄

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Μανταλάκια.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Μέθοδοι διδασκαλίας: παραγγέλματος και επεξήγησης. Διαλέγεται τυχαία από τη φοιτήτρια ένας μαθητής, ο οποίος θα κάνει το «λύκο» που κυνηγάει τα «προβατάκια» με χαλαρό πάντα τρέξιμο (για αποφυγή ατυχημάτων). Οι μαθητές που κάνουν τα «προβατάκια» θα έχουν στην πίσω μέρος της μπλούζας τους ένα μανταλάκι, το οποίο θα πρέπει ο κυνηγός «λύκος» να πιάσει και να κρατήσει στα χέρια του βγάζοντάς το από την μπλούζα τού συμμαθητή του. Όταν συμβεί αυτό, τότε γίνεται ο «λύκος» που κυνηγάει αυτός που έχασε το μανταλάκι του.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Το παιχνίδι προς το τέλος μπορεί να τροποποιηθεί, δίνοντας την οδηγία ο «λύκος» να πιάνει στα χέρια του όλα τα μανταλάκια από όλους τους μαθητές - «προβατάκια». Έτσι, εντείνεται η διάρκεια και η αγωνία του παιχνιδιού, αυξάνεται το ενδιαφέρον και δεν «ρουτινιάζουν» οι μαθητές.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Καυτά βοτσαλάκια». Τρέξιμο με διάφορους τρόπους ανάμεσα από μικρούς κώνους, χωρίς να τους ακουμπήσει κάποιος μαθητής. Ενεργητική προθέρμανση που συνδυάζει την ικανότητα του τρεξίματος με την αντίληψη, τον προσανατολισμό στο χώρο και την κιναισθησία.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Μικροί κώνοι, μπάλες όσες και οι μαθητές.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Τοποθετούνται σκόρπια και ανάκατα στο χώρο πολλοί μικροί και χρωματιστοί κώνοι με άνισες αποστάσεις μεταξύ τους. Δίνεται το παράγγελμα στους μαθητές (διδασκτική μέθοδος του παραγγέλματος) να τρέχουν με διάφορους ρυθμούς (πρώτα αργά, μετά επιταχυνόμενα και ύστερα με γρήγορο τρέξιμο) ανάμεσα από αυτούς τους κώνους, με τον περιορισμό πρώτον να μην ακουμπήσουν με τα πόδια τους κάποιο κωνάκι, και δεύτερον, να μην συγκρουστούν ή αγγίξουν κάποιο συμμαθητή τους. Αν συμβεί κάτι από τα προαναφερθέντα, τότε ο μαθητής παίρνει μία ψείρα για κάθε του «παράπτωμα» και στις δέκα ψείρες πρέπει να κάνει δέκα κάμψεις στο κέντρο της αίθουσας με στήριξη στα γόνατα. Αφού εκτελεστούν όλα τα είδη τρεξίματος (αργά, γρήγορα, με ψηλά γόνατα, με πλάγια βήματα, στις μύτες, κ.ο.κ.), δίνεται μία μπάλα σε κάθε μαθητή. Αυτή την μπάλα πρέπει να κρατά με τα χέρια τεντωμένα κάθε ένας πάνω από το κεφάλι του και να εκτελεί τις ίδιες κινητικές δεξιότητες, χωρίς αυτή τη φορά να του πέσει η μπάλα από τα χέρια, χωρίς να λυγίσουν οι αγκώνες και κυρίως χωρίς να συγκρουστούν οι μαθητές μεταξύ τους! Θέτοντας επιπρόσθετους περιορισμούς χωρικούς και κινητικούς, δίνεται έμφαση όχι μόνο στην αδρή, αλλά και στη λεπτή κίνηση, ενώ συνάμα ενεργοποιούνται οι κιναισθητικές και προσανατολιστικές ικανότητες τού μαθητή, βελτιώνοντας έτσι τη φυσική και την αντιληπτικοκινητική του κατάσταση.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτριά: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Αν το τρέξιμο δείχνει να δυσκολεύει τους περισσότερους, τότε γίνεται προσαρμογή και αλλάζει η άσκηση σε περπάτημα. Το περπάτημα μπορεί να εκτελεστεί με αλλαγή κατεύθυνσης, με αλλαγή φοράς κίνησης, στις μύτες, με πλάγια βήματα, με ταυτόχρονες στροφές κορμού, κτλ., προκειμένου να κρατηθεί αμείωτο το ενδιαφέρον όλων.

**Κυρίως μέρος:** Σύνδεση του κυρίως μέρους με την προθέρμανση, συνεχίζοντας, με την ίδια μορφή ασκησιολογίου, την εκμάθηση και την εξοικείωση με τη δεξιότητα και την τεχνική της ντρίμπλας. Επιδίωξη της κατάκτησης του λεπτού χειρισμού ενός αντικειμένου, και εν προκειμένω της μπάλας με συνεχόμενες ντρίμπλες και διαρκή κίνηση στο χώρο.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Μπάλες του μπάσκετ για κάθε μαθητή και οι κώνοι που χρησιμοποιήθηκαν προηγουμένως μένουν ως έχουν.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Κάθε μαθητής τώρα έχει στην κτήση του μία μπάλα, την οποία πρέπει να χτυπά συνεχόμενα στο έδαφος κάνοντας ντρίμπλα, είτε με το ένα χέρι, είτε με τα δύο (όπως δύναται κάθε παιδί). Σκοπός είναι η ντρίμπλα να γίνεται και πάλι ανάμεσα από τους κώνους που βρίσκονται στο χώρο, χωρίς και πάλι να τους ακουμπήσουν, καθώς η «ποινή» παραμένει η ίδια για όποιον μαζέψει δέκα ψείρες, όπως και στην προθέρμανση. Η γυμνάστρια δίνει τα ανάλογα ακουστικά και λεκτικά ερεθίσματα, τα οποία επιδεικνύουν κάθε φορά και διαφορετική οδηγία, όπως για παράδειγμα να σταματήσουν την ντρίμπλα οι μαθητές και να μείνουν ακούνητοι σαν αγαλματάκια, να συνεχίσουν την ντρίμπλα περπατώντας στις μύτες, να κάνουν ντρίμπλα με χαλαρό τρέξιμο, να κάνουν ντρίμπλα χωρίς να κοιτούν την μπάλα (κοιτώντας δηλαδή ευθεία μπροστά), να κάνουν ντρίμπλα ασταμάτητα αλλάζοντας κατεύθυνση-μέτωπο στο χώρο, κ.ο.κ. Οι μέθοδοι που βοηθούν στη διδασκαλία είναι αυτοί της μίμησης προτύπου, της επεξήγησης και του παραγγέλματος εντολών.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Προσαρμογές μπορούν να γίνουν στις αποστάσεις ανάμεσα από τους μικρούς κώνους, για να μην χτυπήσουν οι μαθητές και για να διευκολυνθεί η επίτευξη της συνεχόμενης και αδιάκοπης ντρίμπλας.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Το παιχνίδι των πόντων». Οι κώνοι παραμένουν ως έχουν στο χώρο και σε ομάδες πλέον οι μαθητές ανταγωνίζονται μέσω σουτ στο καλάθι το ποια ομάδα θα επικρατήσει και θα είναι η νικήτρια.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Δύο μπάλες μπάσκετ, οι μικροί κώνοι μένουν στο χώρο όπως τοποθετήθηκαν από την αρχή, δύο στεφάνια.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι μαθητές τώρα χωρίζονται σε δύο ομάδες-σειρές. Κάθε μαθητής που είναι πρώτος έχει στην κατοχή του μπάλα και καλείται πρώτα να τρέξει με την μπάλα στην αγκαλιά του, περνώντας γρήγορα ανάμεσα από τους κώνους που θα βρει στο δρόμο του προς το καλάθι. Στο τέλος της διαδρομής, πρέπει να σταθεί ο κάθε ένας ακίνητος μέσα στο στεφάνι που βρίσκεται κοντά στο καλάθι και να εκτελέσει σουτ. Όποιος βάλει το σουτ, παίρνει και ένα πόντο η ομάδα του. Η επιστροφή στην ομάδα γίνεται με τρέξιμο ανάμεσα από τους κώνους. Αφού εκτελεστεί αυτός ο τρόπος τρεις με τέσσερις φορές και για τις δύο ομάδες, η επόμενη δραστηριότητα περιλαμβάνει τρέξιμο με συνεχόμενη ντρίμπλα ανάμεσα και πάλι από τους μικρούς κώνους και τελικό στόχο την επίτευξη σουτ στο καλάθι του μπάσκετ. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία τρεις φορές, ανακηρύσσεται η νικήτρια ομάδα με τα πιο πολλά επιτυχημένα σουτ. Όλο το τμήμα βοηθά στο μάζεμα του εξοπλισμού στο τέλος του παιχνιδιού. Μέθοδοι: παραγγέλματος, επεξήγησης και καθοδήγησης (κινητικής και λεκτικής)

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε μαθητή, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Για να αυξηθεί το ενδιαφέρον και να γίνει το παιχνίδι πιο διασκεδαστικό, μπορούν να πάρουν μέρος και οι γυμναστές, διαλέγοντας για αντίπαλό του κάποιος γυμναστής ένα μαθητή από την άλλη ομάδα. Έτσι, εμπλέκονται οι βοηθητικοί «τρίτοι» στη διαδικασία και ομαδοποιούνται όλοι οι συμμετέχοντες στη δραστηριότητα.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Κυκλική προθέρμανση. Έξι σταθμοί προθέρμανσης με κάθε σταθμό να έχει διαφορετικό περιεχόμενο ως προς τη μορφή άσκησης. Σκοπός είναι η ενεργητική προθέρμανση όλου του σώματος και η επαρκής προετοιμασία για το κυρίως προπονητικό πρόγραμμα.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Τραμπολίνο (πρώτος σταθμός), μπάλα πιλάτες με χερούλι (δεύτερος σταθμός), μεγάλο στεφάνι (τρίτος σταθμός), στρώμα (τέταρτος σταθμός), «ster» ή κάποιο ύψος σαν «box» (πέμπτος σταθμός), μπάλα βόλεϊ μαλακή (έκτος σταθμός).

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στήνονται σε όλο το χώρο του γυμναστηρίου έξι σταθμοί προθέρμανσης, ένας για κάθε εκπαιδευόμενο. Κάθε μαθητής πρέπει να κάνει τριάντα δεύτερα την κάθε άσκηση, ούτως ώστε να περάσουν όλοι από τον κάθε σταθμό. Ανά τριάντα δευτερόλεπτα η γυμνάστρια σφυρίζει για να γίνει η αλλαγή (δεξιόστροφη) των σταθμών. Στον πρώτο σταθμό βρίσκεται το τραμπολίνο, όπου ο κάθε ένας κρατώντας το χέρι του εκπαιδευτικού εκτελεί επιτόπια άλματα με τα δύο του πόδια. Στο δεύτερο σταθμό υπάρχει η μπάλα πιλάτες με πιάστρα-χερούλι, όπου ο μαθητής καλείται να κάτσει πάνω και να κάνει επιτόπιες αναπηδήσεις πάνω-κάτω χρησιμοποιώντας και τα δύο του πόδια. Τρίτος σταθμός είναι ένα μεγάλο στεφάνι, στο οποίο μπαίνει μέσα ο μαθητής και εκτελεί συνεχόμενα «jumping jacks» με το δικό του ρυθμό. Στον τέταρτο σταθμό υπάρχει ένα στρώμα, στο οποίο οι συμμετέχοντες πρέπει να κάνουν με ροή «βαρελάκια», πιάνοντας με τα χέρια τους τα λυγισμένα γόνατά τους και «ρολάροντας», με την σπονδυλική τους στήλη να εφάπτεται στο στρώμα. Στον πέμπτο σταθμός υπάρχει ένα ύψος, το οποίο καλείται ο κάθε μαθητής να ανέβει με ένα-ένα τα πόδια του και να το κατέβει με την πλάτη πάλι με τα πόδια ένα-ένα. Στον έκτο και τελευταίο σταθμό υπάρχει μία μπάλα του βόλεϊ, την οποία ο καθένας πρέπει να χτυπήσει στον τοίχο σαν να δίνει πάσα και να την πιάσει στα χέρια του, χωρίς να του πέσει κάτω. Υπάρχει ένας συνδυασμός διδακτικών μεθόδων, όπως αυτή του παραγγέλματος, της επεξήγησης, της επίδειξης και της μίμησης προτύπου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η προθέρμανση μπορεί να επαναληφθεί δύο με τρεις φορές και σεβόμαστε τον προσωπικό ρυθμό εκτέλεσης των ασκήσεων του εκάστοτε μαθητή σε όλους τους σταθμούς.

**Κυρίως μέρος:** Οδήγημα μπάλας με μπαστούνι ανάμεσα από εμπόδια και με τελικό στόχο την επιδίωξη γκολ σε τέρμα (όπως στο χόκεϊ επί πάγου). Σύνθετη κινητική δεξιότητα που απαιτεί άρτιο συγχρονισμό και συντονισμό ματιού και χεριού, αυξάνει τη νευρομυϊκή συναρμογή και φέρει τελικό στόχο για εξάσκηση των άνω άκρων και την επιτυχία γκολ σε οριοθετημένο χώρο (συγκέντρωση της προσοχής και εστίαση σε στόχο).

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Μπάλα μαλακή, μπαστούνι τύπου χόκεϊ (ή εν ανάγκη κοντάρι), μικροί κώνοι, υπερυψωμένο εμπόδιο, δύο κώνοι ψηλοί, στεφάνι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα γίνεται μία μεγάλη ομάδα και στη μέση του γυμναστηρίου-χώρου στήνεται η διαδρομή με τα εμπόδια. Τοποθετούνται μικροί κώνοι με μεγάλη απόσταση μεταξύ τους σε μία ευθεία, έπειτα δύο εμπόδια υπερυψωμένα (το ύψος του κονταριού να είναι τέτοιο που η μπάλα να περνάει από κάτω) και στο τέλος υπάρχει ένα στεφάνι, όπου πρέπει να μπει ο κάθε μαθητής και να εκτελέσει γκολ μέσα στο τέρμα που έχει σχηματιστεί από τους δύο ψηλούς κώνους. Σκοπός είναι το κάθε παιδί που κάνει τη διαδρομή να οδηγήσει την μπάλα ανάμεσα από τους μικρούς κώνους χωρίς να τους ακουμπήσει με το μπαστούνι του χόκεϊ, έπειτα να περάσει την μπάλα από κάτω με τον ίδιο τρόπο αργά και συρτά και τέλος να επιδιώξει γκολ στο τέρμα πιάνοντας το μπαστούνι με τα δύο χέρια. Απαραίτητη προϋπόθεση της δραστηριότητας είναι ο μαθητής να μην ακουμπήσει την μπάλα με τα χέρια του (ακόμα και στην επαναφορά της στη διαδρομή) και να μην την οδηγήσει με τα πόδια του. Μέθοδοι: παραγγέλματος, επεξήγησης-επίδειξης της κινητικής δεξιότητας, εκμάθησης και εξάσκησης. Αφού οικειοποιηθούν τη νέα δεξιότητα όλοι οι μαθητές, τότε η

δραστηριότητα γίνεται πιο «ανταγωνιστική» χωρίζοντας το τμήμα σε δύο ομάδες με την ίδια μορφή, με κοινό όμως τέρμα στο τέλος κάθε διαδρομής. Η ομάδα που θα βάλει τα περισσότερα γκολ πρώτη είναι η νικήτρια.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Όποιος δυσκολευτεί στο χειρισμό της μπάλας με το μπαστούνι, μπορεί να κρατά τη λαβή του μπαστουιού με τα δύο χέρια. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η άσκηση μπορεί να προσαρμοσθεί, αφαιρώντας ή προσθέτοντας εμπόδια στη διαδρομή για αυξομείωση της δυσκολίας και για διατήρηση του ενδιαφέροντος και της συμμετοχής όλων των μαθητών.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Ουράνιο τόξο». Παιχνίδι που προάγει την ομαδικότητα, τη συνεργατικότητα, τη χαρά, τον οπτικοκινητικό συντονισμό, αλλά και την εμπλοκή όλων των εκπαιδευτικών στη διαδικασία.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Ύφασμα με τα χρώματα του ουράνιου τόξου (πανί με στρογγυλό σχήμα) και μία μπάλα.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το ύφασμα απλώνεται στο έδαφος και κάθε μαθητής, μαζί με τους εκπαιδευτικούς, πιάνουν ένα σημείο του πανιού. Τοποθετείται μία μπάλα στο κέντρο του υφάσματος και πρωταρχικός σκοπός είναι να μην πέσει η μπάλα κάτω από αυτό. Γίνονται ταλαντεύσεις έντονες του πανιού πάνω-κάτω, ζητώντας από τους μαθητές να κρατήσουν την μπάλα πάνω στο ύφασμα. Έπειτα, η γυμνάστρια ζητάει από όλη την ομάδα να «οδηγηθεί» η μπάλα πάνω στο πανί σε ένα συγκεκριμένο χρώμα του ουράνιου τόξου, λόγου χάριν: «πάμε όλοι μαζί την μπάλα στο κόκκινο χρώμα». Αν η μπάλα πέσει, τότε ένας-ένας μαθητής με τη σειρά πρέπει να κάνει ένα γύρο τρεξίματος γύρω από όλη την ομάδα και να επανέλθει στη θέση του για να συνεχιστεί το παιχνίδι.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την

προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Μπορεί να ζητηθεί, -σε διάφορα σημεία του παιχνιδιού και ενώ η μπάλα πρέπει να διατηρηθεί πάνω στο ύφασμα-, από κάποιον μαθητή να περάσει κάτω από το πανί, χωρίς να πέσει η μπάλα. Επίσης, η ίδια εντολή μπορεί να δοθεί ταυτόχρονα για δύο μαθητές, χωρίς να συγκρουστούν μεταξύ τους και ανταλλάσσοντας τις θέσεις τους. Έτσι, θα προαχθεί το ενδιαφέρον!

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

**Προθέρμανση:** «Το ζευγάρι μου κι εγώ». Μία διασκεδαστική, εισαγωγική προπονητική διαδικασία που προάγει τόσο την προθέρμανση των μυών όλου του σώματος, όσο και την κίνηση στο χώρο σε συνεργασία με κάποιον άλλον.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Μικροί κώνοι, εμπόδια, δύο μπάλες μαλακές, καλάθι μπάσκετ.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Μέθοδοι: παραγγέλματος, ανάλυσης έργου και επεξήγησης. Στήνονται σε μία ευθεία και κατά μήκος της αίθουσας μικροί κώνοι (γύρω στους επτά με οκτώ). Έπειτα, τοποθετούνται δύο εμπόδια, κολλημένα μεταξύ τους ή ένα μεγάλο κι ενιαίο εμπόδιο για να χωράνε να πηδήξουν από πάνω δύο μαθητές. Στο τέλος, βρίσκονται δύο μπάλες δεξιά και αριστερά (πίσω από τα εμπόδια), με σκοπό να παρθούν από τους μαθητές και να γίνει ρίψη της μπάλας στο καλάθι του μπάσκετ. Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και δίνεται η οδηγία να κρατηθούν δύο ωφελούμενοι από τα χέρια (όχι αντικριστά, το ένα δίπλα στο άλλο). Στην πρώτη φάση της διαδρομής που υπάρχουν οι κώνοι, πρέπει να περάσουν έξω από τα κωνάκια, χωρίς να τα ακουμπήσουν, περπατώντας. Έπειτα, πρέπει να πηδήξουν με ένα-ένα πόδι πάνω από τα εμπόδια, και τέλος να πιάσει ο καθένας με το ένα του χέρι την μπάλα που βρίσκεται δίπλα του και να εκτελέσουν και οι δύο σουτ στο καλάθι πάλι με το ένα χέρι. Απαραίτητο κριτήριο για τη διεκπεραίωση της προθέρμανσης είναι τα παιδιά να μην αφήσουν τα χέρια τους ούτε στιγμή κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας! Αφού γίνει το προαναφερθέν δυο-τρεις φορές, μπορεί να τροποποιηθεί η πρώτη, αλλά και η δεύτερη φάση της προθέρμανσης ως εξής: τρέξιμο με τα χέρια πιασμένα και τους κώνους να είναι ενδιάμεσα των ποδιών των μαθητών, περπάτημα και τρέξιμο στις μύτες, ή περπάτημα και τρέξιμο με πλάγια βήματα και τα δύο χέρια των μαθητών ενωμένα, περπάτημα με τις πλάτες ενωμένες, υπερπήδηση του εμποδίου με άλμα με τα δύο πόδια, κ.ο.κ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου, γεγονός που απαιτεί την



προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Υπάρχει η δυνατότητα στη συγκεκριμένη προθέρμανση να γίνονται εναλλαγές στο ρυθμό τρεξίματος, αλλά και αλλαγές κατεύθυνσης και μετώπου στο περπάτημα και το τρέξιμο (όπου είναι εφικτό) των μαθητών.

**Κυρίως μέρος:** Εξάσκηση της ισορροπίας και της δύναμης των κάτω άκρων. Ενδυνάμωση των κάτω άκρων με ταυτόχρονη ενεργοποίηση της κιναισθησίας, της στήριξης και της ισορροπιστικής λειτουργίας του κορμού, αλλά και της αντιληπτικότητας του παιδιού.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Στηρίγματα ξυλοπόδαρου, κώνοι ψηλοί, μικροί κώνοι, τουβλάκια ισορροπίας.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Δημιουργούνται από τη γυμνάστρια τρεις «Σταθμοί» εξάσκησης δεξιοτήτων, σε δύο διαδρομές κατά μήκος της αίθουσας, χωρίζοντας έτσι το τμήμα σε δύο ομάδες. Στον πρώτο σταθμό στήνονται πέντε κώνοι σε μία ευθεία, με απόσταση μεταξύ τους, ούτως ώστε να χωράνε να περάσουν οι μαθητές ενδιάμεσα από αυτούς κάνοντας ζιγκ-ζαγκ. Στο δεύτερο σταθμό, τοποθετούνται ζεύγη μικρών κώνων, με τέτοιο τρόπο που να δημιουργείται ένας λεπτός «διάδρομος» ανάμεσά τους, μέσα στον οποίο θα μπορούν να χωράνε τα πόδια του κάθε μαθητή με εναλλάξ βήματα. Στον τρίτο σταθμό υπάρχουν τουβλάκια ισορροπίας με δέκα εκατοστά απόσταση μεταξύ τους, στα οποία οι μαθητές καλούνται να ισορροπήσουν με τα πόδια να εκτελούν βήματα εναλλάξ και τα χέρια να βρίσκονται σε έκταση στο πλάι τού σώματος. Στο σημείο αυτό να αναφερθεί ότι στους πρώτους δύο σταθμούς οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν τα τύπου «ξυλοπόδαρα» που βρίσκονται στο γυμναστήριο, τα οποία έχουν σχοινιά για να γίνεται λαβή από τα χέρια και για να προάγεται ο συντονισμός άνω και κάτω άκρων, καθώς και ο συγχρονισμός τού βήματος του ποδιού με το υπόλοιπο σώμα και την οπτική αντίληψη. Στον τρίτο σταθμό, οι μαθητές κατεβαίνουν από τα ξυλοπόδαρα, εκτελώντας κανονικά την άσκηση. Μέθοδοι διδασκαλίας: διορθωτική παρέμβαση, επεξήγηση, ανάλυση έργου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Διαρκής βοήθεια εξωτερική από τους γυμναστές και προσοχή στους εκπαιδευόμενους, πιάνοντας το πίσω μέρος της μπλούζας τους όσο εκτελούν την ισορροπία στα «ξυλοπόδαρα». Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Μπορούν να γίνουν προσαρμογές και προσθήκες στους σταθμούς, καθώς και στη δυσκολία της δραστηριότητας. Π.χ. να τοποθετηθούν σκόρπιοι μικροί κώνοι στο χώρο και οι μαθητές να καλούνται δύο-δύο να περπατούν με τα ξυλοπόδαρα ανάμεσα από αυτούς ή ακόμα και να περνούν κάποιο χαμηλό εμπόδιο με ένα-ένα πόδι πάλι με τα ξυλοπόδαρα στα κάτω άκρα τους.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Όσα χωράει το καλάθι». Παιχνίδι που αφορά την ενεργοποίηση όλων των μυϊκών ομάδων του σώματος, καθώς και την επίκλυση, αλλά και τη στήριξη στα τέσσερα σημεία του σώματος, προάγοντας τη διασκέδαση και συνδυάζοντας την εγρήγορση-αφύπνιση της γρήγορης κίνησης και της αντίληψης.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: βάσεις στήριξης (τουβλάκια) με εσοχές για την τοποθέτηση στεφανιών μέσα σε αυτές, στεφάνια μεγάλα, τούνελ υφασμάτινο, πολλές μικρές πλαστικές κι ελαφριές μπάλες, καλάθι πλαστικό.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα ενώνεται σε μία ομάδα, με τους εκπαιδευόμενους να βρίσκονται το ένα πίσω από το άλλο. Δημιουργείται από τον ΚΦΑ μία σειρά από «σταθμούς» παιχνιδιών, όπου στον πρώτο σταθμό τοποθετούνται έξι στεφάνια με τις βάσεις τους σε απόσταση μεταξύ τους. Έπειτα, στο δεύτερο σταθμό υπάρχει ένα τούνελ υφασμάτινο που πρέπει να μπουν μέσα σε αυτό και να περάσουν με στήριξη στα τέσσερα σημεία του σώματος (στήριξη «τραπεζάκι») έως την άλλη πλευρά. Τέλος, στον τρίτο σταθμό, υπάρχει ένας χώρος με σκόρπια πολλά, χρωματιστά, μικρά, πλαστικά μπαλάκια, τα οποία καλείται ο κάθε μαθητής, - που φτάνει στο σημείο αυτό, να μαζέψει και μέσα σε δέκα δευτερόλεπτα (τα οποία χρονομετρά δυνατά η γυμνάστρια) να βάλει όσα περισσότερα μπαλάκια μπορεί μέσα στο καλάθι που υπάρχει μπροστά του. Απαράβλητος κανόνας είναι να πιάνεται μόνο ένα πλαστικό μπαλάκι που

θα ρίξει ο μαθητής στο καλάθι! Επίσης, στον πρώτο σταθμό οι μαθητές πρέπει να σκύβουν για να περάσουν μέσα από τα στεφάνια. Όποιος ακουμπήσει ή ρίξει το στεφάνι μέσα από το οποίο περνά, τότε παίρνει μία ψείρα. Σε κάθε πέντε ψείρες, τα δευτερόλεπτα που έχει στη διάθεσή του για να βάλει μπαλάκια μέσα στο καλάθι ο μαθητής που έκανε την παράβαση, μειώνονται στα πέντε! Διδακτικές μέθοδοι: παραγγέλματος, επεξήγησης και εποικοδομητικής διόρθωσης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Επιθυμητή η μουσική συνοδεία για ενίσχυση της ταχύτητας και της διάθεσης των παιδιών (μορφή εξωτερικού, παροτρυντικού κινήτρου).

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Χορευτικά κουκλάκια». Προθέρμανση με βάση το χορό, τη ρυθμική κίνηση και το μουσικοχορευτικό περιεχόμενο. Προετοιμάζει ολόκληρο το σώμα χρησιμοποιώντας το αερόβιο κατώφλι των μαθητών, ενώ προάγει την ευχαρίστηση, σωματική και ψυχική.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Μουσική.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια βγάζει μιας μικρής χρονικής διάρκειας χορογραφία, η οποία αποτελείται από πέντε έως επτά βασικές χορευτικές φιγούρες, οι οποίες επαναλαμβάνονται πέντε φορές κάθε μία μέσα στη χορευτική φράση. Οι μαθητές μιμούνται αυτές τις χορευτικές κινήσεις και ύστερα, ζητάται από τη γυμνάστρια να επαναλάβουν μόνοι τους όλη τη χορευτική φράση που παρουσιάστηκε (επιθυμητή η βοήθεια και η επανάληψη κάποιας κίνησης). Έπειτα, προστίθεται η μουσική συνοδεία, η οποία πρέπει να είναι ρυθμική, με γοργό σχετικά τέμπο. Επαναλαμβάνεται η χορογραφία δύο με τρεις φορές και δίνεται το παράγγελμα από τη γυμνάστρια να έρθει μπροστά κάποιος από τους μαθητές και να γίνει εκείνος ο «δάσκαλος». Οι ωφελούμενοι συνεχίζουν να αναπαράγουν ό,τι βλέπουν από το δάσκαλό τους! Στη συνέχεια, το ρόλο του χορογράφου παίρνει ένας άλλος μαθητής, κ.ο.κ. Έτσι, νιώθουν όλοι ότι εμπλέκονται στη διαδικασία όχι μόνο παθητικά ή ως θεατές και εκτελεστές απλών κινήσεων, αλλά αναλαμβάνουν και ηγετικό ρόλο που είναι αρκετά σημαντικός. Μέθοδοι διδακτικές: μίμησης, ανάλυση έργου, παραγγέλματος, επεξήγησης και εξάσκησης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτριά: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Όλες οι χορευτικές κινήσεις είναι αρκετά απλές, κι όχι πολύ σύνθετες, προκειμένου να προσπαθήσουν όλοι να τις εκτελέσουν και να τις φέρουν εις πέρας,

προάγοντας έτσι την προσωπική επιτυχία και ευχαρίστηση. Οι χορευτικές φράσεις αφορούν σε παλαμάκια ρυθμικά με ταυτόχρονη κάμψη-έκταση των γονάτων, στροφές κορμού με ταυτόχρονες διατάσεις χεριών προς όλες τις κατευθύνσεις, πλάγια βήματα ρυθμικά, στροφές, κτλ.

**Κυρίως μέρος:** Κυκλικοί σταθμοί ενδυνάμωσης όλου του σώματος, τύπου παιδικού «cross training». Στόχος η ενεργοποίηση των περισσότερων μυϊκών ομάδων του σώματος μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Ιμάντες ή λάστιχα, «step» ή «box» (κάποιο ύψος, σαν σκαλί), τραμπολίνο, μπάλα μαλακή, στρώμα, στεφάνια, κώνος ψηλός, μπάλα μπάσκετ.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Ο χώρος του γυμναστηρίου χωρίζεται σε πέντε σταθμούς γυμναστικής. Ο πρώτος σταθμός έχει ιμάντες ή λάστιχα, τα οποία πρέπει να κρατήσει ο μαθητής-τρια με τις παλάμες του και να εκτελέσει πιέσεις ώμων και στήθους. Στο δεύτερο σταθμό υπάρχει ένα τραμπολίνο στο οποίο ο μαθητής πρέπει να ανέβει πάνω, κι έχοντας δέσει τη μέση του με ένα λάστιχο για να τον κρατάει η γυμνάστρια ή κάποιος άλλος συνάδελφος, ύστερα εκτελεί επιτόπια άλματα με τα πόδια ενωμένα και ταυτόχρονα κρατάει με τα δύο του χέρια τεντωμένα, μπροστά από τα μάτια του, μία μαλακή μπάλα. Στον τρίτο σταθμό υπάρχει ένα στρώμα, όπου εκτελούνται κοιλιακοί, άρσεις ποδιών ή «bridges» (άρσεις γοφών-λεκάνης). Στον τέταρτο σταθμό υπάρχουν στεφάνια και ένας ψηλός κώνος και ο κάθε μαθητής καλείται να εκτελέσει τόσες ρίψεις στεφανιών διαπερνώντας τον κώνο, όσα είναι και τα διατιθέμενα στεφάνια. Στον πέμπτο σταθμό υπάρχει ένα στεφάνι κοντά στο καλάθι του μπάσκετ και ο μαθητής πρέπει να μπει μέσα σε αυτό και να εκτελεί συνεχόμενα σουτ με σκοπό την επίτευξη καλάθιού (εξάσκηση της τεχνικής του σουτ). Η παραμονή των μαθητών σε κάθε σταθμό είναι ένα λεπτό και με το σφύριγμα της μαθήτριας γίνεται δεξιόστροφη «ανταλλαγή» των σταθμών με κυκλική πάντα ροή, ενώ το διάλειμμα ανάμεσα στις αλλαγές είναι είκοσι δευτερόλεπτα. Όλα χρονομετρούνται από τη γυμνάστρια για να μην αποσυντονιστεί η διαδικασία. Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στη διδασκαλία: παραγγέλματος, ανάλυσης έργου («task analysis»), εξήγησης-επεξήγησης και εξάσκησης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η ροή της κυκλικής αυτής ενδυναμωτικής προπόνησης μπορεί να επαναληφθεί τουλάχιστον τρεις με τέσσερις φορές ολόκληρη κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Παιχνίδι: «το κορόιδο». Κλασικό, παιδικό παιχνίδι που ενεργοποιεί όλο το σώμα, τη διάθεση, καθώς και όλες τις αισθήσεις.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: μπάλα και δύο μαντήλια

Μεθοδολογία και οδηγίες: Για το παιχνίδι διαλέγονται τυχαία δύο παίκτες που θα εναλλάσσουν πάσες μεταξύ τους και όλοι οι υπόλοιποι μαθητές θα βρίσκονται ανάμεσά τους για να τους αποσπάσουν και να φέρουν στην κατοχή τους την μπάλα. Η γυμνάστρια επιλέγει δύο «εξωτερικούς παίκτες» για να εκτελούν τις πάσες που θα προσπαθεί να αποτρέψει και να πιάσει κάποιος από τους μαθητές που θα βρίσκονται στο κέντρο τού παιχνιδιού. Οι μαθητές μπορούν να κινούνται ελεύθερα στο χώρο, αρκεί να γίνονται πάσες πάνω από το κεφάλι συνεχόμενες από εκείνους που έχουν επιλεγεί ως «εξωτερικοί» παίκτες. Αν κάποιος από τους μαθητές πιάσει την μπάλα με οποιονδήποτε τρόπο κατά τη διάρκεια μίας πάσας, τότε αυτός παίρνει τη θέση του εξωτερικού παίκτη που έριξε-ακούμπησε τελευταίος την μπάλα. Μέθοδοι: παραγγέλματος και εξάσκησης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Στη διαδικασία του παιχνιδιού μπορούν να συμμετέχουν και οι γυμναστές, ούτως ώστε να υπάρχει η ενεργητική τους εμπλοκή στο παιχνίδι (για περαιτέρω διασκέδαση και ευθυμία), αλλά και για να αποφευχθούν ατυχήματα.

Παρατηρήσεις: Τα μαντήλια δένονται γύρω από το κεφάλι των εκπαιδευόμενων που είναι οι «εξωτερικοί» παίκτες, για να διαφοροποιούνται από τους υπόλοιπους συμμαθητές τους και να γίνεται διακριτός ο ρόλος τους μέσα στο παιχνίδι.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο τύπου «Fartlek». Διαλειμματικό τρέξιμο με εναλλαγές στο ρυθμό και στον τρόπο τρεξίματος. Αερόβια προθέρμανση που ενεργοποιεί το πνεύμα, το σώμα, την αιμάτωση όλου του σώματος και ιδιαίτερα τις μυϊκές ομάδες των κάτω άκρων.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: κώνοι μικροί και κώνοι μεγάλοι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Τοποθετούνται στο διαθέσιμο χώρο τέσσερις ψηλοί κώνοι σχηματίζοντας ένα τετράγωνο, με τους κώνους να είναι οι γωνίες του τετραγώνου. Σε κάθε πλευρά του τετραγώνου τοποθετούνται τέσσερις μικροί κώνοι (στην ίδια ευθεία). Οι μαθητές καλούνται να τρέξουν πρώτα περιμετρικά του τετραγώνου με χαλαρό ρυθμό, μέχρι να ακούσουν το σφύριγμα της εκπαιδευτικού. Όταν ακουστεί μονό σφύριγμα, οι εκπαιδευόμενοι τρέχουν γρήγορα κι όταν ακουστεί διπλό σφύριγμα, τότε πρέπει να σταματήσουν να τρέχουν και να σταθούν σε μία γωνία/ψηλό κώνο του τετραγώνου, σε όποιον ο καθένας επιθυμεί. Όταν ξανακουστεί διπλό σφύριγμα, τότε το τρέξιμο ξαναξεκινά με χαλαρό ρυθμό, και στο επόμενο μονό σφύριγμα οι μαθητές τρέχουν γρήγορα. Έπειτα, γίνεται διάλειμμα ενός λεπτού και δίνεται η οδηγία προς τους μαθητές να τρέχουν ανάμεσα από τους μικρούς και τους μεγάλους κώνους (ζιγκ-ζαγκ) με τα γόνατα ψηλά, με τα πόδια να ακουμπούν τους γλουτούς, με στήριξη στις μύτες των ποδιών και ό,τι άλλο παραγγεληθεί από την εκπαιδευτικό. Πριν την αλλαγή κάθε είδους τρεξίματος, ακούγεται ένα σφύριγμα και ύστερα το παράγγελμα που επιδεικνύει το πώς θα τρέξουν οι μαθητές, ούτως ώστε να μην μπερδευτούν. Όταν ακουστεί και πάλι διπλό σφύριγμα από τη σφυρίχτρα, οι μαθητές τρέχουν γρήγορα προς τις γωνίες τους (ο καθένας σε όποια γωνία πάλι επιθυμεί) και μένουν ακούνητοι και συγκεντρωμένοι μέχρι να ακουστεί το επόμενο μονό σφύριγμα. Η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται όσες φορές δύναται με ενδιάμεσα μονόλεπτα διαλείμματα. Μέθοδοι διδακτικές: ανάλυση έργου, μίμηση και επεξήγηση.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την

προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Αν κάποιος από τους μαθητές, τρέχει πιο γρήγορα ή έχει μεγαλύτερο διασκελισμό, τότε του ζητάται να μπαίνει πρώτος στην ουρά τρεξίματος, για να μην υπάρχουν κωλύματα, καθυστερήσεις και συγκρούσεις μεταξύ τους.

**Κυρίως μέρος:** Ασκήσεις συντονισμού κάτω και άνω άκρων με τη βοήθεια μπάλας. Σκοπός η νευρομυϊκή συναρμογή και η εξάσκηση της συνεργασίας του ματιού με τα άνω και τα κάτω άκρα, καθώς και ο κινητικός συγχρονισμός όλου του σώματος για την επίτευξη μίας συγκεκριμένης κινητικής δεξιότητας.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Στεφάνια μικρά, στεφάνια μεγάλα, μπάλες βόλεϊ, δοκός ισορροπίας ή τουβλάκια ισορροπίας ενωμένα, μικροί κώνοι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα γίνεται μία ομάδα και ο ένας μπαίνει πίσω από τον άλλον. Δημιουργείται μία διαδρομή με κινητικές δραστηριότητες. Στην αρχή της διαδρομής υπάρχουν πέντε στεφάνια σε μία ευθεία και ενωμένα το ένα με το άλλο, με στόχο κάθε μαθητής που έρχεται να σκάει την μπάλα μέσα στο κάθε στεφάνι με τα δύο χέρια και τα πόδια να βρίσκονται έξω από το στεφάνι (σε διάταση και έκταση). Έπειτα, έχει στηθεί μία δοκός ισορροπίας σχηματισμένη από τουβλάκια, πάνω στην οποία πρέπει να ακροβατήσει ο μαθητής έχοντας την μπάλα πάνω από το κεφάλι του, με τα χέρια τεντωμένα. Στη συνέχεια, υπάρχει ένας μικρός κώνος στον οποίο πρέπει να σταθεί ο μαθητής και απέναντί του υπάρχει ένας ΚΦΑ σε απόσταση. Ανάμεσα στο μαθητή και στον ΚΦΑ πρέπει να υπάρχει ένα μεγάλο στεφάνι, με στόχο ο μαθητής από εκεί που βρίσκεται να εκτελέσει σκαστή πάσα προς το μέρος του ΚΦΑ πετυχαίνοντας το κέντρο τού στεφανιού (η πάσα θα γίνεται τρεις φορές, ούτως ώστε να καταλήξει και πάλι στο μαθητή). Στο τέλος της διαδρομής υπάρχουν τρία στεφάνια και ζητάται από τον καθένα να κάνει κουτσό με το ένα πόδι (ανά φορά) κρατώντας την μπάλα του με τα δύο χέρια στην ευθεία των ώμων του. Μέθοδοι διδακτικές: μίμηση, επεξήγηση, εξάσκηση.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Διόρθωση σωματική και επανάληψη των οδηγιών σε όποιον μαθητή χρειαστεί. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες



και τις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η «μίνι» αυτή προπόνηση επαναλαμβάνεται τρεις με τέσσερις φορές, προκειμένου να εξοικειωθούν οι μαθητές με τις απαιτούμενες κινητικές δεξιότητες. Έπειτα, μπορούν να γίνουν τροποποιήσεις και προσαρμογές ανάλογες με την ανταπόκριση των μαθητών στην προηγούμενη άσκηση. Π.χ. μπορούν να γίνουν προσθήκες κι άλλων στεφανιών στην αρχή της προπονητικής διαδρομής, να ζητηθούν σταυρωτά βήματα μέσα στα στεφάνια, περπάτημα στις μύτες (με εξωτερική υποστήριξη) πάνω στη δοκό και την μπάλα στηριγμένη στο ένα χέρι ψηλά πάνω από το κεφάλι με τεντωμένο τον αγκώνα, η σκαστή πάσα να γίνεται με ταυτόχρονο χαμηλό κι επιτόπιο σκίπινγκ, κ.ο.κ.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Κρυμμένος θησαυρός». Αντιληπτικοκινητικό παιχνίδι με ιδιαίτερες προσαρμογές, κατάλληλο για την ενεργοποίηση της σκέψης, της εφευρετικότητας και της ανακάλυψης, αλλά κι εν προκειμένω της ευστοχίας.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Ψηλοί κώνοι, μπάλα βόλεϊ, χρωματιστά, μικρά, πλαστικά μπαλάκια και στεφάνια για οριοθέτηση του χώρου.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στήνονται δέκα κώνοι σε μία ευθεία σειρά κατά πλάτος της αίθουσας ή του προαυλίου με αρκετή απόσταση μεταξύ τους. Το τμήμα τώρα χωρίζεται σε δύο ολιγομελείς ομάδες και ο ένας βρίσκεται πίσω από τον άλλον (ο πρώτος πρέπει να μπαίνει κάθε φορά μέσα στο στεφάνι που υπάρχει μπροστά του). Κάτω από τους κώνους αυτούς βρίσκονται χρωματιστά μπαλάκια με κόκκινο, άσπρο και πράσινο χρώμα. Κάθε κώνος «κρύβει» κι από ένα μπαλάκι. Το κόκκινο μπαλάκι σημαίνει ότι η ομάδα που το βρίσκει παίρνει έναν πόντο. Το πράσινο μπαλάκι σημαίνει ότι η ομάδα χάνει έναν πόντο. Το άσπρο μπαλάκι σημαίνει ότι δεν παίρνει, αλλά ούτε και χάνει η ομάδα κάποιον πόντο. Έτσι, κάθε φορά, ο μαθητής που είναι πρώτος επιλέγει να ρίξει έναν συγκεκριμένο κώνο της αρεσκείας του, και αυτό που κρύβει από κάτω κρίνει το αποτέλεσμα! Μέθοδοι διδασκαλίας: ανάλυση έργου, επεξήγηση-επεξήγηση.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Ενθάρρυνση όλων των μαθητών για να συνεχίσουν να εκτελούν ρίψεις στους ψηλούς κώνους με δύναμη για να πέσουν. Οι

διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Για αύξηση της δυσκολίας του παιχνιδιού, μπορεί ακόμα και να τοποθετηθούν οι κώνοι ο ένας ανάμεσα στον άλλον (όπως ο τρόπος που τοποθετούνται οι κορύνες στο μπόουλινγκ).

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Η λιμνούλα». Προθέρμανση με πρόσχαρο και εύφορο χαρακτήρα που ενεργοποιεί τη σκέψη και το σώμα, το μυϊκό σύστημα και το συντονισμό του σώματος.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μπάλες του βόλεϊ, κιμωλία ή κώνοι μικροί για να σχηματίσουμε έναν μεγάλο κύκλο, ένας ψηλός κώνος.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Σχηματίζεται ένας μεγάλος κύκλος και προαιρετικά βάζουμε και κωνάκια περιμετρικά του, για να ξέρουν τα παιδιά ότι θα πρέπει να σταθούν έξω από αυτόν. Η γυμνάστρια δίνει διάφορες εντολές και οδηγίες ενόσω οι μαθητές βρίσκονται έξω από τον κύκλο. Στο κέντρο του κύκλου τοποθετούμε έναν ψηλό κώνο. Οι μαθητές πρέπει να τρέξουν μέχρι το κέντρο της «λιμνούλας» και να ακουμπήσουν τον ψηλό κώνο. Το τρέξιμο επαναλαμβάνεται αρκετές φορές (μέχρι να ζεσταθούν όλοι) και μπορεί να τροποποιηθεί, ζητώντας τους να τρέξουν στις μύτες, με την πλάτη προς το κέντρο του κύκλου, να περπατήσουν με πλάγια βήματα, με κουτσό, κτλ. Έπειτα, στο κέντρο του κύκλου και γύρω από τον ψηλό κώνο τοποθετούνται μπάλες του βόλεϊ και του μπάσκετ, τόσες όσες είναι τα παιδιά. Ζητάται από τους μαθητές να τρέξουν προς το κέντρο της «λίμνης», να πάρουν ο καθένας την μπάλα του και να γυρίσουν στη θέση τους. Τότε, η φοιτήτρια ζητά να ξανατρέξουν (με όποιον τρόπο ζητηθεί) προς το κέντρο του κύκλου και σκοπός είναι να ακουμπήσουν με την μπάλα τον ψηλό κώνο όλοι. Αφού ολοκληρωθεί κι αυτή η δραστηριότητα, μπορεί στη διαδικασία να ενταχθεί και η συνεχόμενη ντρίμπλα, κάθε φορά που τα παιδιά τρέχουν ή περπατούν. Μέθοδοι διδασκαλίας: παραγγέλματος, επεξήγησης, κλιμακούμενης δυσκολίας.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτριά: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Βοηθητική και η παρουσία της μουσικής συνοδείας στη διαδικασία της προθέρμανσης, η οποία θα άγει τη διατήρηση του ρυθμού τρεξίματος και της διάθεσης των παιδιών.

**Κυρίως μέρος:** Ενδυνάμωση του σώματος σε στρώματα-διαδρόμους (ασκησιολόγιο ενόργανης με στηρίξεις και χρήση των άκρων). Εξοικείωση με το χαμηλό επίπεδο άσκησης και ενδυνάμωσης, σε συνδυασμό με την ενεργοποίηση του νευρομυϊκού συστήματος.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Στρώματα μεγάλα (διάδρομοι) και μπάλες μαλακές.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στήνονται κατά μήκος της αίθουσας τρία μεγάλα στρώμα, διαμορφώνοντας έναν διάδρομο. Η γυμνάστρια δείχνει τις ασκήσεις που θα γίνονται κάθε φορά, όπως: στήριξη και μετακίνηση με τα τέσσερα σημεία του σώματος (γόνατα και χέρια-«μπουσούλημα») με το μέτωπο να κοιτά ευθεία και το μέτωπο να κοιτά στην πίσω μεριά της αίθουσας, στήριξη και μετακίνηση με τα γόνατα πάλι με αλλαγή μετώπου στο χώρο, «βαρελάκια» σε κίνηση (το σώμα βρίσκεται σε μία ευθεία, τεντωμένο και κυλά στο στρώμα με στροφές), «έρπινγκ» στους αγκώνες, «έρπινγκ» με στήριξη στα χέρια και τα πόδια σε διάταση (σαν μεσαίοι σπαγκάτο), στατικά «βαρελάκια», κτλ. Κάθε άσκηση επαναλαμβάνεται τουλάχιστον τρεις φορές για να εξοικειωθεί ο μαθητής με τη δεξιότητα και να την εμπεδώσει. Αφού ολοκληρωθούν όλες αυτές οι ασκήσεις, προστίθεται και η χρήση μπάλας στις μετακινήσεις με στήριξη πάνω στο στρώμα για ενίσχυση της ποικιλίας των δεξιοτήτων και του νευρομυϊκού εύρους. Μέθοδοι: μίμησης, επίδειξης, ανάλυσης έργου και εξάσκησης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Στο ασκησιολόγιο πάνω στο στρώμα μπορεί να προστεθούν ακόμα και κοιλιακοί, ραχιαίοι, στηρίξεις στους αγκώνες, και πολλές άλλες ενδυναμωτικές ασκήσεις.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Boccia». Άθλημα που χρησιμοποιείται ως ένα από τα πιο σημαντικά «παιχνίδια» στην εκπαιδευτική διαδικασία, ιδιαίτερα της ειδικής και προσαρμοσμένης, κινητικής αγωγής. Ενεργοποιεί την κριτική σκέψη, την αντιληπτικότητα, την ευστοχία, την αποτελεσματική νευρομυϊκή συναρμογή και τον συντονισμό ματιού-χεριού.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Εξοπλισμός του «boccia» (μπάλες σαν σφαίρες).

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα χωρίζεται σε δύο ομάδες, οι οποίες κάθονται σε παγκάκια ή καρέκλες. Μέσα στις ομάδες αυτές συμμετέχουν και οι γυμναστές-εκπαιδευτικοί, για ενίσχυση της διασκέδασης και για την εμπλοκή όλων σε ένα παιχνίδι. Σκοπός είναι να εκτελούνται ρίψεις και από τις δύο ομάδες, με στόχο την άσπρη μπάλα που βρίσκεται στο χώρο. Όποια ομάδα έχει πιο πολλές μπάλες δικές της κοντά στην άσπρη μπάλα που ονομάζεται «μπαλίνα», τότε είναι η νικήτρια. Μέθοδοι διδασκαλίας: εξήγησης-επεξήγησης, παραγγέλματος και ανάλυσης έργου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Επανάληψη των οδηγιών όπου και σε όποιον χρειαστεί. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Απαράβλητος κανόνας είναι η μπάλα σε κάθε απόπειρα ρίψης να «σέρνεται» στο έδαφος και όχι να ρίχνεται από ψηλά. Επίσης, επιτρέπεται το να ακουμπήσει μία βολή την μπάλα του αντιπάλου με τέτοιο τρόπο, που να την απομακρύνει από την «μπαλίνα».

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Βαλ' τα στη σειρά». Παιχνίδι που μέσω της έντονης κίνησης και της δράσης της επίκυψης και της κάμψης της σπονδυλικής και των ισχίων, ενεργοποιεί όλο το μυϊκό σύστημα, σε συνδυασμό με την αντίληψη και την κιναισθησία.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Μπόλκια τουβλάκια με αριθμούς (έως το δέκα), κιμωλία.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στο κέντρο του προαυλίου ή της αίθουσας του γυμναστηρίου στοιβάζονται σκόρπια τουβλάκια που πάνω τους έχουν αριθμούς (έως το νούμερο 10). Αν δεν υπάρχουν τέτοια τουβλάκια στο γυμναστήριο, σχηματίζουμε με την κιμωλία πάνω σε ξύλινα τουβλάκια, -ή ακόμα και σε φύλλα με έναν μαρκαδόρο-, τους αριθμούς. Η γυμνάστρια σχεδιάζει με την κιμωλία στο έδαφος ευθείες γραμμές, τόσες όσοι είναι και οι μαθητές. Κάθε μαθητής έχει τη δική του ευθεία γραμμή, πάνω στην οποία καλείται να τοποθετήσει κατά αύξουσα σειρά τα τουβλάκια του. Η εκπαιδευτικός δείχνει μία φορά τον τρόπο που θα τοποθετηθούν τα τουβλάκια, ούτως ώστε να γίνει κατανοητό από όλους τους μαθητές (μέθοδος της μίμησης και της ανάλυσης έργου). Στην αρχή, πρέπει όλοι μαθητές πρέπει να βρίσκονται πίσω από τις γραμμές τους πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα. Με το σφύριγμα ή το παράγγελμα της ΚΦΑ που θα ακουστεί, τρέχουν όλοι προς τα στοιβαγμένα τουβλάκια παίρνοντας κάθε φορά ένα στο χέρι τους και τρέχοντας πίσω την ευθεία τους γραμμή για να το τοποθετήσουν. Οι αριθμοί θα είναι πολλαπλοί στα τουβλάκια, οπότε οι μαθητές πρέπει να προσέχουν μην πάρουν τον ίδιο αριθμό δύο ή τρεις φορές. Έτσι, σκοπός είναι να φτιαχτεί μία σειρά από αριθμούς, με τη σωστή τους, αύξουσα σειρά! Ο μαθητής που θα τρέξει πιο γρήγορα και θα σχηματίσει πρώτος την κλίμακα με τους αριθμούς του σωστά, είναι και ο νικητής.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Το παιχνίδι μπορεί να επαναληφθεί δύο και τρεις φορές. Σε αυτή την περίπτωση, νικητής είναι αυτός που έχει κερδίσει τους πιο πολλούς γύρους.

**Κυρίως μέρος:** «Τα εμπόδια του καγκουρό». Κύρια προπόνηση με στόχο την ενδυνάμωση των κάτω άκρων και την άμεση, κινητική ανταπόκριση σε ερεθίσματα λεκτικά, οπτικά, απτικά.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: στεφάνια μικρά, δύο ψηλοί κώνοι, κοντοί κώνοι, σκοινάκι, μπάλα (μαλακή ή αισθητηριακή).

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στήνεται μία διαδρομή από εμπόδια και κινητικές δεξιότητες που πρέπει να έρθουν εις πέρας. Στην αρχή της διαδρομής, υπάρχουν ενωμένα, σε μία ευθεία, στεφάνια και οι μαθητές πρέπει να πηδούν μέσα σε αυτά με τα δύο τους πόδια ταυτόχρονα εκτελώντας την τεχνική του μικρού άλματος. Στη συνέχεια της διαδρομής υπάρχουν κοντοί κώνοι με κάποια απόσταση μεταξύ τους, ούτως ώστε οι μαθητές να μπορούν να πηδούν από πάνω τους με τα πόδια τους ενωμένα, όπως ακριβώς και τα καγκουρό. Μετά, η γυμνάστρια έχει τοποθετήσει ένα στεφάνι λίγο πιο μακριά, μέσα στο οποίο θα βρίσκεται η ίδια (ή κάποιος άλλος βοηθός-φοιτητής), και θα εκτελεί τρεις επιτόπιες περιστροφές κρατώντας το σκοινάκι τα χέρια της. Σκοπός είναι ο μαθητής να πηδάει πάνω από το σκοινάκι με τα δύο του πόδια χωρίς να το ακουμπήσει όταν αυτό έρχεται προς το μέρος του (σαν το κλασικό παιχνίδι «ρολόι»). Η δραστηριότητα εκτελείται πέντε φορές και ύστερα γίνονται τροποποιήσεις, είτε ως προς τον όγκο της προπόνησης (αυξάνοντας τον αριθμό των στεφανιών και των κώνων), είτε με την προσθήκη μπάλας που θα πρέπει να κρατούν καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης οι μαθητές στα χέρια τους (είτε με τους αγκώνες λυγισμένους στο στήθος, είτε με τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι). Μέθοδοι διδασκαλίας: μίμηση, παράγγελμα, ανάλυση έργου και εξάσκηση.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Στο τέλος των παραπάνω δραστηριοτήτων μπορούν να τοποθετηθούν δύο ψηλοί κώνοι αρκετά μακρύτερα από την τελευταία άσκηση. Οι κώνοι αυτοί μπορούν να έχουν το ρόλο της γραμμής «τερματισμού», καθώς λίγο πιο πίσω μπορεί να τοποθετηθεί ένα μικρό στεφάνι, μέσα στο οποίο θα καλείται να μπει ο μαθητής και με το «πάμε» ή το σφύριγμα της γυμνάστριας θα πρέπει να τρέξει με όλη του τη δύναμη μέχρι να περάσει τη γραμμή των κώνων.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Boccia». Άθλημα που χρησιμοποιείται ως ένα από τα πιο σημαντικά «παιχνίδια» στην εκπαιδευτική διαδικασία, ιδιαίτερα της ειδικής και προσαρμοσμένης, κινητικής αγωγής. Ενεργοποιεί την κριτική σκέψη, την αντιληπτικότητα, την ευστοχία, την αποτελεσματική νευρομυϊκή συναρμογή και τον συντονισμό ματιού-χεριού.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Εξοπλισμός του «boccia» (μπάλες σαν σφαίρες).

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα χωρίζεται σε δύο ομάδες. Μέσα στις ομάδες αυτές συμμετέχουν και οι εκπαιδευτικοί, για ενίσχυση της διασκέδασης και για την εμπλοκή όλων σε ένα παιχνίδι. Σκοπός είναι να εκτελούνται ρίψεις και από τις δύο ομάδες, με στόχο την άσπρη μπάλα που βρίσκεται στο χώρο. Όποια ομάδα έχει πιο πολλές μπάλες δικές της κοντά στην άσπρη μπάλα που ονομάζεται «μπαλίνα», τότε είναι η νικήτρια. Μέθοδοι διδασκαλίας: εξήγησης-επεξήγησης, παραγγέλματος και ανάλυσης έργου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Σημαντική η παρότρυνση, η ενθάρρυνση και η θετική ανατροφοδότηση. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε επωφελούμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Απαράβλητος κανόνας είναι η μπάλα σε κάθε απόπειρα ρίψης να «σέρνεται» στο έδαφος και όχι να ρίχνεται από ψηλά. Επίσης, επιτρέπεται το να ακουμπήσει μία βολή την μπάλα του αντιπάλου με τέτοιο τρόπο, που να την απομακρύνει από την «μπαλίνα». Επίσης, σε αυτό το τμήμα μπορεί να γίνονται οι ρίψεις από όρθια θέση, δυσκολεύοντας έτσι την ευθυβολία και τον έλεγχο της περίσσιας δύναμης.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Μικρής διάρκειας θεατρικό παιχνίδι. Σκοπός η ενεργοποίηση της φαντασίας και της δημιουργικότητας, σε συνδυασμό με την ενεργοποίηση του σώματος, του κυκλοφοριακού συστήματος και της μυϊκής αφύπνισης.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Χαλαρωτική μουσική και ηχεία.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι μαθητευόμενοι σκορπίζονται στο χώρο και περπατούν με αργό ρυθμό, σύμφωνα με την οδηγία της γυμνάστριας, η οποία εμπλέκεται στη διαδικασία για περαιτέρω διαδραστικότητα και ενδιαφέρον. Ζητούμενο του θεατρικού παιχνιδιού είναι να αναπαραστήσουν οι μαθητές κάποιο ζώο, αντικείμενο, δέντρο ή φυτό, κάποιο συναίσθημα ή μία κατάσταση, ανάλογα τα εκάστοτε οπτικο-ακουστικά παραγγέλματα. Π.χ.: «περπατάμε αργά μες στο δάσος και ξαφνικά γινόμαστε λυκάκια που μόλις ξυπνάνε από τον ύπνο τους και τεντώνονται για να ξεκινήσουν τη μέρα τους» ή «χαθήκαμε στο δάσος και νιώθουμε φοβισμένοι/τρομοκρατημένοι». Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται: παραγγέλματος και μίμησης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Παρατηρώ το ποσοστό εμπέδωσης της άσκησης και κλιμακώνω τη συνθετότητα των μικρών ιστοριών, σε περίπτωση που ανταποκρίνονται και οι μαθητές.

**Κυρίως μέρος:** Αερόβια χορευτική δραστηριότητα. Μουσικοκινητική, χορευτική, αντιληπτικοκινητική, γνωστικοκινητική και ψυχοκινητική δραστηριότητα που βοηθά στο συντονισμό των άκρων και γενικότερα του σώματος, στη χρονική ακολουθία των κινήσεων, καθώς και στη νευρομυϊκή συναρμογή.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μουσική από ηχεία.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η γυμνάστρια εκτελεί μπροστά από τους μαθητές, -με τη χρήση του καθρεπτισμού κινήσεων-, αερόβιες, ρυθμικές και χορευτικές κινήσεις, με στόχο τη συνολική, αλλά και την επιμέρους ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται είναι αυτοί της επίδειξης, της επεξήγησης, της ανάλυσης έργου και της μίμησης, επομένως ακολουθείται ένας διδακτικός συνδυασμός των παραπάνω. Οι ασκήσεις περιλαμβάνουν: κυματισμούς άκρων, ρυθμικές κάμψεις ισχίου και κορμού, αναδιπλώσεις από όρθια θέση, στροφές στο χώρο και γύρω από τον άξονά μας, επιτόπια πηδήματα σε μία ή δύο βάσεις στήριξης, επιτόπιες χόπλες, γκαλόπ κτλ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε ωφελούμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η μουσική πρέπει να είναι αισθητή, ζωνρή και ρυθμική για να εξάψει το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή των μαθητών.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Ο κύκλος της γνώσης». Σωματογνωστικό και αντιληπτικοκινητικό παιχνίδι, με κύριο στόχο την ψυχαγωγία των παιδιών και την ενίσχυση της αυτοεικόνας τους, της σωματογνωσίας, της εξάσκησης της λεκτικής τους ευχέρειας, την παράθεση των αγαπημένων τους συνηθειών και των προτιμήσεών τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μία μπάλα, μαξιλάρες ή ατομικά στρώματα

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στο παιχνίδι αυτό συμμετέχει και ο ΚΦΑ. Κάθε ένας μαθητής κάθεται σε μία μαξιλάρα, σχηματίζοντας όλοι μαζί έναν κύκλο. Τα πόδια των μαθητών τοποθετούνται σε διάταξη, με απαγωγή. Σκοπός είναι το δεξί πέλμα του κάθε μαθητή να ακουμπά το αριστερό πέλμα του διπλανού του, σαν να σχηματίζεται ένα αστέρι με πολλές γωνίες. Η γυμνάστρια κρατά στο χέρι της μία μπάλα, η οποία θα πρέπει να δοθεί σε κάποιο συμπαίκτη μόνο με κύλισμα. Για να γίνει η πάσα σε συμπαίκτη, πρώτα πρέπει να ακουστεί το όνομα του παιδιού στο οποίο θα δοθεί η

μπάλα. Οι τρεις πρώτοι γύροι του παιχνιδιού εκτελούνται με την οδηγία ο καθένας να πει το όνομά του μόλις πάρει την πάσα και να πει δυνατά το όνομα κάποιου που θέλει να δώσει την μπάλα, π.χ.: «Με λένε Αντζελίνα. Θέλω να δώσω πάσα στην Άρτεμις». Οι επόμενοι τρεις γύροι αφορούν στην οδηγία: «Λέω ένα αγαπημένο μου φαγητό και δίνω πάσα σε έναν φίλο μου». Η πάσα θα πρέπει να δοθεί κατά τον ίδιο τρόπο, λέγοντας δηλαδή δυνατά το όνομα τού μαθητή. Μετά, η οδηγία μπορεί να αφορά στο αγαπημένο χρώμα τους, την αγαπημένη τους συνήθεια, το όνομα της μαμάς ή του μπαμπά τους, τον αγαπημένο φίλο τους κ.ο.κ. Η ποικιλία οδηγιών είναι μεγάλη και οι μαθητές μπαίνουν σε μία διαδικασία σκέψης και κατανόησης των ερωτημάτων που τους δίνονται. Χρησιμοποιείται συνδυασμός πολλών διδακτικών μεθόδων, όπως της εξήγησης-επεξήγησης, της επίδειξης, της μίμησης, της κλιμακωμένης δυσκολίας, της καθοδήγησης και της ανακάλυψης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Επιθυμητή και η βοήθεια ενός τρίτου-συμφοιτητή για την ομαλή διεκπεραίωση του παιχνιδιού και για να διατηρηθεί η ροή του.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** «Τοιχάκι». Ψυχαγωγικό, οπτικοκινητικό, αντιληπτικοκινητικό παιχνίδι ετοιμότητας και εγρήγορσης.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μπάλα ποδοσφαίρου, μπάλα βόλεϊ, δύο ψηλοί κώνοι για την οριοθέτηση του χώρου που θα χτυπούν την μπάλα.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στην πλευρά του γυμναστηρίου που υπάρχει η μπασκέτα τοποθετείται ένα μέτρο μακριά από τον τοίχο η μπάλα ποδοσφαίρου. Οι μαθητές έχουν σχηματίσει μία σειρά και δίνεται η οδηγία κάθε φορά που κάποιος είναι πρώτος να σουτάρει μία φορά την μπάλα με σκοπό απαραίτητα να ακουμπήσει τον τοίχο και να επιστρέψει πίσω στην πλευρά των μαθητών. Μπροστά από τον τοίχο έχουν τοποθετηθεί δύο ψηλοί κώνοι για να ξέρουν ότι θα πρέπει να στοχεύσουν μέσα σε αυτό το χωρικό πλαίσιο. Έπειτα, ο επόμενος μαθητής χτυπάει την μπάλα με τον ίδιο τρόπο. Ο καθένας πρέπει να σουτάρει μία φορά, χωρίς δεύτερη επαφή ή κοντρόλ της μπάλας. Γίνονται, δηλαδή, αλληπάλληλα και συνεχόμενα σουτ στον τοίχο με μία μόνο επαφή. Όταν ολοκληρωθεί αυτή η προάσκηση, εκτελείται η δεύτερη δραστηριότητα που γίνεται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο, με τις μόνες διαφορές ότι πλέον οι ωθήσεις γίνονται με τα δύο χέρια, -σαν να δίνεται πάσα με τα δύο χέρια στον τοίχο-, και χρησιμοποιείται τώρα η μπάλα του βόλεϊ.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Σε περίπτωση που οι μαθητές ανταπεξέλθουν γρήγορα και επαρκώς στις δραστηριότητες, αυξάνω το ρυθμό τρεξίματος ή δημιουργώ παραλλαγές στον τρόπο βαδίσματος (π.χ. με πλάγια βήματα, με σταυρωμένα βήματα κτλ.).

**Κυρίως μέρος:** Μυϊκή ενδυνάμωση με τη βοήθεια των τεσσάρων σημείων στήριξης του σώματος (ασκησιολόγιο ενόργανης γυμναστικής με προσαρμογές στις ανάγκες, στις ιδιαιτερότητες και στις δυνατότητες των μαθητών). Ασκήσεις που προάγουν τον κινητικό συντονισμό, τη μυϊκή ενεργοποίηση, τη νευρομυϊκή συναρμογή και την αντιληπτικότητα.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: κώνοι μικροί, στρώματα.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Πρώτη άσκηση: τοποθέτηση δύο κώνων, εκ των οποίων ο ένας αποτελεί το σημείο εκκίνησης και ο δεύτερος τον κώνο τερματισμού. Σε αυτήν την άσκηση οι μαθητές πρέπει να μετακινηθούν από τον έναν κώνο στον άλλον χρησιμοποιώντας τα χέρια τους και τα πόδια τους ταυτόχρονα, χωρίς να ακουμπά η λεκάνη στο πάτωμα (σαν το «βάδισμα σκύλου» της ενόργανης γυμναστικής). Η γυμνάστρια επιδεικνύει την άσκηση και οι μαθητές την αναπαράγουν (μέθοδος μίμησης κι επίδειξης). Η ίδια άσκηση εκτελείται και με πολλούς κώνους ενδιάμεσα, ούτως ώστε να γίνεται ζιγκ-ζαγκ με τέσσερα σημεία στήριξης. Η δεύτερη άσκηση γίνεται με τη βοήθεια στρωμάτων που τοποθετούνται κατά μήκος της αίθουσας. Εκτελείται βάδιση-μετακίνηση με τέσσερα σημεία στήριξης: τα δύο άνω άκρα και τα γόνατα τού ωφελούμενου. Η ίδια άσκηση γίνεται πάλι με δύο κώνους, με πολλούς κώνους, με διαφοροποίηση στα σημεία στήριξης: δύο άνω άκρα και δύο κάτω άκρα (μύτες των πελμάτων), με διαφοροποίηση του μετώπου, των κατευθύνσεων του σώματος στο χώρο κτλ. Τέλος, εκτελείται και μία συνεργατική και ενδυναμωτική άσκηση παιγνιώδους μορφής, με δύο μαθητές να συνεργάζονται μεταξύ τους. Συγκεκριμένα εκτελείται η άσκηση «τραπεζάκι» της ενόργανης γυμναστικής, όπου ο ένας μαθητής κρατά τα πόδια του συμμαθητή του με τα χέρια του και η μετακίνηση του μαθητή που βρίσκεται μπροστά του γίνεται μόνο με τα χέρια του. Μέθοδοι διδασκαλίας: μίμηση προτύπου, επίδειξη-καθοδήγηση, ανάλυση έργου και παράγγελμα.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Διορθωτική παρέμβαση και σωματική διόρθωση ή καθοδήγηση περαιτέρω σε όποιον χρειαστεί.

Παρατηρήσεις: Μπορεί να εκτελεστεί και η άσκηση «τραπεζάκι» με δύο σημεία στήριξης που θα είναι τα άνω άκρα και τα πόδια να κρατά είτε κάποιος συμμαθητής του επωφελούμενου που κάνει την άσκηση ή κάποιος γυμναστής βοηθός. Είναι μία

σύνθετη κινητική δεξιότητα που ενεργοποιεί το άνω μέρος του σώματος, τη στήριξη στον κορμό, τη νευρομυϊκή συνοχή, την ενδυνάμωση των κοιλιακών και ραχιαίων μυών, ενώ ταυτόχρονα διακατέχεται από συνεργατικό χαρακτήρα.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Παιχνίδι «Κορόιδο» με τροποποίηση κανόνων. Ψυχαγωγικό, αντιληπτικοκινητικό παιχνίδι, με σκοπό την ενεργοποίηση της εγρήγορσης και της ετοιμότητας από κάποιο εξωτερικό ερέθισμα.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: μία μπάλα και κιμωλία (για σχηματισμό ενός κύκλου στο δάπεδο/έδαφος).

Μεθοδολογία και οδηγίες: Ένας μαθητής μπαίνει στο κέντρο του κύκλου. Γύρω του βρίσκονται οι υπόλοιποι μαθητές, οι οποίοι κι έχουν στην κατοχή τους την μπάλα. Οι εξωτερικοί παίκτες δίνουν πάσες μεταξύ τους, με σκοπό να μην πιάσει ο κεντρικός συμπαίκτης τους την μπάλα. Επιτρέπονται όλων των ειδών οι πάσες (σκαστές, ψηλές, ψηλοκρεμαστές, χαμηλές, με σύρσιμο-κύλισμα της μπάλας στο έδαφος, κτλ.). Αν ο μαθητής που βρίσκεται στο κέντρο πιάσει την μπάλα, τότε τη θέση του λαμβάνει αυτός που εκτέλεσε την πάσα τελευταίος. Εκπαιδευτικές μέθοδοι: επίδειξη-καθοδήγηση-επεξήγηση και μέθοδος του παραγγέλματος.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Προσοχή στις πάσες να μην είναι δυνατές, βίαιες ή «προκλητικές». Μπορούν να εκτελεστούν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, οι πάσες που προαναφέρθηκαν με προσαρμογή στη στήριξη των κάτω άκρων, δηλαδή: πάσα πάνω από το κεφάλι κάνοντας κουτσό, πάσα σκαστή κάνοντας επιτόπια, μικρά αλματάκια με τα δύο πόδια, κ.ο.κ. αλλά ακόμα και να αυξηθεί το μέγεθος του κύκλου, δυσκολεύοντας έτσι τη διαδικασία και αυξάνοντας το τρέξιμο των μαθητών, την προσπάθειά τους και τη διάρκεια του κάθε γύρου.

## ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΚΑ Νο 34

**\*\*Σημείωση:** Η προθέρμανση σε κάθε προπονητικό περιεχόμενο από το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και μέχρι το τελευταίο είναι ίδια και δεν αλλάζει, ούτως ώστε οι επωφελούμενοι να τηρούν μία συγκεκριμένη σειρά προπονητικών μερών στην ώρα της γυμναστικής, αυτοματοποιώντας έτσι τους κανόνες που διέπουν το μάθημα της φυσικής αγωγής και αποστηθίζοντας (σε ό,τι βαθμό δύναται) το ασκησιολόγιο της προθέρμανσης.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο στο προαύλιο με εναλλαγές κατευθύνσεων και τρόπου εκτέλεσης. Προθέρμανση με αερόβιο περιεχόμενο, κατάλληλη για τις ανάγκες των ενηλίκων και αρκετά σημαντική για τη φυσική τους κατάσταση και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Χρησιμοποιούνται ήδη οι υπάρχουσες άσπρες, ευθείες γραμμές τού προαυλίου. Δεν υπάρχει περαιτέρω εξοπλισμός.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι ωφελούμενοι τρέχουν από τη μία πλευρά του προαυλίου έως την άλλη, στην αρχή με χαλαρό τρέξιμο. Αυτό επαναλαμβάνεται για τέσσερις φορές. Έπειτα, εκτελείται τρέξιμο με «ψαλιδάκια» (πόδια τεντωμένα, μπροστά), τρέξιμο με τα πέλματα να φτάνουν στους γλουτούς, τρέξιμο με πλάγια βήματα και αλλαγές μετώπου, περπάτημα με μέτωπο προς το σχολείο (ανάποδη φορά περπατήματος), περπάτημα στις μύτες και τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, περπάτημα με στήριξη στα πέλματα και περιφορές των χεριών, περπάτημα στις φτέρνες με διάταση του βραχιονίου μυός και της κερκιδικής περιοχής (και στα δύο χέρια), καθώς και περπάτημα με πλάγιες, ήρεμες εκτάσεις του κεφαλιού (δεξιά και αριστερά) με τη βοήθεια των χεριών.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Ενθάρρυνση και παρότρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της προθέρμανσης. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η κάθε άσκηση που εκτελείται κατά μήκος του προαυλίου επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές και πρέπει να διατηρείται ένας ρυθμός-τέμπο στην κίνηση και το τρέξιμο των εκπαιδευόμενων, προκειμένου να ενεργοποιηθεί το αερόβιο κατώφλι τους και να μην διακόπτεται η προετοιμασία και η λειτουργία του μυϊκού συστήματος.

**Κυρίως μέρος:** Παιχνίδι/παιγνιώδης κινητική δραστηριότητα «Πιάσε τη σημαία» με τροποποιήσεις. Κατάλληλη προπονητική διαδικασία για το πρώτο και εισαγωγικό μάθημα, ούτως ώστε να ενισχυθεί το φιλικό, ευδιάθετο και χαρούμενο κλίμα, ενώ οι επωφελούμενοι γυμνάζονται και εξασκούνται σε μετακινήσεις στο χώρο ποικιλοτρόπως.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: στεφάνι, ύφασμα/μαντήλι, μικροί κώνοι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στο κέντρο του προαυλίου βρίσκεται ένα μικρό στεφάνι, όπου μέσα σε αυτό υπάρχει ένα ύφασμα ή ένα μαντήλι που εμείς θα αποκαλούμε «σημαία». Μείζων σκοπός του παιχνιδιού είναι ένας από τους μαθητευόμενους να πιάσει τη σημαία πρώτος. Συγκεκριμένα, το τμήμα χωρίζεται σε δύο ομάδες. Η κάθε ομάδα παίρνει μία πλευρά του προαυλίου και στέκεται πάνω στην άσπρη, ευθειασμένη γραμμή. Η φοιτήτρια πηγαίνει σε κάθε ομάδα και αριθμεί τους μαθητευόμενους, ρωτώντας τους στο τέλος ποιος αριθμός είναι ο καθένας για να γίνει κατανοητό και να εμπεδωθεί από όλους. Το παιχνίδι ξεκινά λέγοντας έναν αριθμό δυνατά και οι ωφελούμενοι που ακούν το δικό τους νούμερο, τότε βγαίνουν τρέχοντας μπροστά για να πάρει ένας από τους δύο γρήγορα τη σημαία στα χέρια τους. Π.χ.: «Τώρα θα βγει μπροστά ο αριθμός ένα!» και αντίστοιχα το νούμερο ένα από κάθε ομάδα τρέχει προς το κέντρο, όπου βρίσκεται το στεφάνι. Νικητής αναδεικνύεται αυτός που θα σηκώσει πρώτος τη «σημαία» ψηλά. Το παιχνίδι, αφού επαναληφθεί αρκετές φορές, μπορεί να τροποποιηθεί βάζοντας στη διαδρομή προς το στεφάνι,- και από τις δύο πλευρές των ομάδων-, πολλούς μικρούς/κοντούς κώνους, τους οποίους οι μαθητευόμενοι καλούνται να περάσουν με ζιγκ-ζαγκ και συνεχόμενο τρέξιμο. Επίσης, για την ενίσχυση του ενδιαφέροντος, της εμπλοκής και της συμμετοχής όλων στο παιχνίδι, μπορούν να ακουστούν ταυτόχρονα ακόμα και δύο αριθμοί από κάθε ομάδα! Έτσι, αυξάνεται η ετοιμότητα και η εγρήγορση στα λεκτικο-ακουστικά ερεθίσματα, καθώς και η



αντιληπτικότητα. Μέθοδοι διδασκαλίας: παραγγέλματος, επεξήγησης και ανάλυσης έργου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Η επανάληψη των οδηγιών είναι επιθυμητή, καθώς πολλοί από τους εκπαιδευόμενους χάνουν την προσοχή τους ή δεν αντιλαμβάνονται την αντιστοιχία του νούμερου με τη δική τους εμπλοκή στο παιχνίδι. Περαιτέρω επεξήγηση και καθοδήγηση ως προς τους κανόνες και τις οδηγίες της δραστηριότητας σε όποιον χρειαστεί.

Παρατηρήσεις: Οι οδηγίες και τα παραγγέλματα κάθε αριθμού που πρέπει να βγει μπροστά, πρέπει να δίνονται καθαρά, δυνατά και κατανοητά.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Ο κύκλος της γνωριμίας» με χρήση μπάλας. Δραστηριότητα που «κλείνει» ευχάριστα το μάθημα, συστήνοντας τόσο τους ωφελούμενους, όσο και τους φοιτητές μέσα στην ομάδα. Ενεργοποιείται η αντίληψη, η γνώση (εξοικείωση και εμπέδωση νέων ονομάτων και προσώπων) και ο λεπτός χειρισμός αντικειμένου (μπάλας).

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: μία μπάλα.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Ζητάται από τη φοιτήτρια να πιαστούν όλοι οι μαθητευόμενοι και μαζί τους και οι φοιτητές σε έναν μεγάλο κύκλο. Αφού σχηματιστεί ο κύκλος, αφήνουν όλοι τα χέρια τους και κάνουν δύο μεγάλα βήματα προς τα πίσω για να «ανοίξει» το σχήμα. Η φοιτήτρια παίρνει στα χέρια της μια μπάλα και ζητάει από όλους όσους θα έρθει στην κατοχή τους η μπάλα αυτή, να πουν το όνομά τους και το επίθετό τους δυνατά. Στην αρχή της διαδικασίας, η μπάλα «γυρνάει» κυκλικά χέρι-χέρι, δεξιόστροφα στον κύκλο. Αφού ολοκληρωθεί η γνωριμία με όλους, τότε ζητάται από τη φοιτήτρια να δίνεται πάσα σε όποιον ο καθένας επιθυμεί, κυλώντας την μπάλα με τα χέρια του στο έδαφος προς την κατεύθυνση του φίλου του. Όταν η μπάλα φτάσει στον τελικό της προορισμό, αυτό που την παίρνει στα χέρια του πρέπει να πει δυνατά το αγαπημένο του χόμπι. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται με ποικίλους τρόπους, όπως λέγοντας τη δυνατά το αγαπημένο μας φαγητό και δίνοντας πάσα σε έναν συμπαίκτη με τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι ή λέγοντας δυνατά το όνομα του αγαπημένου μας

φίλου και δίνοντας σκαστή πάσα σε κάποιον, κτλ. Μέθοδοι διδασκαλίας: παραγγέλματος, επεξήγησης και εμπλοκής στη διδακτική διαδικασία.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Ενθάρρυνση σε όποιον βλέπουμε ότι χρειάζεται κάπως περισσότερο κίνητρο και επανάληψη του ζητούμενου με δυνατή φωνή για όποιον ντρέπεται να μιλήσει δυνατά ή έχει ξεχάσει την εκάστοτε οδηγία του παιχνιδιού. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Οι πάσες μπορούν να διαφοροποιηθούν, λαμβάνοντας τη μορφή σκαστή πάσας, πάσας με το ένα χέρι, πάσας με το ένα πόδι, τρέξιμο σε κάποιον συμπαίκτη μου απέναντί μου και πάσα χέρι με χέρι, κτλ.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο στο προαύλιο με εναλλαγές κατευθύνσεων και τρόπου εκτέλεσης. Προθέρμανση με αερόβιο περιεχόμενο, κατάλληλη για τις ανάγκες των ενηλίκων και αρκετά σημαντική για τη φυσική τους κατάσταση και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Χρησιμοποιούνται ήδη οι υπάρχουσες άσπρες, ευθείες γραμμές τού προαυλίου. Δεν υπάρχει περαιτέρω εξοπλισμός.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι ωφελούμενοι τρέχουν από τη μία πλευρά του προαυλίου έως την άλλη, στην αρχή με χαλαρό τρέξιμο. Αυτό επαναλαμβάνεται για τέσσερις φορές. Έπειτα, εκτελείται τρέξιμο με «ψαλιδάκια» (πόδια τεντωμένα, μπροστά), τρέξιμο με τα πέλματα να φτάνουν στους γλουτούς, τρέξιμο με πλάγια βήματα και αλλαγές μετώπου, περπάτημα με μέτωπο προς το σχολείο (ανάποδη φορά περπατήματος), περπάτημα στις μύτες και τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, περπάτημα με στήριξη στα πέλματα και περιφορές των χεριών, περπάτημα στις φτέρνες με διάταση του βραχιονίου μυός και της κερκιδικής περιοχής (και στα δύο χέρια), καθώς και περπάτημα με πλάγιες, ήρεμες εκτάσεις του κεφαλιού (δεξιά και αριστερά) με τη βοήθεια των χεριών.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η κάθε άσκηση που εκτελείται κατά μήκος του προαυλίου επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές και πρέπει να διατηρείται ένας ρυθμός-τέμπο στην κίνηση και το τρέξιμο των εκπαιδευόμενων, προκειμένου να ενεργοποιηθεί το αερόβιο κατώφλι τους και να μην διακόπτεται η προετοιμασία και η λειτουργία του μυϊκού συστήματος.

**Κυρίως μέρος:** Κινητικές δεξιότητες σε δύο διαδρομές τύπου «Survivor». Προπόνηση με στόχο όλες τις μυϊκές ομάδες τού σώματος, την ενεργοποίηση της αντιληπτικότητας και της κίνησης στο χώρο μέσω της αποφυγής εμποδίων και της επίτευξης ενός τελικού στόχου.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Κώνοι ψηλοί, κώνοι χαμηλοί, στεφάνια μεγάλα και μικρά, ύφασμα/μαντήλι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα χωρίζεται σε δύο ομάδες και οι εκπαιδευόμενοι στέκονται ο ένας πίσω από τον άλλον. Οι διαδρομές περιλαμβάνουν στην αρχή ψηλούς κώνους, στεφάνια τοποθετημένα το ένα δίπλα στο άλλο και σε μία ευθεία, έπειτα ένα μεγάλο στεφάνι όπου θα πρέπει να μπει ο κάθε ένας και να εκτελέσει ρίψεις κρίκων ή στεφανιών σε έναν κώνο, και τέλος υπάρχει ένα μεγάλο στεφάνι με ένα ύφασμα ή μαντήλι να βρίσκεται μέσα σε αυτό. Το στεφάνι αυτό βρίσκεται στο κέντρο των δύο διαδρομών και σε απόσταση περίπου έξι μέτρων, ούτως ώστε να τρέξουν και οι δύο επωφελούμενοι που έχουν ολοκληρώσει τις διαδρομές τους και να πιάσουν το ύφασμα. Ο γρηγορότερος και αυτός που θα πιάσει το μαντήλι πρώτος, είναι ο νικητής και φέρνει στην ομάδα του έναν πόντο. Στο τέλος όλης της δραστηριότητας νικήτρια ομάδα είναι αυτή που θα έχει συγκεντρώσει ο υψηλότερο σκορ πόντων. Στο σημείο αυτό, να αναφερθεί ότι οι ψηλοί κώνοι στην αρχή της διαδρομής υπάρχουν για να κάνουν οι ενήλικες ζιγκ-ζαγκ ανάμεσά τους με γρήγορο τρέξιμο, ενώ τα στεφάνια που βρίσκονται αμέσως μετά τους κώνους αφορούν στην εκτέλεση άλματος με τα δύο πόδια μέσα σε αυτά. Οι μέθοδοι διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται είναι αυτές του παραγγέλματος, της μίμησης και της επίδειξης. Σε περίπτωση που όλη η δραστηριότητα επαναληφθεί αρκετές φορές και υπάρχει εμπέδωση όλων των κινητικών δεξιοτήτων που εμπριέχονται σε αυτή, τότε τροποποιούνται οι επιμέρους ασκήσεις, προσθέτοντας είτε περισσότερα άλματα σε στεφάνια, είτε διαφοροποιώντας το τρέξιμο ανάμεσα στους κώνους στην αρχή (τρέξιμο με πλάγια βήματα, τρέξιμο με ψηλά τα γόνατα, τρέξιμο με «ψαλιδάκια», κτλ.)

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Για ανάθεση «καθηκόντων» και γενικότερα ευθυνών, θέτουμε σε ένα ή δύο άτομα να κρατούν το σκορ των δύο ομάδων. Έτσι, ενισχύεται η εμπιστοσύνη των εκπαιδευτών προς τους εκπαιδευόμενους και δίνεται αξία στο λόγο τους, στην κρίση τους, στην παρουσία τους και στο ρόλο τους στην εκπαιδευτική διαδικασία.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Μπες γρήγορα στη φωλιά σου». Το κλασικό παιχνίδι κυνηγητού με διαφοροποίηση στους κανόνες. Κινητικό, προσανατολιστικό, αντιληπτικό και κιναισθητικό παιχνίδι, κατάλληλο για την ενεργοποίηση της σκέψης, της αίσθησης του χρόνου και την αποφυγή ενός «κινδύνου».

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: τέσσερις ψηλοί κώνοι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στο κέντρο του προαυλίου τοποθετούνται τέσσερις ψηλοί κώνοι σχηματίζοντας ένα μεγάλο τετράγωνο. Δίνεται η οδηγία στους ωφελούμενους να βρίσκονται όλοι στο κέντρο του τετραγώνου εκτός από δύο άτομα που θα κυνηγούν και επιλέγονται εντελώς τυχαία από τη φοιτήτρια. Οι δύο αυτοί ωφελούμενοι περιμένουν έξω από το τετράγωνο μέχρι να δοθεί το παράγγελμα να αρχίσουν να κυνηγούν όλους τους υπόλοιπους. Η φοιτήτρια παραθέτει τους κανόνες του παιχνιδιού, οι οποίοι αφορούν στο ότι κανείς δεν πρέπει να βγει μακριά κι εκτός πλαισίου του τετραγώνου. Επίσης, όλοι όσοι κυνηγιούνται έχουν το δικαίωμα να μπουν σε μία «φωλιά», δηλαδή να κάτσουν πίσω από έναν κώνο και να έχουν προστασία από αυτούς που κυνηγάνε για δέκα, όμως, μόνο δευτερόλεπτα! Αν αυτά τα δέκα δευτερόλεπτα παραβληθούν, τότε εκείνος που έκανε την χρονική παράβαση γίνεται ο «κυνηγός» και ο «κυνηγός» παίρνει τη θέση του στο παιχνίδι. Απ' την άλλη πλευρά, αν αυτός που κυνηγά πιάσει με τα χέρια του ή ακουμπήσει κάποιον συμπαίκτη του, τότε γίνεται ο συμπαίκτης του ο «κυνηγός» ανταλλάσσοντας θέσεις μεταξύ τους, όπως ακριβώς συμβαίνει και στο κλασικό παιχνίδι του κυνηγητού. Μέθοδοι: παραγγέλματος, επεξήγησης και ανάλυσης έργου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Περαιτέρω επεξήγηση των κανόνων και των οδηγιών σε όποιον χρειαστεί και αν χρειαστεί. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την

προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Για να γίνει πιο κατανοητή η χρονική διάρκεια της παραμονής στην εκάστοτε «φωλιά» (δηλαδή πίσω από έναν κώνο), η φοιτήτρια αναλαμβάνει να μετρά αντίστροφα και δυνατά δέκα δευτερόλεπτα σε όσους βρίσκονται στους κώνους και δεν τρέχουν, ούτως ώστε να μην υπάρχουν αρνητικές «κυρώσεις» στους παίκτες.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο στο προαύλιο με εναλλαγές κατευθύνσεων και τρόπου εκτέλεσης. Προθέρμανση με αερόβιο περιεχόμενο, κατάλληλη για τις ανάγκες των ενηλίκων και αρκετά σημαντική για τη φυσική τους κατάσταση και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού τους.

Διάρκεια: 10'

**Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός:** Χρησιμοποιούνται ήδη οι υπάρχουσες άσπρες, ευθείες γραμμές τού προαυλίου. Δεν υπάρχει περαιτέρω εξοπλισμός.

**Μεθοδολογία και οδηγίες:** Οι ωφελούμενοι τρέχουν από τη μία πλευρά του προαυλίου έως την άλλη, στην αρχή με χαλαρό τρέξιμο. Αυτό επαναλαμβάνεται για τέσσερις φορές. Έπειτα, εκτελείται τρέξιμο με «ψαλιδάκια» (πόδια τεντωμένα, μπροστά), τρέξιμο με τα πέλματα να φτάνουν στους γλουτούς, τρέξιμο με πλάγια βήματα και αλλαγές μετώπου, περπάτημα με μέτωπο προς το σχολείο (ανάποδη φορά περπατήματος), περπάτημα στις μύτες και τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, περπάτημα με στήριξη στα πέλματα και περιφορές των χεριών, περπάτημα στις φτέρνες με διάταση του βραχιονίου μυός και της κερκιδικής περιοχής (και στα δύο χέρια), καθώς και περπάτημα με πλάγιες, ήρεμες εκτάσεις του κεφαλιού (δεξιά και αριστερά) με τη βοήθεια των χεριών.

**Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια:** Ενθάρρυνση και παρότρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της προθέρμανσης. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

**Παρατηρήσεις:** Η κάθε άσκηση που εκτελείται κατά μήκος του προαυλίου επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές και πρέπει να διατηρείται ένας ρυθμός-τέμπο στην κίνηση και το τρέξιμο των εκπαιδευόμενων, προκειμένου να ενεργοποιηθεί το αερόβιο κατώφλι τους και να μην διακόπτεται η προετοιμασία και η λειτουργία του μυϊκού συστήματος.

**Κυρίως μέρος:** Βασικές τεχνικές δεξιότητες του μπάσκετ (ντρίμπλα και σουτ). Σκοπός είναι οι εκπαιδευόμενοι να εντρυφήσουν στο αντικείμενο του μπάσκετ και να εξοικειωθούν με τις κύριες βασικές τεχνικές που το διέπουν. Επιτυγχάνεται μυϊκή ενδυνάμωση των άνω και κάτω άκρων και ταυτόχρονα κινητοποιείται ο αντιληπτικοκινητικός συντονισμός.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Κώνοι μικροί, στεφάνια μεγάλα και μικρά, κώνοι ψηλοί, δύο μπάλες του μπάσκετ.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα χωρίζεται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα μπροστά της έχει μία διαδρομή, την οποία πρέπει να εκτελέσει κινητικά. Ο πρώτος κάθε ομάδας έχει στην κατοχή του μία μπάλα του μπάσκετ. Πρώτα, είναι στημένοι τέσσερις ψηλοί κώνοι, μέσα από τους οποίους πρέπει να περάσουν οι εκπαιδευόμενοι κάνοντας ντρίμπλα με περπάτημα. Εν συνεχεία, υπάρχουν τέσσερα μικρά στεφάνια ενωμένα, μέσα στα οποία πρέπει να χτυπήσει η μπάλα μία φορά και αυτό ισχύει για το κάθε στεφάνι. Το χτύπημα-ντρίμπλα πρέπει να γίνεται με το ένα χέρι και το σώμα να βρίσκεται από την αντίθετη πλευρά του στεφανιού. Τέλος, υπάρχουν δύο μικροί κώνοι μέσα από τους οποίους πρέπει να περάσει με τρέξιμο ο εκπαιδευόμενος πάλι εκτελώντας ντρίμπλα, και στόχος είναι να φτάσει σε δύο άλλους μικρούς κώνους που βρίσκονται τουλάχιστον δέκα μέτρα μακριά από τους δύο πρώτους. Στόχος του τελευταίου μέρους της διαδρομής είναι η ανάπτυξη της ταχύτητας με κατοχή μπάλας και ταυτόχρονη ντρίμπλα. Μια κινητική, σύνθετη δεξιότητα που απαιτεί συγχρονισμό και συντονισμό του σώματος και των άκρων. Όταν εκτελεστεί η προκείμενη δραστηριότητα αρκετές φορές από όλο το τμήμα, η άσκηση διαφοροποιείται. Μπροστά από κάθε ομάδα τοποθετείται ένας ψηλός κώνος, ο οποίος σηματοδοτεί την αφετηρία και λίγα μέτρα μπροστά υπάρχει ακόμα ένας ψηλός κώνος. Το ζητούμενο είναι ο κάθε ωφελούμενος να τρέξει με χαλαρό τρέξιμο από τον ένα κώνο στον άλλον, κάνοντας συνεχόμενη ντρίμπλα (με όποιο χέρι προτιμά). Στη συνέχεια, είναι τοποθετημένα με τυχαία σειρά πέντε μικρά κωνάκια που πρέπει να φτάσει κάθε εκπαιδευόμενος εκτελώντας την ντρίμπλα του. Τα κωνάκια αυτά πρέπει να είναι δεξιά και αριστερά στημένα, ούτως ώστε ο μαθητής να δύναται να αλλάζει κατευθύνσεις στο χώρο και να αντιλαμβάνεται τον τρόπο που πρέπει να κινηθεί στο χώρο, ούτως ώστε να ελίσσεται εκτελώντας μία επιπρόσθετη κινητική δεξιότητα που εν προκειμένω είναι η ντρίμπλα



της μπάλας. Αφού περάσουν από όλα τα κωνάκια, δίπλα στο καλάθι του μπάσκειτ είναι βαλμένο ένα στεφάνι. Μέσα σε αυτό το στεφάνι πρέπει να μπει ο καθένας έχοντας στήριξη και στα δύο του πόδια και να εκτελέσει σουτ προς την μπασκέτα. Όποιος βάλει το καλάθι, παίρνει κι έναν πόντο. Νικήτρια είναι η ομάδα, στην οποία θα καταμετρηθούν οι περισσότεροι πόντοι. Σημαντική σημείωση: σε όποιον βλέπουμε ότι δεν μπορεί να εκτελέσει τη σωστή τεχνική του σουτ (γόνατα λυγισμένα, στήριξη στα δύο πόδια, τα χέρια πάνω από το κεφάλι στην αρχή με λυγισμένους τους αγκώνες και κατά την απελευθέρωση της μπάλας «τέντωμα» τού σώματος και των άνω άκρων), τότε διορθώνουμε τη σωματική στάση και δίνουμε λεκτική ανατροφοδότηση. Μέθοδοι διδασκαλίας: ανάλυση έργου, παράγγελμα, εξήγηση-επεξήγηση, καθοδήγηση και διορθωτική παρέμβαση.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Όποιος δεν μπορεί να εκτελέσει ντρίμπλα με το ένα χέρι και την εκτελεί με τα δύο ή χάνει την μπάλα εύκολα και δεν μπορεί να ασκήσει αρκετή δύναμη για να κάνει η μπάλα «γκελ» και να επιστρέψει στο σημείο ώθησης, τότε βγάζουμε τον επωφελούμενο εκτός δραστηριότητας για μικρό χρονικό διάστημα και του δείχνουμε σε μία άκρη με μία μπάλα την ορθή εκτέλεση της ντρίμπλας. Γίνεται συνεχόμενη, πρακτική, ατομική εξάσκηση, γεγονός που θα βοηθήσει στην εξοικείωση με την μπάλα και την επιτυχή ντρίμπλα σε όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Επιθυμητή η βοήθεια όλων των φοιτητών και η συμμετοχή τους στην καθοδήγηση και τη συνεχή διόρθωση τυχόν λαθών ή μη εμποδωμένων οδηγιών από την πλευρά των επωφελούμενων.

**Αποθεραπεία-Παιγίδι:** Διατάσεις όλου του σώματος σε κύκλο. Αποθεραπεία που χαλαρώνει όλο το μυϊκό σύστημα και επαναφέρει τους καρδιακούς παλμούς στο φυσιολογικό.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Δεν απαιτείται εξοπλισμός.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Σχηματίζεται ένας μεγάλο κύκλος με την φοιτήτρια να βρίσκεται κι αυτή στον κύκλο, ανάμεσα σε δύο εκπαιδευόμενους. Επιδεικνύονται διατάσεις όλου του σώματος και οι συμμετέχοντες καλούνται να μιμηθούν κάθε άσκηση που παρουσιάζεται (μέθοδος μίμησης και λεκτικής ανατροφοδότησης). Οι διατάσεις αφορούν στο κεφάλι, στα άνω άκρα, στον κορμό, στη μέση, στα κάτω άκρα, καθώς και σε επιμέρους μυϊκές ομάδες ή μύες, όπως στο γαστροκνήμιο, στον επικνημίδιο, κ.ο.κ. Η παραμονή σε κάθε διάταση έχει χρονική διάρκεια δέκα δευτερολέπτων, τα οποία μετρά δυνατά και αντίστροφα η φοιτήτρια.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Όποιος χρειάζεται διόρθωση ή «εξωτερική» βοήθεια (π.χ. στη διάταση των τετρακεφάλων), τότε παρέχεται άμεσα για να εμπλέκονται όλοι στην αποθεραπεία και να εκτελεστούν όλες οι διατάσεις άρτια και αποτελεσματικά. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Προσαρμογή του βαθμού δυσκολίας των διατάσεων ανάλογα με την ανταπόκριση των αθλούμενων.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο στο προαύλιο με εναλλαγές κατευθύνσεων και τρόπου εκτέλεσης. Προθέρμανση με αερόβιο περιεχόμενο, κατάλληλη για τις ανάγκες των ενηλίκων και αρκετά σημαντική για τη φυσική τους κατάσταση και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Χρησιμοποιούνται ήδη οι υπάρχουσες άσπρες, ευθείες γραμμές τού προαυλίου. Δεν υπάρχει περαιτέρω εξοπλισμός.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι ωφελούμενοι τρέχουν από τη μία πλευρά του προαυλίου έως την άλλη, στην αρχή με χαλαρό τρέξιμο. Αυτό επαναλαμβάνεται για τέσσερις φορές. Έπειτα, εκτελείται τρέξιμο με «ψαλιδάκια» (πόδια τεντωμένα, μπροστά), τρέξιμο με τα πέλματα να φτάνουν στους γλουτούς, τρέξιμο με πλάγια βήματα και αλλαγές μετώπου, περπάτημα με μέτωπο προς το σχολείο (ανάποδη φορά περπατήματος), περπάτημα στις μύτες και τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, περπάτημα με στήριξη στα πέλματα και περιφορές των χεριών, περπάτημα στις φτέρνες με διάταση του βραχιονίου μυός και της κερκιδικής περιοχής (και στα δύο χέρια), καθώς και περπάτημα με πλάγιες, ήρεμες εκτάσεις του κεφαλιού (δεξιά και αριστερά) με τη βοήθεια των χεριών.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Ενθάρρυνση και παρότρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της προθέρμανσης. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η κάθε άσκηση που εκτελείται κατά μήκος του προαυλίου επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές και πρέπει να διατηρείται ένας ρυθμός-τέμπο στην κίνηση και το τρέξιμο των εκπαιδευόμενων, προκειμένου να ενεργοποιηθεί το αερόβιο κατώφλι τους και να μην διακόπτεται η προετοιμασία και η λειτουργία του μυϊκού συστήματος.

**Κυρίως μέρος:** Εξάσκηση στην ισορροπία και στην στήριξη με τα κάτω άκρα. Ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος, της ισορροπιστικής ικανότητας και του ελέγχου του κορμού και των κάτω άκρων. Προάγεται ο νευρομυϊκός συντονισμός και η ισομετρική λειτουργία των μυών στήριξης τού σώματος (μέση, κορμός, ισχία, κοιλιακοί, ραχιαίοι).

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Σκάλα/δοκός ισορροπίας, σκάλα εδάφους επεκτεινόμενη (αποτελούμενη από σκοινιά), ξυλοπόδαρα, μικροί κώνοι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Υπάρχουν τρεις «σταθμοί» ή αλλιώς τρεις διαδρομές δραστηριοτήτων που αφορούν σε κινητικές δεξιότητες. Το τμήμα χωρίζεται σε τρεις τετράδες προκειμένου να υπάρχει καλύτερη ροή στις ασκήσεις και για να αλλάζουν «σταθμούς» ο ομάδες μεταξύ τους, π.χ. η τρίτη ομάδα όταν ολοκληρώσει τη δραστηριότητά της θα πάει στον πρώτο «σταθμό» δεξιοτήτων (της πρώτης ομάδας) και όλες οι υπόλοιπες ομάδες θα μετακινηθούν μία θέση δεξιά. Ο πρώτος «σταθμός» αποτελείται από στηρίξεις σε μία σκάλα ή δοκό ισορροπίας (ή ακόμα και σε τουβλάκια ισορροπίας με μικρή απόσταση μεταξύ τους). Εδώ, ζητάται από τους μαθητές να περπατήσουν αρχικά πάνω στη δοκό αργά με τα πόδια εναλλάξ (πρώτα το δεξί και μετά το αριστερό) και αφού εκτελεστεί το περπάτημα, ζητάται σε κάθε εναλλαγή ποδιού οι εκπαιδευόμενοι να παραμένουν σε θέση στήριξης στο ένα πόδι για δέκα δευτερόλεπτα. Η φοιτήτρια μετράει αντίστροφα και δυνατά. Τα χέρια κατά τη διάρκεια της άσκησης πρέπει να βρίσκονται σε έκταση δίπλα από το σώμα. Όποιος δεν μπορεί να στηριχτεί στα κάτω άκρα του μεμονωμένα, μπορεί να ακουμπά ελάχιστα και το άλλο του πόδι στη δοκό για τη διατήρηση της ισορροπίας του. Στο δεύτερο «σταθμό» υπάρχει η επεκτεινόμενη σκάλα, στην οποία πρέπει να εκτελούνται βήματα με κουτσό, δηλαδή με στήριξη στο ένα πόδι και το άλλο πόδι να εκτελεί κάμψη γόνατος. Πρώτα γίνεται κουτσό με το δεξί κι ύστερα με το αριστερό πόδι. Επιπρόσθετα, το κουτσό πρέπει να εκτελείται εντός των σκαλοπατιών και του πλαισίου της σκάλας, αλλιώς η άσκηση επαναλαμβάνεται. Αφού γίνει η πρώτη δραστηριότητα αρκετές φορές (μέχρι την εμπέδωσή της), τότε δίνεται η οδηγία να εκτελούνται εναλλαγές των ποδιών με βήματα και στήριξη στις μύτες, ενώ ταυτόχρονα τα χέρια να βρίσκονται πάνω από το κεφάλι σε έκταση (το σώμα πρέπει να είναι τεντωμένο). Στον τρίτο «σταθμό»/διαδρομή βρίσκονται ένα ζευγάρι πλαστικά ξυλοπόδαρα με λαβές για τα χέρια και μία σειρά από

μικρούς κώνους. Το ζητούμενο εδώ είναι να γίνεται ζιγκ-ζαγκ ή αλλιώς σλάλομ ανάμεσα από τους μικρούς κώνους, χρησιμοποιώντας οι εκπαιδευόμενοι τα ξυλοπόδαρα. Το περπάτημα με αυτά τα βοηθήματα πρέπει να είναι αργό και σταθερό για να αποφευχθούν τυχόν ατυχήματα. Ύστερα, δοκιμάζεται το περπάτημα με πλάγια βήματα και με αλλαγή μετώπου, αλλά και το πέρασμα πάνω από τους κώνους μαθαίνοντας έτσι την αποφυγή εμποδίων. Κάθε ομάδα εξασκούν αρκετές φορές την κάθε δεξιότητα, μέχρι την οικειοποίησή της, την εμπέδωσή της και ύστερα έρχεται η αλλαγή στην επόμενη δραστηριότητα. Μέθοδοι διδασκαλίας: ανάλυση έργου, εξήγηση-επεξήγηση, διορθωτική παρέμβαση, κλιμακούμενη δυσκολία.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Σωματική διόρθωση και υποστήριξη σε όλους. Όλοι οι γυμναστές πρέπει να είναι παρόντες και σε εγρήγορση για να αποφευχθούν παραπατήματα στη δοκό ή κάπου αλλού. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Οι διαδρομές μπορούν να προσαρμοστούν σε όγκο και δυσκολία ανά πάσα ώρα και στιγμή, ενώ μια καλή πρόταση που θα ενισχύσει και την αερόβια κατάσταση των εκπαιδευόμενων είναι σε κάθε τέλος μιας δραστηριότητας να εκτελείται τρέξιμο σε μία ευθεία, οριοθετημένη από δύο κώνους που θα έχουν δέκα μέτρα απόσταση μεταξύ τους.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Παιχνίδι «Πρόσεχε την καυτή πατάτα». Παιχνίδι αντιληπτικοκινητικό που χρησιμοποιεί τον προσανατολισμό στο χώρο (κιναισθησία), αλλά και την αποφυγή εντός κινούμενου αντικειμένου που εν προκειμένω είναι η «καυτή πατάτα».

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: μία μπάλα μαλακή.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στο παιχνίδι αυτό υπάρχει ο κεντρικός παίκτης που χειρίζεται την μπάλα, η οποία θα έχει το ρόλο της «καυτής πατάτας», και όλοι οι υπόλοιποι θα είναι οι εξωτερικοί παίκτες που τρέχουν για να σωθούν από την κινούμενη μπάλα. Ο κεντρικός παίκτης πρέπει να πετύχει έναν εξωτερικό παίκτη που

θα βρίσκεται σε κίνηση. Γενικότερος, όμως, σκοπός είναι η «καυτή πατάτα» να μην ακουμπήσει κάποιον εκπαιδευόμενο από τους εξωτερικούς παίκτες και αν τον ακουμπήσει, τότε αυτός γίνεται ο κεντρικός παίκτης που θα πρέπει να στοχεύσει κάποιον από τους υπόλοιπους που τρέχουν διαρκώς. Αν η μπάλα πέσει στο κενό και δεν πετύχει κάποιον από τους κινούμενους «στόχους», τότε ο κεντρικός παίκτης είναι αναγκασμένος να κυνηγήσει την μπάλα και να την ξαναπιάσει στα χέρια του για να ξαναρίξει τη βολή του. Μέθοδοι διδασκαλίας: παράγγελμα, εξήγηση-επεξήγηση.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Γίνεται σαφές ότι οι ρίψεις-βολές προς κάποιον τρίτο πρέπει να γίνονται από τη μέση και κάτω και όχι στο στήθος ή στο πρόσωπο!

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο στο προαύλιο με εναλλαγές κατευθύνσεων και τρόπου εκτέλεσης. Προθέρμανση με αερόβιο περιεχόμενο, κατάλληλη για τις ανάγκες των ενηλίκων και αρκετά σημαντική για τη φυσική τους κατάσταση και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Χρησιμοποιούνται ήδη οι υπάρχουσες άσπρες, ευθείες γραμμές τού προαυλίου. Δεν υπάρχει περαιτέρω εξοπλισμός.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι ωφελούμενοι τρέχουν από τη μία πλευρά του προαυλίου έως την άλλη, στην αρχή με χαλαρό τρέξιμο. Αυτό επαναλαμβάνεται για τέσσερις φορές. Έπειτα, εκτελείται τρέξιμο με «ψαλιδάκια» (πόδια τεντωμένα, μπροστά), τρέξιμο με τα πέλματα να φτάνουν στους γλουτούς, τρέξιμο με πλάγια βήματα και αλλαγές μετώπου, περπάτημα με μέτωπο προς το σχολείο (ανάποδη φορά περπατήματος), περπάτημα στις μύτες και τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, περπάτημα με στήριξη στα πέλματα και περιφορές των χεριών, περπάτημα στις φτέρνες με διάταση του βραχιονίου μυός και της κερκιδικής περιοχής (και στα δύο χέρια), καθώς και περπάτημα με πλάγιες, ήρεμες εκτάσεις του κεφαλιού (δεξιά και αριστερά) με τη βοήθεια των χεριών.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Ενθάρρυνση και παρότρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της προθέρμανσης. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η κάθε άσκηση που εκτελείται κατά μήκος του προαυλίου επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές και πρέπει να διατηρείται ένας ρυθμός-τέμπο στην κίνηση και το τρέξιμο των εκπαιδευόμενων, προκειμένου να ενεργοποιηθεί το αερόβιο κατώφλι τους και να μην διακόπτεται η προετοιμασία και η λειτουργία του μυϊκού συστήματος.

**Κυρίως μέρος:** Οδήγημα μπάλας με τα κάτω άκρα. Ενίσχυση τόσο της αδρής, όσο και της λεπτής κινητικότητας των κάτω άκρων, καθώς και της νευρομυϊκής συναρμογής.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: δύο μπάλες ποδοσφαίρου (όχι πολύ φουσκωμένες), κώνοι ψηλοί, κώνοι κοντοί, κοντάρια, στεφάνια μικρά.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Αφού το τμήμα χωριστεί σε δύο ομάδες, τοποθετείται ο εξοπλισμός σε δύο διαδρομές μπροστά από τις δύο σειρές των μαθητευόμενων. Η σειρά των ασκήσεων έχει ως εξής: αρχικά, τοποθετούνται τέσσερις ψηλοί κώνοι για να οδηγηθεί η μπάλα με τα πόδια σε μορφή ζιγκ-ζαγκ μέσα από αυτούς (πρώτα με τα δύο πόδια κι ανάμεσά τους η μπάλα, κι έπειτα με το ένα πόδι). Στήνονται μετά τρία εμπόδια με τα κοντάρια, διαφορετικού ύψους και σε απόσταση μεταξύ τους. Σκοπός εδώ είναι να περάσει ο εκπαιδευόμενος την μπάλα κάτω από το κάθε κοντάρι με το ένα πόδι και να την επαναφέρει στην κατοχή του με τα πόδια του, πηγαίνοντας έτσι στο επόμενο εμπόδιο. Τέλος, υπάρχει ένα στεφάνι μικρό, στο οποίο πρέπει να μπει ο καθένας και να εκτελέσει σουτ με το ένα πόδι μέσα σε ένα αυτοσχέδιο τέρμα που έχει δημιουργηθεί από δύο ακόμα ψηλούς κώνους. Σε περίπτωση επιτυχούς τέρματος, δίνεται ένας πόντος και τελική νικήτρια ομάδα είναι αυτή με τους πιο πολλούς πόντους. Οι ασκήσεις επαναλαμβάνονται αρκετές φορές μέχρι και την εμπέδωσή τους, κι ύστερα γίνονται τροποποιήσεις στην κατεύθυνση του οδηγήματος της μπάλας, στην κλιμάκωση της δυσκολίας και του ύψους των εμποδίων, καθώς και στην αύξηση της απόστασης του σημείου σουτ από το αυτοσχέδιο τέρμα. Μέθοδοι διδασκαλίας: παράγγελμα, ανάλυση έργου, εξήγηση-επεξήγηση και επεμβατική διόρθωση.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Σημείωση: την μπάλα που εκτελείται το σουτ πρέπει να την πάρει και να την φέρει πίσω στην ομάδα του ο εκπαιδευόμενος που την κλώττησε, γεγονός που θα κινητοποιήσει τους ωφελούμενους τόσο κινητικά (τρέξιμο γρήγορο μέχρι το σημείο που είναι η μπάλα και πάλι πίσω στη σειρά με τρέξιμο), όσο και νοητικά, καθώς γίνεται η εστίαση στο σημείο της μπάλας και επιτυγχάνεται η ανάληψη της ευθύνης ως προς την επαναφορά της στην ομάδα.



**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Παιχνίδι «Το τούνελ». Διασκεδαστικό παιχνίδι που ενισχύει την αντιληπτική και νοητική λειτουργία, καθώς και την αντίδραση τού σώματος στα εκάστοτε εξωτερικά ερεθίσματα.

Διάρκεια: 10΄

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: μία μπάλα μαλακή.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Όλη η ομάδα των επωφελούμενων,-μαζί και οι φοιτητές εκτός από έναν που θα επιβλέπει-, φτιάχνουν μία μεγάλη σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον. Όλοι οι συμμετέχοντες έχουν κοντινή απόσταση μεταξύ τους και τα κάτω άκρα τους βρίσκονται στη μέγιστη απαγωγική διάταση που δύναται (παραμονή σε θέση με μεγάλο άνοιγμα των κάτω άκρων), σχηματίζοντας έτσι ένα ενιαίο «τούνελ» με τα πόδια τους. Η φοιτήτρια δείχνει την άσκηση μία φορά, όντας πρώτη στη σειρά. Κανόνας του παιχνιδιού είναι ότι όποιος βρίσκεται πρώτος, ρίχνει την μπάλα με τα χέρια του (εκτελώντας επίκλυση) μέσα από τα πόδια όλων των συμμετεχόντων, με τέτοια δύναμη που να περάσει ακόμα και το άνοιγμα των ποδιών του τελευταίου στη σειρά! Αν αυτό δεν συμβεί ή αν η μπάλα δεν ωθηθεί σε μία ευθεία, νοητή γραμμή και ακουμπήσει κάποιον συμμετέχοντα, τότε αυτός που θα τον ακουμπήσει η μπάλα, παίρνει μία ψείρα. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τον πρώτο να πηγαίνει τελευταίος μετά τη ρίψη της βολής του και ο δεύτερος, έτσι, γίνεται πρώτος και πάει λέγοντας. Στο τέλος όλου του παιχνιδιού, όσοι έχουν μαζέψει τις περισσότερες ψείρες, πρέπει να εκτελέσουν δέκα «push ups» με στήριξη στα γόνατα, στο κέντρο του προαυλίου. Οι μέθοδοι διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται είναι αυτές της μίμησης, της ανάλυσης έργου και της καθοδήγησης.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Για μεγιστοποίηση της δυσκολίας τού παιχνιδιού, ζητάται να μικρύνει το άνοιγμα των ποδιών όλων των συμμετεχόντων. Έτσι, αφού το «τούνελ» μικραίνει, οι πιθανότητες να συγκεντρωθούν οι πιο πολλές «ψείρες» σε κάποιον ή κάποιους είναι μεγαλύτερες, άρα συνάμα αυξάνεται και ο αριθμός των «push ups» στο τέλος τού παιχνιδιού.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο στο προαύλιο με εναλλαγές κατευθύνσεων και τρόπου εκτέλεσης. Προθέρμανση με αερόβιο περιεχόμενο, κατάλληλη για τις ανάγκες των ενηλίκων και αρκετά σημαντική για τη φυσική τους κατάσταση και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Χρησιμοποιούνται ήδη οι υπάρχουσες άσπρες, ευθείες γραμμές τού προαυλίου. Δεν υπάρχει περαιτέρω εξοπλισμός.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι ωφελούμενοι τρέχουν από τη μία πλευρά του προαυλίου έως την άλλη, στην αρχή με χαλαρό τρέξιμο. Αυτό επαναλαμβάνεται για τέσσερις φορές. Έπειτα, εκτελείται τρέξιμο με «ψαλιδάκια» (πόδια τεντωμένα, μπροστά), τρέξιμο με τα πέλματα να φτάνουν στους γλουτούς, τρέξιμο με πλάγια βήματα και αλλαγές μετώπου, περπάτημα με μέτωπο προς το σχολείο (ανάποδη φορά περπατήματος), περπάτημα στις μύτες και τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, περπάτημα με στήριξη στα πέλματα και περιφορές των χεριών, περπάτημα στις φτέρνες με διάταση του βραχιονίου μυός και της κερκιδικής περιοχής (και στα δύο χέρια), καθώς και περπάτημα με πλάγιες, ήρεμες εκτάσεις του κεφαλιού (δεξιά και αριστερά) με τη βοήθεια των χεριών.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Ενθάρρυνση και παρότρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της προθέρμανσης. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η κάθε άσκηση που εκτελείται κατά μήκος του προαυλίου επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές και πρέπει να διατηρείται ένας ρυθμός-τέμπο στην κίνηση και το τρέξιμο των εκπαιδευόμενων, προκειμένου να ενεργοποιηθεί το αερόβιο κατώφλι τους και να μην διακόπτεται η προετοιμασία και η λειτουργία του μυϊκού συστήματος.

**Κυρίως μέρος:** Ενίσχυση και εμπλουτισμός των βασικών, τεχνικών δεξιοτήτων στο μπάσκετ (πάσα, ντρίμπλα, σουτ, κίνηση με άμυνα).

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: κώνοι ψηλοί, στεφάνια μεγάλα (και προαιρετικά μικροί κώνοι).

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στήνονται δύο ομάδες και κάθε ομάδα έχει μέτωπο μία μπασκέτα. Σε κάθε ομάδα πρέπει να υπάρχει κι ένας φοιτητής-βοηθός που θα έχει το ρόλο του πασέρ. Μπροστά από κάθε ομάδα τοποθετούνται δύο ψηλοί κώνοι σε απόσταση μεταξύ τους δέκα μέτρων. Ο εκπαιδευόμενος εκτελεί πάσες με τον φοιτητήτρια που βρίσκεται στην ομάδα του, τρέχοντας με πλάγια βήματα από τον έναν κώνο έως τον άλλον. Μετά από τον τελευταίο κώνο και κοντά στη μπασκέτα υπάρχει ένα στεφάνι, μέσα στο οποίο πρέπει να μπει κάθε μαθητευόμενος και να σουτάρει την μπάλα στο καλάθι. Δίνονται τρεις ευκαιρίες σε κάθε έναν. Οι πάσες που εξασκούνται είναι: πάσα στήθους, πάσα πάνω από το κεφάλι και πάσες σκαστές. Αφού επαναληφθεί η κάθε δραστηριότητα τέσσερις με πέντε φορές, τότε ζητάται να γίνει τρέξιμο με ντρίμπλα από τον έναν κώνο μέχρι τον άλλον, έπειτα εκτελούνται δύο πάσες μεταξύ του φοιτητή και του επωφελούμενου (στατική πάσα στήθους από τον τελευταίο κώνο) και ξανά εκτελείται σουτ στο καλάθι. Και πάλι δίνονται τρεις ευκαιρίες για επιτυχημένο καλάθι. Η στατική πάσα αλλάζει μετά από κάποιες επαναλήψεις και γίνεται από πάσα στήθους, πάσα πάνω από το κεφάλι ή πάσα σκαστή, ανάλογα με την οδηγία της φοιτήτριας.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Στη διαδρομή/απόσταση ανάμεσα στους δύο πρώτους κώνους μπορούν να τοποθετηθούν μικροί κώνοι δεξιά και αριστερά, στα σημεία των οποίων θα πρέπει να τρέξει ο κάθε συμμετέχων, αλλάζοντας έτσι την κατεύθυνσή του στο χώρο με ταυτόχρονη εκτέλεση της πάσας. Έτσι, κλιμακώνεται η συνθετότητα της κινητικής δεξιότητας και απαιτείται καλός νευρομυϊκός συντονισμός, έλεγχος και ενεργοποίηση της σκέψης παράλληλα με την κίνηση.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Παιχνίδι «Αγαλματάκια ακούνητα» με τροποποιήσεις. Αντιληπτικοκινητικό παιχνίδι για προαγωγή της διασκέδασης και της χαλάρωσης των μυών.

Διάρκεια: 10΄

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: μικροί κώνοι και σφυρίχτρα.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Στο διαθέσιμο χώρο του προαυλίου τοποθετούνται σκόρπια μικροί, χρωματιστοί κώνοι. Δίνεται η οδηγία στους εκπαιδευόμενους να τρέχουν ελεύθερα στο προαύλιο, κοντά στους ευρισκόμενους κώνους, χωρίς όμως να τους ακουμπήσουν με τα πόδια τους ή κάποιο άλλο σημείο του σώματός τους και των κάτω άκρων τους. Όταν ακουστεί το σφύριγμα της φοιτήτριας, τότε όλοι οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να τρέξουν γρηγορότερα και να βρουν από έναν κώνο, να σταθούν πίσω του και να πάρουν μία στάση σώματος, όποια εκείνοι επιθυμούν. Πρέπει η παραμονή τους σε αυτή τη θέση να είναι τουλάχιστον για δέκα δευτερόλεπτα, τα οποία επιθυμητό είναι να μετρά αντίστροφα η φοιτήτρια (ούτως ώστε να γίνεται κατανοητή το χρονικό όριο παραμονής σε συγκεκριμένη στάση από όλους). Η παιγνιώδης δραστηριότητα επαναλαμβάνεται με διαφοροποιήσεις στο τρέξιμο, το οποίο μπορεί να γίνει με ψηλά γόνατα, με τα πέλματα να φτάνουν στους γλουτούς, με ψαλιδάκια, με τρέξιμο στις μύτες και με πολλούς άλλους τρόπους. Αν κάποιος από τους μαθητές κουνηθεί ή χάσει την ισορροπία του, τότε παίρνει μία ψείρα και σε περίπτωση που μαζέψει πέντε ψείρες στο σύνολο, πρέπει να εκτελέσει «σανίδα» με στήριξη στους αγκώνες για δέκα δευτερόλεπτα στο κέντρο του προαυλίου. Μέθοδοι διδασκαλίας: ανάλυση έργου, επεξήγηση και παράγγελμα.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Θα ήταν πολύ ενδιαφέρον και διασκεδαστικό να ζητηθεί από τους εκπαιδευόμενους να παίρνουν διάφορες εκφραστικές γκριμάτσες με το πρόσωπό τους κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στους κώνους ή ακόμα και να μιμούνται κάποια στάση/θέση σώματος που θα δείχνει η φοιτήτρια πριν την έναρξη κάθε γύρου παιχνιδιού.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο στο προαύλιο με εναλλαγές κατευθύνσεων και τρόπου εκτέλεσης. Προθέρμανση με αερόβιο περιεχόμενο, κατάλληλη για τις ανάγκες των ενηλίκων και αρκετά σημαντική για τη φυσική τους κατάσταση και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Χρησιμοποιούνται ήδη οι υπάρχουσες άσπρες, ευθείες γραμμές τού προαυλίου. Δεν υπάρχει περαιτέρω εξοπλισμός.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι ωφελούμενοι τρέχουν από τη μία πλευρά του προαυλίου έως την άλλη, στην αρχή με χαλαρό τρέξιμο. Αυτό επαναλαμβάνεται για τέσσερις φορές. Έπειτα, εκτελείται τρέξιμο με «ψαλιδάκια» (πόδια τεντωμένα, μπροστά), τρέξιμο με τα πέλματα να φτάνουν στους γλουτούς, τρέξιμο με πλάγια βήματα και αλλαγές μετώπου, περπάτημα με μέτωπο προς το σχολείο (ανάποδη φορά περπατήματος), περπάτημα στις μύτες και τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, περπάτημα με στήριξη στα πέλματα και περιφορές των χεριών, περπάτημα στις φτέρνες με διάταση του βραχιονίου μυός και της κερκιδικής περιοχής (και στα δύο χέρια), καθώς και περπάτημα με πλάγιες, ήρεμες εκτάσεις του κεφαλιού (δεξιά και αριστερά) με τη βοήθεια των χεριών.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η κάθε άσκηση που εκτελείται κατά μήκος του προαυλίου επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές και πρέπει να διατηρείται ένας ρυθμός-τέμπο στην κίνηση και το τρέξιμο των εκπαιδευόμενων, προκειμένου να ενεργοποιηθεί το αερόβιο κατώφλι τους και να μην διακόπτεται η προετοιμασία και η λειτουργία του μυϊκού συστήματος.

**Κυρίως μέρος:** Φυσική κατάσταση. Ασκήσεις με σκοπό την ενεργοποίηση του αερόβιου κατωφλιού και γενικά της αερόβιας ικανότητας, με διαφοροποιήσεις στον προσανατολισμό, στην κατεύθυνση, στο ρυθμό και στον τρόπο τρεξίματος.

Διάρκεια: 25’

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Τουβλάκια ισορροπίας ή μικροί κώνοι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Η φοιτήτρια σχηματίζει στο προαύλιο ένα μεγάλο τετράγωνο φτιαγμένο από τουβλάκια ισορροπίας ή μικρούς κώνους, οι οποίοι θα έχουν μεγάλη απόσταση μεταξύ τους. Ενδιάμεσα από τους κώνους οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να εκτελέσουν διάφορες δρομικές ασκήσεις-τεχνικές αρχικά με συνεχόμενο τρέξιμο, ροή και τέμπο και ύστερα με διαφοροποιήσεις στο ρυθμό και στο είδος τρεξίματος. Οι εκπαιδευόμενοι φτιάχνουν μία σειρά ο ένας πίσω από τον άλλον σε μία συγκεκριμένη γωνία τού τετραγώνου. Με το «πάμε» της φοιτήτριας ξεκινά ένας-ένας να τρέχει περιμετρικά του κύκλου, χωρίς να ακουμπήσει κάποιο από τα μικρά κωνάκια. Οποιος ακουμπήσει έστω έναν κώνο, τότε παίρνει μία ψείρα και στις δέκα ψείρες, εκτελούνται δέκα κάμπεις στο κέντρο του τετραγώνου με στήριξη στα γόνατα. Το τρέξιμο αυτό στην αρχή γίνεται με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, ύστερα με τα γόνατα σε μεσαίο ύψος και μετά με γόνατα ψηλά. Αφού εκτελεστούν αυτές οι τρεις αλλαγές, τότε η ομάδα γυρνά πάλι στη θέση της (πάντα με τα παραγγέλματα της φοιτήτριας, ώστε να γίνεται κατανοητό από όλους) και ξεκουράζεται για ένα λεπτό. Μετά από το μικρό αυτό διάλειμμα, πάλι φεύγει ένας-ένας με τη σειρά και τρέχει περιμετρικά τού τετραγώνου με πλάγια βήματα. Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας δίνονται εντολές για αλλαγή μετώπου, αλλαγές και εναλλαγές ρυθμού τρεξίματος (πιο γρήγορα, πιο αργά), αλλά και εκτέλεση τού τρεξίματος ανάμεσα από τα τουβλάκια/κώνους. Εν συνεχεία, ξαναγίνεται διάλειμμα ενός λεπτού πίσω στη θέση του καθενός. Αφού εκτελεστούν οι παραπάνω δεξιότητες, τότε ζητάται από τους επωφελούμενους να τρέξουν στις μύτες των ποδιών τους ανάμεσα από τα τουβλάκια/κώνους, έχοντας τα χέρια τους πρώτα στο πλάι του σώματός τους σε έκταση κι έπειτα με λυγισμένους τους αγκώνες στη μέση τους. Η ίδια δεξιότητα πραγματοποιείται με πλάγια βήματα με αλλαγές κατευθύνσεων και μετώπου και μέτρια ένταση τρεξίματος. Τέλος, γίνεται επαναφορά στην ομάδα, ξεκούραση ενός λεπτού και για επανάκτηση των παλμών ηρεμίας εκτελείται αργό περπάτημα ανάμεσα από όλους τους μικρούς κώνους για τρεις-τέσσερις φορές με τα χέρια να εκτελούν ταυτόχρονες περιφορές (προς τα

μπροστά και προς τα πίσω). Μέθοδοι διδασκαλίας: παραγγέλματος, επεξήγησης, καθοδήγησης, διορθωτικής παρέμβασης, επιβράβευσης και κλιμακούμενης δυσκολίας.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Συνεχής ανατροφοδότηση καθ' όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Πρέπει να τηρείται ο κανόνας της «ψείρας» αυστηρά, ούτως ώστε οι μαθητές να καταλάβουν τα όρια μέσα στα οποία πρέπει να τρέχουν, αναπτύσσοντας έτσι την κιναισθησία τους και το λεπτό χειρισμό του σώματος, αλλά και των κάτω άκρων τους.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Μουσικά στεφάνια». Απλό, αντιληπτικοκινητικό παιχνίδι που ενισχύει την αποσυμπίεση μετά από μία έντονη προπόνηση και την εγρήγορση της αντίδρασης σε ένα εξωτερικό ερέθισμα.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Στεφάνια (κατά προτίμηση μεγάλα σε μέγεθος) και μουσική.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το παιχνίδι ακολουθεί τους κλασικούς κανόνες των μουσικών στεφανιών, με προσαρμογή στον αριθμό των στεφανιών. Πιο αναλυτικά, τα στεφάνια είναι όσα και οι ωφελούμενοι, ούτως ώστε να μην μένει κάποιος εκτός δραστηριότητας και για να μην υπάρχει κάποιο αίσθημα «αποκλεισμού» από τη διαδικασία. Ακούγεται δυνατά μια ζωνρή σε τέμπο μουσική, με τους εκπαιδευόμενους να τρέχουν στο ρυθμό της γύρω από στεφάνια που έχουν στηθεί τυχαία στον προαύλιο χώρο. Όταν η μουσική σταματήσει, τότε κάθε εκπαιδευόμενος πρέπει να μπει σε ένα και μοναδικό στεφάνι με τα δύο του πόδια (άλμα). Σε περίπτωση που μπουν δύο άτομα μέσα στο ίδιο στεφάνι, τότε επικρατεί αυτός που μπήκε γρηγορότερα. Προσαρμογές μπορούν να γίνουν στον τρόπο που γίνεται το τρέξιμο κάθε φορά, π.χ. η φοιτήτρια μπορεί να δώσει τις εξής εντολές: «τώρα κινούμαι γρήγορα σαν να είμαι καγκουρό» (άλματα και στα δύο πόδια ταυτόχρονα), «τώρα τρέχω γρήγορα σαν να είμαι αλογάκι» (τρέξιμο με άλματα και με τα δύο πόδια εναλλάξ), «τώρα τρέχω γρήγορα σαν να είμαι

κάβουρας» (τρέξιμο με πλάγιους βηματισμούς), κ.ο.κ. Μέθοδοι διδασκαλίας: παράγγελμα και εξήγηση-επεξήγηση.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Αν κάποιος δεν μπορεί να εκτελέσει άρτια την εντολή του «μπαίνω μέσα σε ένα στεφάνι» και μένει εκτός όταν κλείσει η μουσική, τότε τον βοηθά να βρει ένα στεφάνι που είναι διαθέσιμο, λέγοντάς του το χρώμα του στεφανιού και επιδεικνύοντάς του έτσι το πού να πάει.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο στο προαύλιο με εναλλαγές κατευθύνσεων και τρόπου εκτέλεσης. Προθέρμανση με αερόβιο περιεχόμενο, κατάλληλη για τις ανάγκες των ενηλίκων και αρκετά σημαντική για τη φυσική τους κατάσταση και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Χρησιμοποιούνται ήδη οι υπάρχουσες άσπρες, ευθείες γραμμές τού προαυλίου. Δεν υπάρχει περαιτέρω εξοπλισμός.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι ωφελούμενοι τρέχουν από τη μία πλευρά του προαυλίου έως την άλλη, στην αρχή με χαλαρό τρέξιμο. Αυτό επαναλαμβάνεται για τέσσερις φορές. Έπειτα, εκτελείται τρέξιμο με «ψαλιδάκια» (πόδια τεντωμένα, μπροστά), τρέξιμο με τα πέλματα να φτάνουν στους γλουτούς, τρέξιμο με πλάγια βήματα και αλλαγές μετώπου, περπάτημα με μέτωπο προς το σχολείο (ανάποδη φορά περπατήματος), περπάτημα στις μύτες και τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, περπάτημα με στήριξη στα πέλματα και περιφορές των χεριών, περπάτημα στις φτέρνες με διάταση του βραχιονίου μυός και της κερκιδικής περιοχής (και στα δύο χέρια), καθώς και περπάτημα με πλάγιες, ήρεμες εκτάσεις του κεφαλιού (δεξιά και αριστερά) με τη βοήθεια των χεριών.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η κάθε άσκηση που εκτελείται κατά μήκος του προαυλίου επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές και πρέπει να διατηρείται ένας ρυθμός-τέμπο στην κίνηση και το τρέξιμο των εκπαιδευόμενων, προκειμένου να ενεργοποιηθεί το αερόβιο κατώφλι τους και να μην διακόπτεται η προετοιμασία και η λειτουργία του μυϊκού συστήματος.

**Κυρίως μέρος:** Εξάσκηση της λεπτής κινητικότητας με έμφαση στο χειρισμό αντικειμένων με τα άνω άκρα. Ενίσχυση του λεπτού κινητικού συντονισμού και της αντιληπτικοκινητικής ικανότητας των εκπαιδευόμενων.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Κώνοι (ψηλοί και κοντοί), κρίκοι, στεφάνια (μεγάλα και μικρά), κοντάρι, μπάλα μεσαίου μεγέθους μαλακή, σκοινάκι.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Το τμήμα χωρίζεται σε δύο ομάδες, όπου μπροστά από κάθε ομάδα υπάρχει μία διαδρομή με δραστηριότητες κινητικών δεξιοτήτων. Στην πρώτη φάση της διαδρομής υπάρχουν μικροί κώνοι σε μία ευθεία, μέσα από τους οποίους πρέπει οι εκπαιδευόμενοι να περάσουν μία μαλακή μπάλα με τη βοήθεια ενός κονταριού που θα δίνεται κάθε φορά στον πρώτο της σειράς. Σκοπός είναι η διαδρομή ανάμεσα από τους κώνους να γίνει σπρώχνοντας με λίγη δύναμη την μπάλα με την άκρη του κονταριού και χωρίς να ακουμπήσει η μπάλα τους κώνους. Έπειτα, το κοντάρι αφήνεται δίπλα σε μία σειρά από στεφάνια. Στα στεφάνια αυτά πρέπει να γίνεται ντρίμπλα (χτύπημα της μπάλας μέσα στο πλαίσιο των στεφανιών) με το δύο χέρια και μία μόνο φορά. Το σώμα στην δεξιοτήτα αυτή πρέπει να βρίσκεται στο πλάι των στεφανιών και η μπάλα είναι η ίδια που χρησιμοποιήθηκε στην πρώτη φάση της διαδρομής. Έπειτα, οι εκπαιδευόμενοι αφήνουν την μπάλα μέσα σε ένα μεγάλο στεφάνι που βρίσκεται μπροστά τους και συνεχίζουν στην επόμενη φάση της διαδρομής, στη οποία υπάρχει ένα σκοινάκι και στην αρχή του είναι τοποθετημένοι τέσσερις κρίκοι μικροί. Αυτούς τους κρίκους πρέπει να τους περάσει (έναν-έναν την φορά) από τη μία άκρη του σκοινιού μέχρι την άλλη, χωρίς όμως το σκοινί να ακουμπάει στο έδαφος (το ένα χέρι σηκώνει το σκοινί και το άλλο οδηγεί τον κρίκο στο τέλος του). Τέλος, τοποθετούνται και οι τέσσερις κρίκοι μέσα σε ένα μεγάλο στεφάνι και οι εκπαιδευόμενοι φτάνουν στο τελευταίο μέρος της διαδρομής, όπου υπάρχει ένα κόκκινο μεγάλο στεφάνι και δίπλα του έξι μικρότερα στεφάνια. Πέντε μέτρα μακριά από το κόκκινο στεφάνι τοποθετούνται δύο ψηλοί κώνοι. Ο κάθε εκπαιδευόμενος πρέπει μέσα από το στεφάνι του να ρίξει τρία στεφάνια μικρά στον έναν κώνο και τα άλλα τρία, στον άλλο κώνο. Ο ωφελούμενος που τερματίζει πρώτος φέρνει έναν πόντο-νίκη στην ομάδα του. Ένας από τους εκπαιδευόμενους έχει και το ρόλο του διαιτητή (κατά προτίμηση η Χαρά) και νικήτρια βγαίνει η ομάδα με τους περισσότερους

πόντους. Οι μέθοδοι διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται είναι αυτές του παραγγέλματος, της εξάσκησης, της εξήγησης-επεξήγησης και της ανάλυσης έργου.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Προσαρμογές και τροποποιήσεις στο παιχνίδι μπορούν να γίνουν με πολλούς τρόπους. Στην αρχή της διαδρομής, τα κωνάκια μπορούν να τοποθετηθούν δεξιά και αριστερά (όχι δηλαδή σε μία ευθεία), μεγαλώνοντας έτσι τη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσουν εκτελώντας οδήγημα της μπάλας με το κοντάρι. Επιπλέον, η ντρίμπλα στα στεφάνια μπορεί να γίνει με το ένα χέρι ύστερα, όμως, από εξοικείωση με τον χειρισμό της μπάλας και εξάσκηση.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Η μπάλα που γυρνάει». Σωματογνωστικό παιχνίδι που στόχο έχει την ενεργοποίηση της αντιληπτικότητας και της αναγνώρισης νοημάτων, καθώς και σημείων του σώματος.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Μουσική και μία μαλακή μπάλα.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο και κάθονται στο έδαφος οκλαδόν διατηρώντας το σχήμα του. Ένας φοιτητής-τρια πρέπει να είναι όρθιος και εκτός διαδικασίας, για να διορθώνει τυχόν λάθη, να κάνει τις ερωτήσεις που αφορούν στη σωματογνωσία και στο ζητούμενο του παιχνιδιού και να σταματάει τη μουσική σε συγκεκριμένα σημεία. Συγκεκριμένα, υπάρχει μία μπάλα που δίνεται σε έναν συμμετέχοντα και αυτή η μπάλα πρέπει να «κυλάει» γύρω-γύρω στον κύκλο και χέρι με χέρι, φτάνοντας έτσι στην αγκαλιά του συμμετέχοντα που βρίσκεται δεξιά από αυτόν που έχει στην κατοχή του την μπάλα (δεξιόστροφη ροή). Δίνεται ο κανόνας ότι η μπάλα δεν πρέπει να βρίσκεται στα χέρια κάποιου πάνω από τρία δευτερόλεπτα, αλλιώς «καίγεται» και μαζεύει μία ψείρα. Οποιος μαζέψει πέντε ψείρες εκτελεί πέντε κάμπεις στο κέντρο του κύκλου με τα γόνατα να στηρίζονται στο έδαφος. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ακούγεται μία μουσική, ζωντανή και γρήγορη σε ρυθμό, για να δίνει ροή στο παιχνίδι και να ενισχύει

το ρυθμό των εκπαιδευόμενων όσο γίνεται η πάσα στο διπλανό παίκτη. Όταν η μουσική σταματήσει και η μπάλα βρίσκεται στην αγκαλιά κάποιου από τους συμμετέχοντες, τότε εκείνος πρέπει να απαντήσει στην ερώτηση που θα του κάνει η φοιτήτρια-της, όπως: «πού βρίσκεται η μύτη σου;», «πού βρίσκεται το γόνατό σου;», «πώς τρως το φαΐ σου;», «από πού παίρνουμε ανάσα;», «με ποιο μέρος του σώματός μας τρέχουμε;», κ.ο.κ. Ο εκπαιδευόμενος καλείται τότε να απαντήσει λεκτικά και να δείξει με κινήσεις πού βρίσκεται κάθε σημείο του σώματός του. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται, ούτως ώστε όλοι οι παίκτες να απαντήσουν έστω και σε μία ερώτηση σωματογνωσίας.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η πάσα μπορεί να διαφοροποιηθεί, εκτελώντας έτσι πάσες «συρτές» με τα χέρια στο έδαφος σε όποιον συμπαίκτη επιθυμούν ή ακόμα και πάσες με τα πόδια σε κάποιον συμπαίκτη απέναντί τους.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο στο προαύλιο με εναλλαγές κατευθύνσεων και τρόπου εκτέλεσης. Προθέρμανση με αερόβιο περιεχόμενο, κατάλληλη για τις ανάγκες των ενηλίκων και αρκετά σημαντική για τη φυσική τους κατάσταση και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Χρησιμοποιούνται ήδη οι υπάρχουσες άσπρες, ευθείες γραμμές τού προαυλίου. Δεν υπάρχει περαιτέρω εξοπλισμός.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι ωφελούμενοι τρέχουν από τη μία πλευρά του προαυλίου έως την άλλη, στην αρχή με χαλαρό τρέξιμο. Αυτό επαναλαμβάνεται για τέσσερις φορές. Έπειτα, εκτελείται τρέξιμο με «ψαλιδάκια» (πόδια τεντωμένα, μπροστά), τρέξιμο με τα πέλματα να φτάνουν στους γλουτούς, τρέξιμο με πλάγια βήματα και αλλαγές μετώπου, περπάτημα με μέτωπο προς το σχολείο (ανάποδη φορά περπατήματος), περπάτημα στις μύτες και τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, περπάτημα με στήριξη στα πέλματα και περιφορές των χεριών, περπάτημα στις φτέρνες με διάταση του βραχιονίου μυός και της κερκιδικής περιοχής (και στα δύο χέρια), καθώς και περπάτημα με πλάγιες, ήρεμες εκτάσεις του κεφαλιού (δεξιά και αριστερά) με τη βοήθεια των χεριών.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η κάθε άσκηση που εκτελείται κατά μήκος του προαυλίου επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές και πρέπει να διατηρείται ένας ρυθμός-τέμπο στην κίνηση και το τρέξιμο των εκπαιδευόμενων, προκειμένου να ενεργοποιηθεί το αερόβιο κατώφλι τους και να μην διακόπτεται η προετοιμασία και η λειτουργία του μυϊκού συστήματος.

**Κυρίως μέρος:** Μυϊκή ενδυνάμωση σε στρώματα. Προπόνηση που στόχο έχει την ενδυνάμωση των μυών του κορμού, καθώς και των χεριών με τη χρήση του βάρους τού σώματος («Body weight training»)

Διάρκεια: 25’

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Στρώματα για κάθε εκπαιδευόμενο.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Σχηματίζεται ένας κύκλος από στρώματα στο χώρο του προαυλίου, ενώ κάθε ένα στρώμα ανήκει και σε έναν εκπαιδευόμενο. Ξαπλώνουν όλοι στα στρώματα και εκτελούνται ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης που επιδεικνύονται από τη φοιτήτρια. Οι ασκήσεις και το επίπεδο δυσκολίας τους προσαρμόζονται στις ικανότητες και τις κινητικές δυνατότητες των ωφελούμενων και την ανταπόκρισή τους σε αυτές. Οι ασκήσεις που εκτελούνται αφορούν σε διάφορες μυϊκές ομάδες, εστιάζοντας όμως στον κορμό και στα χέρια. Έτσι, εκτελούνται ασκήσεις ραχιαίων (με τεντωμένα τα πόδια και τα χέρια λυγισμένα πίσω από την πλάτη), ασκήσεις κοιλιακών, ασκήσεις πλάγιων κοιλιακών, «sit ups» με ύψος μέχρι τα γόνατα, «ψαλιδάκια», «ποδήλατο» (εναλλαγές ποδιών με τα γόνατα λυγισμένα και την ωμοπλάτη να μην ακουμπάει στο έδαφος για ενεργοποίηση της κοιλιακής χώρας και των μυών του κορμού), κάμψεις με στήριξη στα γόνατα, θέση «σανίδας» για ενεργοποίηση των μυών των χεριών και του θώρακος με στήριξη στους αγκώνες και στις παλάμες, θέση «γέφυρας» για ενεργοποίηση των γλουτιαίων και των ανταγωνιστών των τετρακεφάλων, κ.ο.κ. Οι επαναλήψεις που γίνονται σε κάθε άσκηση είναι δέκα και τα σετ των επαναλήψεων είναι τέσσερα για κάθε άσκηση. Μέθοδοι διδασκαλίας: διορθωτική παρέμβαση, ανάλυση έργου, παράγγελμα, εξήγηση-επεξήγηση και κλιμακούμενη δυσκολία.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Το διάλειμμα ανάμεσα από κάθε γύρο επαναλήψεων είναι τριάντα δευτερόλεπτα (μισό λεπτό), ενώ το διάλειμμα ανάμεσα σε κάθε σετ επαναλήψεων είναι δύο λεπτά. Έτσι, ενισχύεται η μυϊκή αντοχή, η ενεργοποίηση της ισχύς και της δύναμης του μυϊκού συστήματος, αλλά και η συνεχόμενη ροή των νευρομυϊκών συναρμογών

των άκρων, γεγονός που ενεργοποιεί ακόμα και την έντονη δράση της εγκεφαλικής λειτουργίας.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** «Ο κύκλος της περιπέτειας». Αντληπτικοκινητικό παιχνίδι με έμφαση στο τρέξιμο και στην εκτέλεση οδηγιών, ανταποκρινόμενοι οι εκπαιδευόμενοι στο εκάστοτε ακουστικό ερέθισμα που αφορά εντολές κιναισθητικές, προσανατολιστικές και κυρίως κινητικές.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: Κώνος, στεφάνια μικρά, κιμωλία, σφυρίχτρα.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Με τη χρήση μίας κιμωλίας σχηματίζεται ένας μεγάλος κύκλος στο κέντρο του προαλίου. Οι μαθητευόμενοι καλούνται να τρέχουν (στην αρχή δεξιόστροφα, με το μέτωπο να κοιτά την πλάτη του μπροστινού) πάνω στην γραμμή του κύκλου που έχει σχεδιαστεί. Το τρέξιμο εκτελείται συνεχόμενα μέχρι να ακουστεί το σφύριγμα της φοιτήτριας, οπότε πρέπει να σταματήσουν να κινούνται και να μείνουν στη θέση τους για δέκα δευτερόλεπτα (τα οποία χρονομετρά η φοιτήτρια). Αφού επαναληφθεί η προαναφερθείσα δραστηριότητα αρκετές φορές με διαφοροποιήσεις στο τρέξιμο (ψηλά γόνατα, πλάγια βήματα, στις μύτες, ψαλιδάκια, αλλαγές κατεύθυνσης), τότε τοποθετείται στο κέντρο του κύκλου ένας μεγάλος κώνος. Στο άκουσμα τώρα της φοιτήτριας, πρέπει όλοι να πάνε τρέχοντας με γοργό ρυθμό στον κώνο και να τον ακουμπήσουν με το ένα τους χέρι. Όταν γίνει αυτό, επαναφέρονται όλοι στον κύκλο, χωρίς όμως να χαλάσουν το ρυθμό τρεξίματος. Η δεξιότητα αυτή επαναλαμβάνεται πέντε φορές. Έπειτα, τοποθετούνται εκτός του κύκλου πολλά μικρά στεφάνια σκόρπια στο χώρο. Με το σφύριγμα της φοιτήτριας και ενώ όλοι συνεχίζουν να τρέχουν με τον ίδιο τρόπο (κυκλικά), πρέπει οι εκπαιδευόμενοι να βγουν από τη ροή του τρεξίματος, να αρπάξουν γρήγορα ένα από τα στεφάνια που βρίσκονται διάσκορπα και να επανέλθουν στον κύκλο τους περπατώντας. Οι εκπαιδευόμενοι πατούν όλοι πάνω στη γραμμή που οριοθετεί τον κύκλο κρατώντας από ένα στεφάνι. Ο καθένας τώρα, από τη θέση που βρίσκεται, εκτελεί ρίψη στον κώνο. Όσοι επιτύχουν τη ρίψη, παίρνουν έναν πόντο. Η δραστηριότητα εκτελείται άλλη μία φορά και έτσι διακρίνονται οι τελικοί νικητές. Μέθοδοι διδασκαλίας: ανάλυση έργου και παράγγελμα.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Επανάληψη των οδηγιών σε όποιον και όποτε χρειαστεί. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Οι αποστάσεις στο τρέξιμο πάνω στον κύκλο πρέπει να είναι μεγάλες και να τηρούνται όλη την ώρα του παιχνιδιού. Γι' αυτό το λόγο. Ο κύκλος που θα σχεδιαστεί πρέπει να είναι αρκετά μεγάλος και οι φοιτητές να βρίσκονται σε διαρκή εγρήγορση.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ

---

**Προθέρμανση:** Τρέξιμο στο προαύλιο με εναλλαγές κατευθύνσεων και τρόπου εκτέλεσης. Προθέρμανση με αερόβιο περιεχόμενο, κατάλληλη για τις ανάγκες των ενηλίκων και αρκετά σημαντική για τη φυσική τους κατάσταση και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού τους.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-εξοπλισμός: Χρησιμοποιούνται ήδη οι υπάρχουσες άσπρες, ευθείες γραμμές τού προαυλίου. Δεν υπάρχει περαιτέρω εξοπλισμός.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Οι ωφελούμενοι τρέχουν από τη μία πλευρά του προαυλίου έως την άλλη, στην αρχή με χαλαρό τρέξιμο. Αυτό επαναλαμβάνεται για τέσσερις φορές. Έπειτα, εκτελείται τρέξιμο με «ψαλιδάκια» (πόδια τεντωμένα, μπροστά), τρέξιμο με τα πέλματα να φτάνουν στους γλουτούς, τρέξιμο με πλάγια βήματα και αλλαγές μετώπου, περπάτημα με μέτωπο προς το σχολείο (ανάποδη φορά περπατήματος), περπάτημα στις μύτες και τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, περπάτημα με στήριξη στα πέλματα και περιφορές των χεριών, περπάτημα στις φτέρνες με διάταση του βραχιονίου μυός και της κερκιδικής περιοχής (και στα δύο χέρια), καθώς και περπάτημα με πλάγιες, ήρεμες εκτάσεις του κεφαλιού (δεξιά και αριστερά) με τη βοήθεια των χεριών.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή ή μαθήτρια: Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Η κάθε άσκηση που εκτελείται κατά μήκος του προαυλίου επαναλαμβάνεται τέσσερις φορές και πρέπει να διατηρείται ένας ρυθμός-τέμπο στην κίνηση και το τρέξιμο των εκπαιδευόμενων, προκειμένου να ενεργοποιηθεί το αερόβιο κατώφλι τους και να μην διακόπτεται η προετοιμασία και η λειτουργία του μυϊκού συστήματος.

**Κυρίως μέρος:** Φυσική κατάσταση και μυϊκή ενδυνάμωση όλου του σώματος σε τέσσερις διαδρομές με διαφοροποιήσεις στις στηρίξεις του σώματος. Προπόνηση με έμφαση στην κινητοποίηση και στην ενεργοποίηση όλου του μυϊκού και νευρομυϊκού συστήματος, εκτελώντας λεκτικές και οπτικές οδηγίες που συντονίζουν τη σκέψη με το σώμα και βελτιώνουν την τεχνική πολλών κινητικών δεξιοτήτων.

Διάρκεια: 25'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: μικροί κώνοι και τέσσερις μπάλες.

Μεθοδολογία και οδηγίες: Τοποθετούνται στο χώρο του προαυλίου και κατά πλάτος του τέσσερις κώνοι σε μία ευθεία, οι οποίοι έχουν τουλάχιστον δύο μέτρα απόσταση μεταξύ τους. Απέναντι περίπου στα δέκα μέτρα και ακριβώς με τον ίδιο τρόπο, στήνονται άλλοι τέσσερις κώνοι. Έτσι, δημιουργούνται τέσσερις νοητές διαδρομές, από τον πρώτο έως τον δεύτερο κώνο. Μέσα σε αυτήν την απόσταση εκτελούνται όλες οι ασκήσεις ενδυνάμωσης και στηρίξεων (ενοργανικό ασκησιολόγιο). Πίσω από κάθε κώνο σχηματίζεται μία τριάδα που φτιάχνει μία σειρά, ο ένας πίσω από τον άλλον. Η φοιτήτρια δείχνει κάθε φορά την άσκηση και τη δεξιότητα που θα εκτελεστεί στην προκαθορισμένη απόσταση. Υπάρχει ένας συνδυασμός μεθοδολογίας της διδασκαλίας που χρησιμοποιείται και συμπεριλαμβάνει τις μεθόδους της ανάλυσης έργου, της επίδειξης, της επεξήγησης, του παραγγέλματος, του παραγγέλματος, καθώς και της εποικοδομητικής διόρθωσης. Έτσι, οι ασκήσεις που παρουσιάζονται είναι: περπάτημα σε ευθεία με τεντωμένα πόδια και το κουντεπιέ σε έκταση, περπάτημα με τον ίδιο τρόπο και το κουντεπιέ σε κάμψη, περπάτημα στις μύτες των ποδιών και τα χέρια να εκτελούν περιφορές προς τα μπροστά κι έπειτα προς τα πίσω, περπάτημα με την πλάτη (αλλαγή μετώπου στο χώρο), περπάτημα με τα γόνατα ψηλά και τα πέλματα να εκτελούν κάμψη, περπάτημα με ταυτόχρονες διατάσεις χεριών (λυγισμένοι και τεντωμένοι αγκώνες), μετακίνηση προς τα μπροστά με στήριξη «τραπεζάκι» (στήριξη στα πέλματα και στις παλάμες με το μέτωπο να κοιτά στον ουρανό και τη λεκάνη ευθειασμένη) και αλλαγή στην κατεύθυνση στο χώρο, μετακίνηση με αλλαγές κατευθύνσεων και στήριξη στις μύτες των ποδιών και τις παλάμες με το μέτωπο να κοιτά το έδαφος, προωθητική μετακίνηση με «gallops» και χόπλες, μετακίνηση ονόματι «γατούλα» (γρήγορες εναλλαγές λυγισμένων και τεντωμένων γονάτων), περπάτημα με «άρπαγμα», κ.ο.κ. Όλες αυτές οι ασκήσεις μπορούν είτε να εναλλάσσονται μεταξύ τους, είτε η φοιτήτρια να ζητά να αλλάζει ο ρυθμός εκτέλεσής

τους στη μέση των διαδρομών, ούτως ώστε οι εκπαιδευόμενοι να μην χάσουν την προσοχή και τη συγκέντρωσή τους και για να αποφευχθεί η ρουτίνα της διαδικασίας. Σε κάθε άσκηση βγαίνει μπροστά μια τετράδα, διατηρώντας έτσι τη ροή του ασκησιολογίου και προλαβαίνουν τοιουτοτρόπως οι φοιτητές να διορθώνουν τυχόν λάθη.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Σε περίπτωση που κάποιος δυσκολευτεί πολύ, η άσκηση προσαρμόζεται ή αλλάζει τελείως, ανάλογα πάντα με το κινητικό του προφίλ και την απόδοσή του. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Αν ανταποκριθούν όλοι οι μαθητευόμενοι άρτια στις δοθείσες ασκήσεις, τότε η φοιτήτρια μπορεί να τοποθετήσει ανάμεσα σε όλες τις διαδρομές δύο ή τρεις ακόμα μικρούς κώνους, διαφοροποιώντας έτσι την κιναισθησία και την οριοθέτηση του χώρου μέσα στον οποίο θα εκτελούνται οι ασκήσεις. Έτσι, γίνεται παραπάνω εξάσκηση στον έλεγχο του σώματος, αλλά και στη χρήση και θέση του στο χώρο.

**Αποθεραπεία-Παιχνίδι:** Ποδόσφαιρο πέντε εναντίον πέντε με έναν τερματοφύλακα (που είναι κοινός και για τις δύο ομάδες). Παιχνίδι κλασικό που ενισχύει το πνεύμα της συνεργασίας και της ομαδικότητας, ενώ συνάμα «χτίζει» και την εκάστοτε κινητική τακτική που πρέπει να ακολουθήσουν οι παίκτες για να επιτύχουν την κατοχή της μπάλας και γκολ στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας.

Διάρκεια: 10'

Εποπτικά μέσα-Εξοπλισμός: μία μπάλα ποδοσφαίρου και τα ενυπάρχοντα τέρματα (ή αυτοσχέδια τέρματα με κώνους αν δεν υπάρχουν ήδη στο προαύλιο).

Μεθοδολογία και οδηγίες: Για το παιχνίδι χρησιμοποιείται μόνο το ένα μισό του γηπέδου ποδοσφαίρου που υπάρχει στο προαύλιο. Επομένως, χρησιμοποιείται ένα μόνο τέρμα. Ένας από τους επωφελούμενους μπαίνει στο τέρμα και οι υπόλοιποι δέκα χωρίζονται σε δύο ομάδες των πέντε ατόμων. Εξηγείται από τη φοιτήτρια ο σκοπός και η διαδικασία του ποδοσφαίρου, για την μοναδική περίπτωση που σε κάποιον δεν είναι γνωστό το τι εστί το ποδόσφαιρο. Γενικός σκοπός του αθλήματος/παιχνιδιού είναι να

επιδιωχθεί επιτυχές γκολ στο τέρμα για κάθε ομάδα και όποια ομάδα βάλει τα περισσότερα γκολ είναι η νικήτρια. Επιτρέπεται το οδήγημα της μπάλας μόνο με τα κάτω άκρα, η προσποίηση, η πάσα, η αποφυγή αντιπάλου και το «κλέψιμο» της μπάλας από αντίπαλο (με ήρεμο τρόπο). Ό,τι δηλαδή ισχύει και στο κανονικό άθλημα του ποδοσφαίρου. Δίνεται, ωστόσο, ένας κανόνας-περιορισμός που αφορά στο ότι πρέπει απαραίτητα να ανταλλάσσονται τρεις πάσες ανάμεσα στους συμπαίκτες της ομάδας που έχει στην κατοχή της την μπάλα. Επίσης, γίνεται σαφές από την αρχή ότι απαγορεύεται η σωματική επαφή και τα σπρωξίματα ή τραβήγματα ανάμεσα στους παίκτες των δύο ομάδων. Όποιος παραβεί τον τελευταίο κανόνα, παίρνει μία κάρτα «φάουλ» και στα δύο φάουλ εκτελούνται από τον ίδιο δέκα κάμπεις στο κέντρο του γηπέδου διακόπτοντας το παιχνίδι. Μέθοδοι διδασκαλίας: εξήγηση-επεξήγηση, παράγγελμα, ανάλυση έργου και διορθωτική παρέμβαση.

Διαφοροποιήσεις για μαθητή/τρια: Βοήθεια και επανάληψη των οδηγιών και των κανόνων σε όποιον, όποτε και όπου χρειαστεί. Οι διαφοροποιήσεις γίνονται σύμφωνα με τις αδυναμίες και τις δυνατότητες κάθε εκπαιδευόμενου, γεγονός που απαιτεί την προσαρμογή των ασκήσεων από τον εκπαιδευτικό τόσο σε ατομικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Παρατηρήσεις: Προσοχή ιδιαίτερη από όλους τους φοιτητές καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας και συνεχής επισήμανση ότι απαγορεύεται το πιάσιμο της μπάλας με τα χέρια σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού. Τέλος, ο τερματοφύλακας μπορεί να αλλάζει ανά τέλος φάσης ή σε περίπτωση που η μπάλα βγει έξω, προκειμένου να διατηρηθεί αμείωτο το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων, να μη υπάρχει πλήξη και για να βιώσουν όλοι την ευθύνη και το ρόλο του να είναι κάποιος τερματοφύλακας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Είναι ευρύτερα γνωστό πως η θεωρητική προσέγγιση ενός επιστημονικού πεδίου, αλλά και το θεωρητικό υπόβαθρο πίσω από κάθε μέθοδο διδασκαλίας, αποτελούν πολύτιμους δομικούς λίθους για μία επιτυχημένη εκπαιδευτική διαδικασία και για τη θεμελίωση των βασικών αρχών που αφορούν στην κίνηση και στη χρήση του σώματος, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για ανθρώπους με ιδιαίτερες νοητικές και κινητικές ανάγκες. Ωστόσο, η θεωρία και η επιστημονική κατάρτιση συνιστούν μόνο την αρχή για μία επαρκή επαφή με τον ειδικό πληθυσμό, η πράξη, όμως, είναι αυτή που στην ουσία καθορίζει την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος, την απόδοση των επωφελούμενων και την εκμείωση θετικών αισθημάτων και συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της μάθησης.

Λαμβάνοντας υπόψη το προαναφερθέν, και σύμφωνα με την παγκόσμια βιβλιογραφία, προτείνονται από πολλούς ειδικούς οι εντατικότερες δράσεις και πρακτικές των φοιτητών της Ειδικής Αγωγής και κυρίως της Προσαρμοσμένης Φυσικής Κινητικής Αγωγής ανά τον κόσμο. Αναλυτικότερα, αν και ο χορός αποτελεί ένα εμπλουτισμένο και πολυδιάστατο μέρος της Φυσικής Αγωγής, αρκετά πανεπιστημιακά ιδρύματα ανά την υφήλιο δεν παρέχουν επαρκή μαθήματα χορού στους φοιτητές τους (Sherill, 2003). Γι' αυτό το λόγο, συστήνεται η επαφή των φοιτητών με πανεπιστημιακές μονάδες που προσφέρουν ποικίλα χορευτικά ερεθίσματα, αλλά και η συμμετοχή σε συλλόγους χορού, προκειμένου να διευρυνθούν οι ορίζοντές τους, να εμπνευστούν και να εμπλουτίσουν το ασκησιολόγιό τους με νέες χορευτικές δραστηριότητες (Sherill, 2003).

Επιπλέον, σε περίπτωση που το σχετικό πανεπιστήμιο φιλοξενεί καθηγητές ειδικούς στο αντικείμενο του χορού ή παρέχει ειδικευση στο χορό, προτείνεται η συζήτηση των φοιτητών με τους καταρτισμένους αυτούς ανθρώπους και τους φοιτητές των ανάλογων ειδিকেύσεων, ούτως ώστε να παρθούν απόψεις για τον τρόπο διδασκαλίας χορευτικών δραστηριοτήτων σε ανθρώπους με αναπηρία (Sherill, 2003). Τέτοιου είδους προσωπικές εμπειρίες, αλλά και η καθοδήγηση από ανθρώπους που έχουν ήδη τριβή με το συγκεκριμένο κλάδο της Ειδικής Φυσικής Αγωγής, δίνουν έναυσμα στους νεοανρχόμενους εκπαιδευτικούς να ασχοληθούν εντονότερα με τον προσαρμοσμένο χορό και να αποφύγουν τυχόν σημαντικά πρακτικά λάθη.

Άλλη μία σημαντικής βαρύτητας συμβουλή που αναφέρεται στη δοθείσα βιβλιογραφία, καθίσταται η αναζήτηση χοροθεραπευτών ή ειδικών του θεραπευτικού χορού πλησίον του πανεπιστημιακού τμήματος, για παρακολούθηση μαθημάτων και χορευτικών συνεδριών που προσφέρονται σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες με κάποια κινητική, νοητική, σωματική αναπηρία ή δυσλειτουργία (Sherill, 2004). Η εξωτερική παρατήρηση και παρακολούθηση της διεξαγωγής αυτών των μαθημάτων βοηθά στην εξοικείωση των φοιτητών με τον προσαρμοσμένο χορό, καθώς και στον ευκολότερο σχεδιασμό εκπαιδευτικών, χορευτικών και δημιουργικότατων προγραμμάτων.

Τελικώς, απαραίτητο εκπαιδευτικό εργαλείο για όλους τους φοιτητές καθίσταται το διαδίκτυο, διότι δια μέσου αυτού μπορούν να αναδυθούν πηγές, πληροφορίες, βίντεο, σύνδεσμοι και χορευτικές δράσεις και αντίστοιχα σωματεία που αφορούν ενδελεχώς στην προσαρμοσμένη κινητική αγωγή και τη χορευτική διαπαιδαγώγηση των ανθρώπων με ιδιαιτερότητες. Αυτού του είδους οι παροχές συνεισφέρουν στην ανέλιξη των δεδομένων περί προσαρμοσμένου χορού, στην προσθήκη νέων γνώσεων, καθώς και στη μεγαλύτερη τριβή των φοιτητών με τον ειδικό πληθυσμό και τις πρακτικές του θεραπευτικού χορού (Sherill et al., 1996).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ζωτικής σημασίας καθίσταται η περαιτέρω έρευνα σε παγκόσμιο, αλλά και διεθνές επίπεδο, ιδιαίτερα στο χώρο της Προσαρμοσμένης Ειδικής Κινητικής Αγωγής. Έρευνες οφείλονται να γίνουν πάνω στα οφέλη της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας, της ειδικής γυμναστικής και συγκεκριμένα, πάνω στα χοροθεραπευτικά εργαλεία που προσφέρονται σε μεγάλο βαθμό σε όλα τα κέντρα αποκατάστασης και τους φορείς ειδικής αγωγής σε χώρες του εξωτερικού.

Έτσι, στην Ελλάδα συστήνεται η παραπάνω εντύπωση στον προσαρμοσμένο χορό, στο μικτό χορό, στο δημιουργικό χορό και στο θεραπευτικό χορό (Στεφανιδάκη, 2013). Κι αυτό, διότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι, -ιδιαίτερα άνθρωποι καθήμενοι σε αναπηρικά αμαξίδια-, ψάχνουν δημιουργικές μορφές γυμναστικής και χορού, που να συνδυάζουν ψυχοκινητικά παιχνίδια, μουσικοκινητικές ασκήσεις, ελευθερία έκφρασης σώματος και αισθημάτων, ρυθμικές δραστηριότητες, μουσική, τραγούδι και φαντασία (Sherill, 2003).

Στη λίστα των ερευνητικών προτάσεων που παρατίθενται από τη δοθείσα βιβλιογραφία, προστίθενται έρευνες που αφορούν στη συμμετοχή τυπικών χορευτών σε χορευτικές δραστηριότητες ανθρώπων με ειδικές ανάγκες και το κατά πόσο ή σε τι ποσοστό θα είναι λειτουργική αυτή η σύμπραξη, αποδοτική και αποτελεσματική για την ολοκλήρωση ενός άρτιου χορευτικού θεάματος (Στεφανιδάκη, 2013).

Επιπροσθέτως, αναγείρεται η ανάγκη για έρευνα πάνω στα συναισθήματα, στις σχέσεις, στην επαφή και στο δέσιμο που τυχόν δημιουργείται ανάμεσα στους ανθρώπους των μικτών χορευτικών δρώμενων ή ακόμα και ανάμεσα στα μέλη του ειδικού πληθυσμού που εμπλέκεται σε χορευτικές δραστηριότητες. Κατ' αυτόν τον τρόπο, μπορούν να αποδειχθούν το αν και το κατά πόσο αυτές οι διαπροσωπικές σχέσεις, ενισχύουν τη χοροθεραπευτική δραστηριότητα, αν οδηγούν γρηγορότερα ή πιο εποικοδομητικά σε ένα επαρκές αποτέλεσμα και αν αυτές οι επαφές συντελούν στην ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας των συμμετεχόντων (Στεφανιδάκη, 2013).

Αξιοσήμαντης βαρύτητας και αναγκαιότητας χαρακτηρίζεται η πρακτική έρευνα στον κλάδο της Ειδικής Φυσικής Αγωγής και πιο συγκεκριμένα η πρακτική έρευνα στο μικτό προσαρμοσμένο χορό. Καθώς είναι ένα είδος χορού που ολοένα και

ανελίσσεται και αποζητάται από το ευρύτερο τυπικό και ειδικό κοινό, πρέπει να ληφθεί υπόψη το γεγονός αυτό και να ερευνηθούν ποικίλοι τρόποι ένταξης του μικτού, προσαρμοσμένου, θεραπευτικού και δημιουργικού χορού στα παιδαγωγικά προγράμματα, καθώς και στη βασική εκπαίδευση των ανθρώπων με κινητικές και νοητικές ιδιαιτερότητες (Στεφανιδάκη, 2013).

Τέλος, ας μην λησμονιέται ότι η ενσωμάτωση του χορού στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων που πάσχουν από οποιαδήποτε αναπηρία, μπορεί να προκαλέσει μονάχα οφέλη, τόσο στο σώμα, στην κινητική αδεξιότητα και τη φυσική κατάσταση του επωφελούμενου, όσο και στον ψυχισμό του, στις ανθρώπινες σχέσεις του και στην καλλιέργεια της προσωπικότητάς του (Sherill, 2003).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

Φτάνοντας προς το τέλος της παρούσας εργασίας, είναι σκόπιμο να παρατηρηθεί πως αναλύθηκε τόσο η πρόοδος στον ευρύτερο κλάδο της Ειδικής Αγωγής ανά τους αιώνες, όσο και η εξέλιξη στον τομέα της ειδικής φυσικής δραστηριότητας και κινητικής αγωγής. Φυσικά, από την εργασία δεν παραλήφθηκε και η αναφορά στους διεκδικητικούς αγώνες που καταβλήθηκαν από την πλευρά των οικογενειών και των ανθρώπων με κινητικές και νοητικές αναπηρίες, προκειμένου να επιδέχονται αναγνώρισης από το κράτος, να απολαμβάνουν βασικά ανθρώπινα δικαιώματα και να διακατέχουν κι αυτοί ένα δυναμικό κι ενεργό ρόλο στην κοινωνία και στη ζωή (Στεφανιδάκη, 2013).

Αυτό που διαφάνηκε έντονα στη δοθείσα εργασία και που αποτέλεσε και την αιτία δημιουργίας της, είναι η σημαντικότητα της Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής στην καθημερινότητα των ανθρώπων με ειδικές ανάγκες, αλλά κυρίως η αξία του ειδικά τροποποιημένου ή αλλιώς προσαρμοσμένου χορού. Καταγράφηκαν διεξοδικά όλα τα οφέλη της χορευτικής άσκησης, τόσο σε επίπεδο φυσικής και σωματικής κατάστασης, όσο και σε νοητικό, πνευματικό, ψυχικό, ψυχοκινητικό, συναισθηματικό και αντιληπτικοκινητικό επίπεδο.

Ο χορός μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης, αιτία αναζωογόνησης και ψυχικής ανάτασης, αφορμή για περισσότερη και συστηματικότερη άσκηση, έναυσμα για περαιτέρω εμπλοκή σε δημιουργικές και γυμναστικές ασκήσεις, αλλά συνιστά και το μοναδικό τρόπο εκγύμνασης, ενδυνάμωσης κι αερόβιας εξάσκησης με ταυτόχρονη, θετική συναισθηματική διέγερση. Κι αυτό, διότι ο προσαρμοσμένος και ο δημιουργικός χορός αποτελούν μέγα «θεραπευτικό» εργαλείο στα χέρια των ειδικών γυμναστών και εκπαιδευτικών, αλλά και «σωτήριο» μέσον για τους ανθρώπους που δεν μπορούν να επιδιώξουν τις μέγιστες ή τις βασικές αθλητικές αποδόσεις σε αθλοπαιδιές και συγκεκριμένα αθλήματα που παρέχονται στο εκπαιδευτικό τους πρόγραμμα. Άρα, τοιουτοτρόπως, ο Προσαρμοσμένος Χορός χαρακτηρίζεται από διάπλητη προσβασιμότητα, καθώς μπορεί να προσεγγίσει και να «αγκαλιάσει» ανθρώπους με οποιοδήποτε είδος αναπηρίας και χωρίς διακρίσεις, όρια και προϋποθέσεις.

Σε μία πιο περιγραφική κι αναλυτική βάση, αποτιμήθηκαν όλα τα είδη χορού που συναντώνται παγκοσμίως σε ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα, μεταξύ των οποίων σημαντικότερα και συχνότερα είναι ο δημιουργικός χορός, η χοροθεραπεία, ο προσαρμοσμένος χορός και ο μικτός χορός. Οι χορευτικές αυτές κατηγορίες προσδίδουν στην εκπαιδευτική διαδικασία διάδραση, αλληλεπίδραση διδάσκοντος και διδασκόμενου, ζωντάνια και ενεργητικότητα και μέγιστη συγκέντρωση των συμμετεχόντων. Αυτό συμβαίνει, διότι διεγείρονται η σκέψη, η φαντασία, η δημιουργικότητα, τα ανθρώπινα αισθήματα και συνάμα, η αντίληψη για το γύρω περιβάλλον, αλλά και για το ίδιο το σώμα των ασκούμενων.

Επομένως, γίνεται κατανοητό πως μιλάμε για μία σύνθετη κινητικά, αντιληπτικά και διανοητικά δραστηριότητα, που ωστόσο δεν χαρακτηρίζεται από πολυπλοκότητα, δυσκολία εφαρμογής, δυσκολία αποτύπωσης κινήσεων και αποφυγή συμμετοχής. Αντιθέτως, έρευνες έχουν δείξει ότι όλοι οι ωφελούμενοι επιθυμούν να συμμετέχουν από την καρδιά τους και όλο πιο ενεργά σε χορευτικές δραστηριότητες (Στεφανιδάκη, 2013). Επομένως, μιλάμε για ένα αντιθετικό παράδοξο που διακατέχει το χορευτικό αντικείμενο, μέσω του οποίου ο προσαρμοσμένος χορός καθίσταται ακόμα πιο περιζήτητος, αποδοτικός και ευεργετικός ως μία πιο ολοκληρωμένη και συνδυαστική μορφή άσκησης (Sherill, 2003).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

Αγγελοπούλου-Σακαντάμη Ν., (2004). *Ειδική Αγωγή: Αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες*. Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη.

Βαρδακαστάνης Ι., Γούναρη, Ε.Μ., Λογαράς, Δ., Μπαρμπαλιά, Ε., Παναός, Α., Σκορδίλης, Α., Σούλης, Σ., Χατζηπέτρου, Α., & Χριστοφή, Μ., (2008). *Σχεδιάζοντας Πολιτική σε Θέματα Αναπηρίας*, Team Work Communication. Αθήνα.

Στεφανιδάκη Ε. Α., (2013). *Σύγχρονος Χορός κι Αναπηρία: Υπό το πρίσμα μιας μικτής ομάδας χορού*, Μεταπτυχιακή Διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

Χατζηχαρίστος, Δ., (2017). *Σύγχρονο Σύστημα Φυσικής Αγωγής: Από τη Θεωρία στην πράξη*. Εκδόσεις Διάδραση, Αθήνα.

Χατζόπουλος Δ., (2012). *Διδακτική Φυσικής Αγωγής: Για ένα μάθημα με συναίσθημα*. Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη.

Abbas, J., Church, K., Frazee, C., & Panitch, M., (2004). *Lights...Camera...Attitude! Introducing Disability arts and Culture*. Ryerson University, Toronto.

Armitage M., Graham M., (1966). *Martha Graham*. New York: Dance Horizons.

Christout-Bejart F. M., (1972). *Bejart*. Paris: ed. Sephers.

Dalcroze E. J., (1923). *Eurythmique, art et education, Rythme, musique et education*. Paris, Lausanne: Jobin & Cie, Editions Musicale.

Gowland, R., (2002). *Freak fucker: stereotypical representations of sexuality in British Disability*, art. *Disabilities Studies Quarterly*. Ronda Gowland, B.A.: University of Portsmouth.

Laban R, (1960). *The mastery of movement*. (2nd ed.). London: McDonald & Evans.

Laban R., (1975). *Modern educational dance*. London: Mc Donald & Evans.

Noverre G., (1952). *Lettres sur la danse*, Paris: ed. Lieutier.

Preston Dunlop V., (1969). *Practical Kinetography Laban*, New York: Dance Horizons.

Rose Garondy, (1980). *Ο χορός στη ζωή*, Μετάφραση: Μαρία Τσούτσουρα. Εκδόσεις Ηριδανός, Αθήνα.

Sherborne V., (1987). *Movement observation and practice*. In M. Berridge & G. R. Ward (Eds.): *International perspectives on adapted physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sherill C., Rainbolt W., Montelione T., & Pope C., (1986). *Sport socialization of blind and of cerebral palsied elite athletes*. In C. Sherill (Ed.), *Sport and disabled athletes* (pp. 189-195). Champaign, IL: Human Kinetics.

Sherill C., & Oakey T., (1988). *Evaluation and curriculum processes in adapted physical education: Understanding and creating theory*. In C. Sherill (Ed.), *Leadership training in adapted physical education*, (pp 123-138). Champaign, IL: Human Kinetics.

Sherill C., (1990). *Psychological status of disabled athletes*. In G. Reid (ed.): *Problems in motor control*. Amsterdam, North Holland. Available in: DOI: 10.1515/hukin-2015-0094.

Sherill C., & Williams T., (1996). *Disability and sport: Psychological perspectives on inclusion, integration, and participation*, *Sport Science Review*, 5 (1), 42-64. Department of Kinesiology, USA: Texas Woman's University.

Sherill C., (2003). *Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport, Crossdisciplinary and Lifespan*. USA, 6<sup>th</sup> Edition: Broken Hill Publishers.

Skordilis E. K., Koutsouki D., Asonitou K., Evans E., Jensen B., & Wall K., (2001). Sport orientations and goal perspectives of wheelchair athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18, 304-315. Available in: DOI:10.1123/APAQ.18.3.304.

Valery P., (1960). *L' Ame et la Danse*, Paris: ed. Pleiade.

Wigman M., (1966). *The language of dance*. United States, Connecticut: Wesleyan University Press.