

2. ΔΕΠΠΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

2.1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ικανότητες που επιδιώκεται να αναπτυχθούν	Περιεχόμενο/ Ενδεικτικές διαθεματικές δραστηριότητες	Θεμελιώδεις Έννοιες Διαθεματικής προσέγγισης
Στο Νηπιαγωγείο θα πρέπει να δίνονται πολλές ευκαιρίες στα παιδιά ώστε:		
<p>Να αναπτύξουν την αδρή κινητικότητά τους</p> <p>Να εξασκήσουν και να τελειοποιήσουν τα θεμελιώδη κινητικά τους πρότυπα (δηλ. δεξιότητες Μετακίνησης, Προσανατολισμού, Χειρισμού αντικειμένων, Ισορροπίας)</p> <p>Να ψυχαγωγηθούν με διάφορα κινητικά παιχνίδια.</p> <p>Να αναπτύξουν Σωματογνωσία</p>	<p>Τα παιδιά ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα στην αυλή και στην τάξη του Νηπιαγωγείου και να βιώνουν θετικά τη συμμετοχή τους (Φυσική αγωγή, Γλώσσα, Μουσική, Μελέτη Περιβάλλοντος, Δραματική Τέχνη, Πληροφορική).</p> <p>Να παίρνουν μέρος σε ασκήσεις ψυχοκινητικής και μουσικοκινητικής αγωγής, σε προσαρμοσμένες αθλοπαιδιές και άλλες δραστηριότητες (π.χ. να σκαρφαλώνουν, να πηδούν, να χορεύουν, να τρέχουν κ.ά.). (Φυσική Αγωγή, Μελέτη Περιβάλλοντος, Δραματική Τέχνη).</p> <p>Να ανταποκρίνονται με την κίνηση σε ένα ερέθισμα (π.χ. να κινούνται στον ρυθμό της μουσικής, να χορεύουν μιμούμενα τις κινήσεις των άλλων, να επαναλαμβάνουν απλές συνθέσεις κινήσεων κ.ά.).</p> <p>Να επιδεικνύουν βασικές κινητικές δεξιότητες όταν παίζουν (π.χ. να τρέχουν, να πηδούν και να περπατούν σε διάφορους ρυθμούς κ.ά.).</p> <p>Να επιδεικνύουν βασικές δεξιότητες όταν χρησιμοποιούν και μοιράζονται το υλικό, όπως μπάλες, σκοινιά, στεφάνια κ.ά. (π.χ. να τρέχουν, να πηδούν και να χοροπηδούν στο ένα πόδι κρατώντας ένα σκοινί ή μια μεγάλη μπάλα, να κινούν και να σταματούν μια μπάλα με τα χέρια ή τα πόδια, να την κλωτσούν, να την κυλούν, να την πετούν κ.ά.).</p> <p>Να εκτελούν βασικές κινήσεις με ολόκληρο το σώμα τους (π.χ. να αναρριχώνται, να εξερευνούν τρόπους για να μετακινούν το βάρος του σώματός τους από το ένα μέρος</p>	<p>Αλληλεπίδραση (συνεργασία)</p> <p>Αλληλεπίδραση (ενέργεια)</p> <p>Διάσταση (χώρος)</p>

	<p>στο άλλο κ.ά.). Να ανακαλύπτουν τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα τους στο χώρο (π.χ. να κινούνται σε σχέση με τους άλλους και να αντιλαμβάνονται τον προσωπικό τους χώρο και το χώρο των άλλων) και τρόπους με τους οποίους το σώμα μπορεί να παίρνει διάφορα σχήματα (π.χ. δημιουργούν διαφορετικά σχήματα με το σώμα σε σχέση με το έδαφος, ακουμπώντας και τα δυο χέρια στο έδαφος, το ένα χέρι και το κεφάλι, όλο το σώμα κ.ά.) (Φυσική Αγωγή, Μαθηματικά, Μελέτη Περιβάλλοντος).</p> <p>Να ανακαλύπτουν τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα στο χώρο (π.χ. μόνοι ή κρατώντας και κάποιον άλλον)και τρόπους με τους οποίους μπορεί το σώμα να παίρνει διάφορα σχήματα (π.χ. ακουμπώντας τα πόδια και το ένα χέρι στο έδαφος ή το ένα χέρι και το ένα πόδι, ή μόνο την κοιλίτσα, ή την πλάτη και το κεφάλι κ.ά.)</p>	
<p>να αναπτύσσουν τη σωματική τους δραστηριότητα και να προάγουν την υγεία τους</p>	<p>Τα παιδιά ενθαρρύνονται να εκφράζουν με διαφορετικές κινήσεις του σώματος μια ιδέα (π.χ. με αυτοσχεδιασμούς, παντομίμα, μουσικοκινητική κ.ά.) και να χρησιμοποιούν το υλικό με πολλούς τρόπους (π.χ. κυλούν τα στεφάνια, πηδούν μέσα και έξω, κάνουν χούλα χουπ, χρησιμοποιούν τις κορίνες για να ορίζουν αποστάσεις ή τις τοποθετούν στη σειρά και τις στοχεύουν με τη μπάλα κ.ά.).</p> <p>Ασκούνται στο να αντιλαμβάνονται τις οδηγίες που τους δίνονται καθώς και τη γλώσσα που χρησιμοποιείται στα παιχνίδια (π.χ. κυνήγι, μοίρασμα της μπάλας).</p> <p>Να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν ορισμένα παιχνίδια και σπορ, υλικό και εξοπλισμό (π.χ. μπάσκετ, κολύμπι, ακόντιο κ.ά.).</p> <p>Να αναγνωρίζουν και να περιγράφουν πώς οι σωματικές δραστηριότητες επιδρούν στο σώμα (π.χ. λαχανιάζουν, ζεσταίνονται κ.ά.) και να κατανοούν τους τρόπους με τους οποίους το σώμα μπορεί να επανέλθει στο φυσιολογικό του ρυθμό μετά την άσκηση (π.χ. χαλάρωση, ξεκούραση, σωστή τροφή κ.ά.) (Φυσική Αγωγή, Γλώσσα, Πληροφορική, Μουσική, Μελέτη Περιβάλλοντος).</p>	<p>Αλληλεπίδραση (εξάρτηση)</p>
<p>να αποδέχονται την τήρηση ορισμένων κανόνων ασφαλείας και να χειρίζονται κατάλληλα το εκπαιδευτικό υλικό</p>	<p>Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν απλά μέτρα προστασίας από τυχόν ατυχήματα και να αποφεύγουν πράξεις που μπορεί να τα βλάψουν (π.χ. υποδεικνύουν ασφαλή μέρη για παιχνίδι, ακολουθούν τις οδηγίες χρήσης του υλικού, αποφεύγουν να πίνουν κρύο νερό μετά την άσκηση ή να αθλούνται με</p>	

	<p>ακατάλληλα ρούχα και παπούτσια κ.ά.). Ενθαρρύνονται να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται και να προσφέρουν τη δική τους όταν τη χρειάζονται οι άλλοι. Ασκοούνται στο να εκφράζουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους με κατάλληλο τρόπο και να προσπαθούν να ελέγχουν το θυμό τους. Να τηρούν κανόνες και να ακολουθούν οδηγίες.</p>	
να αναπτύσσουν σταδιακά θετικές στάσεις για συνεργασία και αλληλοαποδοχή και υποστήριξη	<p>Να αναγνωρίζουν την ανάγκη να συνεργάζονται με τους άλλους (π.χ. αποφασίζουν να μοιράσουν το υλικό κ.ά.). (Φυσική Αγωγή, Γλώσσα, Μουσική, Μελέτη Περιβάλλοντος, Δραματική Τέχνη, Πληροφορική). Να περιγράφουν τις ικανότητές τους και τις ικανότητες των άλλων (π.χ. ο Γιάννης μπορεί να πηδάει μακρύτερα, ενώ ο Νίκος πετάει την μπάλα ψηλότερα).</p>	Αλληλεπίδραση (συνεργασία)
να αρχίσουν να αντιλαμβάνονται την έννοια της Ολυμπιακής Ιδέας και τη σπουδαιότητα των μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων.	<p>Να έρχονται σε επαφή, μέσα από διηγήσεις μύθων, ιστοριών ή από επίκαιρα γεγονότα, με την ολυμπιακή ιδέα και την αθλητική παράδοση. Να ενδιαφέρονται να συμμετέχουν σε παιχνίδια-αγώνες (π.χ. αγώνες δρόμου, απλές σκυταλοδρομίες κ.ά.) και να προσπαθούν να νικήσουν. Να ασκούνται στο να αποδέχονται την ήττα όταν χάνουν (π.χ. κατασκευάζουν μετάλλια για τους νικητές και επαίνους για τους συμμετέχοντες).</p>	

2.2. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

Παρακάτω θα προτείνουμε ενδεικτικά κάποιες προσαρμογές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο Νηπιαγωγός όταν διδάσκει Φυσική Αγωγή παιδιά με κινητικές αναπηρίες. Οι προσαρμογές αυτές έχουν στόχο να διευκολύνουν μαθητές που λόγω κινητικών αναπηριών παρουσιάζουν μειωμένη δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ισορροπία, συντονισμό και ακρίβεια στις κινήσεις τους. Οι προσαρμογές αυτές δεν είναι περιοριστικές αλλά ενθαρρύνουμε τον Νηπιαγωγό να χρησιμοποιήσει και δικές του προσαρμογές ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των μαθητών του.

2.2.1. Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη δύναμη, ταχύτητα και αντοχή.

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

4. Μείωση του χρόνου δραστηριότητας και αύξηση του χρόνου διαλείμματος / ανάπαυσης.

2.2.2. Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη ικανότητα ισορροπίας.

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

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

1. Για δραστηριότητες σύλληψης και ρίψεων αντικειμένων χρησιμοποιήστε μεγαλύτερες, ελαφρύτερες και μαλακότερες μπάλες (αερόμπαλες, μπαλόνια, φασουλοσάκουλα, μπάλακια από αφρολέξ, κλ.π).
2. Μειώστε την απόσταση για σύλληψη ή ρίψη της μπάλας και προτιμήστε οι δραστηριότητες να μην γίνονται σε κίνηση αλλά από σταθερή θέση.
3. Μειώστε το ύψος σε στόχους και αυξομειώστε το μέγεθος τους (καλάθι μπάσκετ, δίχτυ βόλει, κορίνες μπόουλινγκ, κ.α)