

9. ΔΕΠΠΣ-ΑΠΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ

9.1. ΔΕΠΠΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ - ΛΥΚΕΙΟ

9.1.1. Σκοπός της διδασκαλίας του μαθήματος

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

Προτεραιότητα έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων και η ενίσχυση της υγείας τους. Επίσης στο Λύκειο δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να επιλέξουν τα αθλήματα με τα οποία επιθυμούν να ασχοληθούν (σύμφωνα με τις κινητικές τους δυνατότητες) έτσι ώστε να ασχολούνται με τα συγκεκριμένα αθλήματα και εκτός σχολείου ακόμη και σε επίπεδο αγωνιστικού αθλητισμού.

9.1.2. Ορισμός και χαρακτηριστικά των παιδιών με Κινητικές Αναπηρίες.

Κινητικές Αναπηρίες

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

Δισχιδής ράχη

Τραυματισμοί Νωτιαίου Μυελού

Εγκεφαλικές Κακώσεις

Παιδική, Εφηβική αρθρίτιδα

Αρθρογρίπωση

Μυϊκές δυστροφίες

Ακρωτηριασμοί

1) Εγκεφαλική Παράλυση

Ορισμός:

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

Χαρακτηριστικά:

Η εγκεφαλική παράλυση χαρακτηρίζεται από:

Διαταραχές στον μυϊκό τόνο, έλλειψη νευρομυϊκού συντονισμού, μυϊκή αδυναμία

Επιπρόσθετα μπορεί να συνυπάρχουν:

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

2) Δισχιδής ράχη

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

Χαρακτηριστικά

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

3) Τραυματισμοί νωτιαίου μυελού

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

Χαρακτηριστικά

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

4) Εγκεφαλικές κακώσεις

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

Χαρακτηριστικά

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

5) Μυϊκές δυστροφίες

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

Χαρακτηριστικά

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

6) Αρθρογρίπωση

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

Χαρακτηριστικά

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

7) Νεανική αρθρίτιδα

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

Χαρακτηριστικά

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

8) Ακρωτηριασμοί

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

9.1.3. Άξονες, γενικοί στόχοι, θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης

Τάξη	Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Γενικοί στόχοι (γνώσεις δεξιότητες, στάσεις και αξίες)	Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης
A'	Αθλοπαιδιές: <i>Πετοσφαίριση-καθιστή πετοσφαίριση</i> <i>Καλαθοσφαίριση-καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο</i> <i>Ποδόσφαιρο</i> <i>Boccia</i> <i>Ράγκμπυ σε αναπηρικό αμαξίδιο</i>	Να γνωρίσουν οι μαθητές και να μάθουν τη βασική τεχνική των κυριότερων αθλημάτων για να βρουν αυτό που τους αρέσει ή τους ταιριάζει περισσότερο. Να γνωρίσουν τους κανονισμούς των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων με η χωρίς προσαρμογές. Να κατανοήσουν το δικαίωμα ισότιμης συμμετοχής και του άλλου στο παιχνίδι. Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες: σύνθετες κινητικές δεξιότητες, περίπλοκες κινητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία. Να διατηρήσουν τη σωματική τους υγεία και ευεξία. Να αποκτήσουν βασικές γνώσεις υγιεινής	Άτομο-σύνολο, σύστημα (δομή-ταξινόμηση οργάνωση-ισορροπία-νόμος), ομοιότητα-διαφορο-ισότητα, μεταβολή, αλληλεπίδραση (συνεργασία-συλλογικότητα-σύγκρουση-εξάρτηση-ενέργεια)

		<p>και πρώτων βοηθειών.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της εφαρμογής των κανόνων στο παιχνίδι.</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος</p>	
<p>Κλασικός αθλητισμός:</p> <p>Δρόμοι ταχύτητας</p> <p>Δρόμοι αντοχής</p> <p>Σκυταλοδρομία με προσαρμογές</p> <p>Άλμα σε μήκος</p> <p>Άλμα χωρίς φόρα</p> <p>Αλτικές ασκήσεις</p> <p>Ρίψη ελαστικής σφαίρας</p> <p>Ρίψη κορίνας</p> <p>Ακοντισμός</p> <p>Φυσική κατάσταση</p>	<p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τις τεχνικές σε ορισμένα αγωνίσματα.</p> <p>Να καλλιεργήσουν τις φυσικές τους ικανότητες. αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση.</p> <p>Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής.</p> <p>Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικές με τα αρχαία ελληνικά αγωνίσματα.</p>	<p>Διάσταση (χώρος-χρόνος), ομοιότητα-διαφορο-ισότητα, μεταβολή (εξέλιξη-ανάπτυξη), αλληλεπίδραση (συνεργασία- σύγκρουση- εξάρτηση- ενέργεια)</p>	
<p>Γυμναστική:</p> <p><i>Ενόργανη γυμναστική</i></p> <p><i>Ρυθμική γυμναστική</i></p> <p><i>Ελεύθερη γυμναστική</i></p> <p>Ορθοσωματική αγωγή</p> <p>Ασκήσεις χαλάρωσης</p> <p><i>Αναπνευστική αγωγή</i></p>	<p>Να βελτιώσουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες την κιναισθητική αντίληψη, την οπτική αντίληψη, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες: σύνθετες κινητικές δεξιότητες, περίπλοκες κινητικές δεξιότητες.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση.</p>	<p>Διάσταση (χώρος-χρόνος), σύστημα (δομή-ταξινόμηση-οργάνωση-ισορροπία-συμμετρία), μεταβολή, επικοινωνία, αλληλεπίδραση, ομοιότητα-διαφορά</p>	
<p>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.</p> <p>Συρτός στα τρία, αργοί χοροί με σταθερό και δυνατό ρυθμό</p> <p><i>Ένας τοπικός χορός</i></p> <p><i>Ελεύθερη χορογραφία με τον</i></p>	<p>Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.</p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες: απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες.</p> <p>Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού, κί-</p>	<p>Παράδοση, πολιτισμός, Τέχνη, άτομο-σύνολο, Επικοινωνία, αλληλεπίδραση (συνεργασία-συλλογικότητα)</p>	

	<i>ρυθμό των παραδοσιακών χορών</i>	νησης, μουσικής, τραγουδιού και εθίμων της ελληνικής λαϊκής παράδοσης. Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.	
	Άλλες αθλητικές δραστηριότητες <i>Επιτραπέζια αντισφαίριση</i> <i>Τοξοβολία</i> <i>Slalom</i> <i>Βελάκια</i> <i>Κ.α</i>	Να γνωρίσουν οι μαθητές και να μάθουν τη βασική τεχνική περισσότερων αθλημάτων Να αναπτύξουν οπτικοκινητικό συντονισμό, νευρομυϊκό συντονισμό, ακρίβεια κίνησης, δυνατότητα ελέγχου των μυών, δύναμη, ικανότητα συγκέντρωσης, ταχύτητα αντίδρασης, ισορροπία Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος	Άτομο-σύνολο, σύστημα (δομή-ταξινόμηση οργάνωση-ισορροπία-νόμος), ομοιότητα-διαφορο-ισότητα, μεταβολή, αλληλεπίδραση (συνεργασία-συλλογικότητα-σύγκρουση-εξάρτηση-ενέργεια
	Κολύμβηση	Να μάθουν να ισορροπούν και να αλλάζουν θέσεις στο νερό Να μάθουν να προωθούνται στο νερό Να γνωρίσουν τρόπους χαλάρωσης στο νερό Να ψυχαγωγηθούν και να χαρούν στο νερό Να αναπτύξουν αυτοπειθαρχία σεβασμό επικοινωνία	Βύθιση επίπλευση Πρώθηση

Τάξη	Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Γενικοί στόχοι (γνώσεις δεξιότητες, στάσεις και αξίες)	Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης
<i>Β'</i>	Αθλοπαιδιές: <i>Πετοσφαίριση-καθιστή πετοσφαίριση</i> <i>Καλαθοσφαίριση-καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο</i> <i>Ποδόσφαιρο</i> <i>Χειροσφαίριση-χειροσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο</i> <i>Ράγκμπυ σε αναπηρικό αμαξίδιο</i> <i>Boccia</i>	Να κατανοήσουν την έννοια του "ευ αγωνίζεσθαι". Να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης στο σώμα και στο πνεύμα. Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες : αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία. Να ψυχαγωγηθούν και να εκτονωθούν. Να γνωρίσουν τους κανονισμούς των διαφόρων αθλημάτων και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς. Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την Ολυμπιακή και Αθλητική Παράδοση. Να κρίνουν ποιο άθλημα τους ταιριάζει περισσότερο είτε για χόμπι είτε πρωταθλητικά (εκτός σχολείου). Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό	Άτομο-σύνολο, σύστημα (δομή-ταξινόμηση οργάνωση- ισορροπία- νόμος), ομοιότητα- διαφορο-ισότητα, μεταβολή, αλληλεπίδραση, (συνεργασία,συλλογικότητα- σύγκρουση- εξάρτηση- ενέργεια)

		πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.	
	Κλασικός αθλητισμός: Δρόμοι ταχύτητας Δρόμοι αντοχής Σκυταλοδρομία με προσαρμογές Άλμα σε μήκος Άλμα χωρίς φόρα Αλτικές ασκήσεις Ρίψη ελαστικής σφαίρας Ρίψη κορίνας Ακοντισμός Φυσική κατάσταση	Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τις τεχνικές σε αναγνωρισμένα αγωνίσματα. Να δοκιμάσουν τις δυνατότητες τους στα αθλήματα για να δουν τις δυνατότητες τους. Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση. Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής. Να κατανοήσουν τις έννοιες: αθλητισμός – πρωταθλητισμός.	Διάσταση (χώρος-χρόνος), ομοιότητα- διαφορά- ισότητα, μεταβολή (εξέλιξη-ανάπτυξη), αλληλεπίδραση (συνεργασία- σύγκρουση- εξάρτηση- ενέργεια)
	Γυμναστική: <i>Ενόργανη γυμναστική</i> <i>Ρυθμική γυμναστική</i> <i>Ελεύθερη γυμναστική</i> Ορθοσωματική αγωγή Ασκήσεις χαλάρωσης <i>Αναπνευστική αγωγή</i>	Να βελτιώσουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες την κιναισθητική αντίληψη, την οπτική αντίληψη, την ακουστική αντίληψη, την αντίληψη μέσω της αφής, τις ικανότητες συντονισμού. Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες: σύνθετες κινητικές δεξιότητες, περίπλοκες κινητικές δεξιότητες. Να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Να αποκτήσουν γνώσεις πρώτων βοηθειών.	Διάσταση (χώρος-χρόνος), σύστημα (δομή-ταξινόμηση οργάνωση-ισορροπία-συμμετρία), επικοινωνία
	Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί. <i>(Επανάληψη χορών Α' τάξης)</i> <i>Ένας τοπικός χορός</i> <i>Ελεύθερη χορογραφία με τον ρυθμό των παραδοσιακών χορών</i>	Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες τους στο χορό. Να εκτιμήσουν την αρμονία, τον ρυθμό, τη συμμετρία, την αισθητική της κίνησης. Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Να γνωρίσουν και να εκτιμήσουν τη λαϊκή μας παράδοση και την πολιτιστική μας κληρονομιά. Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της μουσικής και του τραγουδιού των παραδοσιακών χορών. Να συνειδητοποιήσουν ότι ο χορός είναι τρόπος ζωής.	Παράδοση, πολιτισμός, Τέχνη, άτομο-σύνολο, επικοινωνία, αλληλεπίδραση (συνεργασία- συλλογικότητα)

	Άλλες αθλητικές δραστηριότητες <i>Επιτραπέζια αντισφαίριση</i> <i>Τοξοβολία</i> <i>Slalom</i> <i>Βελάκια</i> <i>Κ.α</i>	<p>Να γνωρίσουν οι μαθητές και να μάθουν τη βασική τεχνική περισσότερων αθλημάτων</p> <p>Να αναπτύξουν οπτικοκινητικό συντονισμό, νευρομυϊκό συντονισμό, ακρίβεια κίνησης, δυνατότητα ελέγχου των μυών, δύναμη, ικανότητα συγκέντρωσης, ταχύτητα αντίδρασης, ισορροπία</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων</p>	Άτομο-σύνολο, σύστημα (δομή-ταξινόμηση οργάνωση-ισορροπία-νόμος), ομοιότητα-διαφοροποίηση, μεταβολή
	Κολύμβηση	<p>Να μάθουν να ισορροπούν και να αλλάζουν θέσεις στο νερό</p> <p>Να μάθουν να προωθούνται στο νερό</p> <p>Να γνωρίσουν τρόπους χαλάρωσης στο νερό</p> <p>Να ψυχαγωγηθούν και να χαρούν στο νερό</p> <p>Να αναπτύξουν αυτοπειθαρχία σεβασμό επικοινωνία</p>	Βύθιση επίπλευση Προώθηση

Τάξη	Άξονες γνωστικού περιεχομένου	Γενικοί στόχοι (γνώσεις δεξιότητες, στάσεις και αξίες)	Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης
Γ'	<p>Αθλοπαιδιές:</p> <p><i>Πετοσφαίριση-καθιστή πετοσφαίριση</i></p> <p><i>Καλαθοσφαίριση-καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο</i></p> <p><i>Ποδόσφαιρο</i></p> <p><i>Χειροσφαίριση-χειροσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο</i></p> <p><i>Ράγκμπυ σε αναπηρικό αμαξίδιο</i></p> <p><i>Boccia</i></p>	<p>Να κρίνουν πιο άθλημα τους ταιριάζει περισσότερο είτε για χόμπι είτε πρωταθλητικά (εκτός σχολείου).</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία του σεβασμού του αντιπάλου και της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.</p> <p>Να συνειδητοποιήσουν τη συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.</p> <p>Να συνειδητοποιήσουν το δημοκρατικό τρόπο επίλυσης των διαφορών.</p> <p>Να αναπτύξουν κριτική σκέψη στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού και των Ολυμπιακών Αγώνων (αναβολικά, ρατσισμός, καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων).</p> <p>Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για "διά βίου" άσκηση και την ωφέλεια που προκύπτει από αυτή.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία και το ρόλο της διατροφής σε συνδυασμό με την άσκηση.</p> <p>Να αναπτύξουν πρωτοβουλίες και να αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους.</p>	Άτομο-σύνολο, σύστημα (δομή-ταξινόμηση οργάνωση-ισορροπία-νόμος), μεταβολή, αλληλεπίδραση (συνεργασία-συλλογικότητα-σύγκρουση- εξάρτηση- ενέργεια)

	<p>Κλασικός αθλητισμός:</p> <p>Δρόμοι ταχύτητας</p> <p>Δρόμοι αντοχής</p> <p>Σκυταλοδρομία με προσαρμογές</p> <p>Άλμα σε μήκος</p> <p>Άλμα χωρίς φόρα</p> <p>Αλτικές ασκήσεις</p> <p>Ρίψη ελαστικής σφαίρας</p> <p>Ρίψη κορίνας</p> <p>Ακοντισμός</p> <p>Φυσική κατάσταση</p>	<p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τις τεχνικές σε ορισμένα αγωνίσματα.</p> <p>Να βρουν το αγώνισμα που τους αρέσει περισσότερο και να ασχοληθούν αργότερα είτε ως χόμπι είτε για πρωταθλητισμό (εκτός σχολείου).</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση.</p> <p>Να κατανοήσουν την έννοια του αγώνα και την αξία της συμμετοχής.</p>	<p>Διάσταση (χώρος-χρόνος), μεταβολή (εξέλιξη-ανάπτυξη), αλληλεπίδραση (συνεργασία- σύγκρουση-εξάρτηση-ενέργεια)</p>
	<p>Γυμναστική:</p> <p><i>Ενόργανη γυμναστική</i></p> <p><i>Ρυθμική γυμναστική</i></p> <p><i>Ελεύθερη γυμναστική</i></p> <p>Ορθοσωματική αγωγή</p> <p>Ασκήσεις χαλάρωσης</p> <p><i>Αναπνευστική αγωγή</i></p>	<p>Να βελτιώσουν και να τελειοποιήσουν ασκήσεις των προηγούμενων τάξεων.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση.</p> <p>Να αναπτύξουν ιδιαίτερους δεσμούς φιλίας και συνεργασίας με τους συνασκούμενους και τους αντιπάλους.</p> <p>Να τελειοποιήσουν τις ασκήσεις των προηγούμενων τάξεων.</p>	<p>Διάσταση (χώρος-χρόνος), σύστημα (δομή-ταξινόμηση οργάνωση-ισορροπία- συμμετρία), μεταβολή επικοινωνία, αλληλεπίδραση, ομοιότητα-διαφορά</p>
	<p>Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί.</p> <p><i>Επανάληψη χορών Α' και Β' τάξης</i></p> <p><i>Ένας τοπικός χορός</i></p> <p><i>Ελεύθερη χορογραφία με τον ρυθμό των παραδοσιακών χορών</i></p>	<p>Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες τους στο χορό.</p> <p>Να εκτιμήσουν την αρμονία, τον ρυθμό, τη συμμετρία, την αισθητική της κίνησης.</p> <p>Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.</p> <p>Να γνωρίσουν και να εκτιμήσουν τη λαϊκή μας παράδοση και την πολιτιστική μας κληρονομιά.</p> <p>Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της μουσικής και του τραγουδιού των παραδοσιακών χορών.</p> <p>Να συνειδητοποιήσουν ότι ο χορός είναι τρόπος ζωής.</p>	<p>Παράδοση, πολιτισμός</p> <p>Τέχνη, άτομο-σύνολο, επικοινωνία, αλληλεπίδραση (συνεργασία- συλλογικότητα)</p>

	<p>Άλλες αθλητικές δραστηριότητες <i>Επιτραπέζια αντισφαίριση</i> <i>Τοξοβολία</i> <i>Slalom</i> <i>Βελάκια</i> <i>Κ.α</i></p>	<p>Να γνωρίσουν οι μαθητές και να μάθουν τη βασική τεχνική περισσότερων αθλημάτων</p> <p>Να αναπτύξουν οπτικοκινητικό συντονισμό, νευρομυϊκό συντονισμό, ακρίβεια κίνησης, δυνατότητα ελέγχου των μυών, δύναμη, ικανότητα συγκέντρωσης, ταχύτητα αντίδρασης, ισορροπία</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία, την υπομονή, την επιμονή το θάρρος και τη θέληση.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων</p>	<p>Άτομο-σύνολο, σύστημα (δομή-ταξινόμηση οργάνωση-ισορροπία-νόμος), ομοιότητα-διαφοροποίηση, μεταβολή</p>
	<p>Κολύμβηση</p>	<p>Να μάθουν να ισορροπούν και να αλλάζουν θέσεις στο νερό</p> <p>Να μάθουν να προωθούνται στο νερό</p> <p>Να γνωρίσουν τρόπους χαλάρωσης στο νερό</p> <p>Να ψυχαγωγηθούν και να χαρούν στο νερό</p> <p>Να αναπτύξουν αυτοπειθαρχία σεβασμό επικοινωνία</p>	<p>Βύθιση επίπλευση Πρώθηση</p>

9.2. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ - ΛΥΚΕΙΟ

9.2.1. Ειδικοί σκοποί

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

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

κοιλιακοί), που βοηθούν στην όρθια στάση και λειτουργία των οργάνων και συστημάτων, που βρίσκονται στις σωματικές κοιλότητες (θώρακας, πύελος).

Συναισθηματικός τομέας

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

Γνωστικός τομέας

- Γνωστικοί στόχοι: Απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών.
- Συνειδητοποίηση της ανάγκης για "δια βίου" άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).
- Αισθητικοί στόχοι. Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.

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

Μέσα

Τα μέσα για την επίτευξη του σκοπού της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο είναι: α) κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική, β) τα αναγνωρισμένα στην χώρα μας αθλήματα και αγωνίσματα (προσαρμοσμένα και μη) για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν στα σχολεία, γ) οι ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί και δ) η κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

9.2.2. Στόχοι, θεματικές ενότητες (χρόνος), προτεινόμενες δραστηριότητες

ΤΑΞΗ: Α' ΛΥΚΕΙΟΥ

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
A. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ		
<i>A.1. Πετοσφαίριση- Πετοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο-καθιστή Πετοσφαίριση</i>		
Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνι-	Τεχνική Κανονισμοί	Πάσα με τα δάκτυλα. Πάσα με τους πήχεις. Σερβίς

<p>κής του αθλήματος. Να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες:ευκινησία ευλυγισία, ταχύτητα, δύναμη. Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι Να συμμετέχουν ισότιμα στον αγώνα χωρίς αποκλεισμούς λόγω δυνατοτήτων. Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μάθουν τους κανονισμούς του αθλήματος (πετοσφαίριση ορθίων, πετοσφαίριση καθοστών) Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη για «δια βίου» άσκηση ή άθληση και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή.</p>		<p>Μπλόκ Καρφί σε χαμηλό φιλέ</p> <p>Χρήση μεγαλύτερης και ελαφρύτερης μπάλας Χρήση μπαλονιού αντί για μπάλα</p> <p>Παιχνίδι σε χαμηλό φιλέ Εμπέδωση με παιχνίδι – στοιχειώδεις η και πλήρεις κανονισμοί ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών και του αριθμού των μαθητών της τάξης</p> <p>Σημ Στην καθιστή πετοσφαίριση τα παιδιά φορούν μακριές φόρμες η και επιγονατίδες</p>
<p><i>A.2. Καλαθοσφαίριση-Καλαθοσφαίριση με καρότσι</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος Να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες:ευκινησία ευλυγισία, ταχύτητα, δύναμη και αντοχή. Να ενεργοποιήσουν τις κινητικές τους ικανότητες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στις ικανότητες τους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες. Να ενεργοποιήσουν τις πνευματικές τους ικανότητες. Να αναπτύξουν τη φαντασία τους και την εφευρετικότητά τους.</p>	<p>Τεχνική Τακτική Κανονισμοί</p>	<p>Στάση παίκτη – μετακινήσεις, μετακινήσεις και ελιγμοί με το αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Είδη πάσας: πάσα από το στήθος, σκαστή, πάνω από το κεφάλι, μακρινή πάσα</p> <p>Ντρίπλα: "επιτόπια και προχωρητική", όταν τα κινητικά χαρακτηριστικά το επιτρέπουν</p> <p>Στρόβιλος "πίβοτ": στηθικός και νωτιαίος "με το αναπηρικό αμαξίδιο</p>

<p>Να αναπτύξουν τη συγκέντρωση της προσοχής για τη βελτίωση της προσαρμοστικότητας</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του μπάσκετ. Να κατανοήσουν τη σημασία και το ρόλο τους στην ομάδα</p>		<p>Σουτ από στάση: "ελεύθερη βολή" θέση ποδιών, κορμού, χεριών κλπ.,</p> <p>Σουτ με κίνηση με ή χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Απλές μορφές προπετάσματος: "σκρην" με ή χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Στροφή του αναπηρικού αμαξιδίου με ταυτόχρονο χτύπημα και πιάσιμο της μπάλας</p> <p>Ατομική τακτική (θέση του παίκτη ανάμεσα σε αντίπαλο και καλάθι)</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι - Στοιχειώδεις ή και πλήρεις κανονισμοί ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών και τον αριθμό των μαθητών της τάξης</p> <p>Ανάλογα με τις κινητικές δυνατότητες των παιδιών χρησιμοποιούνται ελαφρύτερες μπάλες, στεφάνια αντί για καλάθι, μεγαλύτερο και σε μικρότερο ύψος καλάθι</p>
<p><i>A.3. Ποδόσφαιρο</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής του ποδοσφαίρου. Να καλλιεργήσουν το ταλέντο τους. Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία, αντοχή, δύναμη.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν κριτική σκέψη απέναντι στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού, όπως είναι η βία,</p>	<p>Τεχνική (Έμφαση δίνεται στο αποτέλεσμα και όχι στην τεχνική)</p> <p>Κανονισμοί</p>	<p>Είδη πάσας: Με διάφορα μέρη του ποδιού ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών</p> <p>Είδη υποδοχής "σταμάτημα" της μπάλας: Με το πέλμα, με το εσωτερικό του ποδιού και της κνήμης, με το μηρό ανάλογα με τις δυνατότητες</p> <p>Πρώθηση και έλεγχος της μπάλας "κοντρόλ" ευθύγραμμη μετακίνηση με τη μπάλα</p> <p>Ντρίπλα: "Μετακίνηση της</p>

<p>η χυδαιολογία και το ντόπιγγκ Να διαμορφώσουν φίλαθλο πνεύμα.</p> <p>Γνωστικός τομέας <i>Επιδιώκεται οι μαθητές:</i> <i>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν την ανάγκη ύπαρξης των κανονισμών για το παιχνίδι.</i> <i>Να αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών.</i> <i>Να κατανοήσουν την ευεργετική επίδραση της άσκησης στο σώμα και στο πνεύμα.</i></p>		<p>μπάλας</p> <p>Κεφαλιά: απλή κεφαλιά με το μέτωπο.</p> <p>Σουτ: με διάφορα μέρη του ποδιού</p> <p>Λαβές του τερματοφύλακα ανάλογα με τα κινητικά χαρακτηριστικά</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι ανάλογα με τις κινητικές δυνατότητες των παιδιών και τον αριθμό των παιδιών της τάξης</p> <p>Τροποποίηση των κανονισμών όπου κρίνεται απαραίτητο.</p> <p>Αύξηση μεγέθους της εστίας ανάλογα με τα κινητικά χαρακτηριστικά των παιδιών</p>
<p><i>A.4 Ράγκκυ σε αναπηρικό αμαξίδιο</i></p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες για το άθλημα Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να ψυχαγωγηθούν και να εκτονωθούν. Να αναπτύξουν τη συνεργασία την ομαδικότητα την αυτενέργεια την υπευθυνότητα και την επικοινωνία. Να αναπτύξουν σεβασμό για το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: <i>Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</i></p>	<p>Τεχνική Κανονισμοί</p>	<p>Χειρισμός καρτσιού σε διάφορες κατευθύνσεις εμπρός, πίσω , στροφή</p> <p>Πάσα για ακρίβεια , πάσα για απόσταση</p>

<i>A.5 Boccia</i>		
<p>Σωματικός τομέας</p> <p><i>Να αναπτύξουν οπτικοκινητικό συντονισμό, νευρομυϊκό συντονισμό, ακρίβεια κίνησης, δυνατότητα ελέγχου των μυών</i></p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p><i>Να αναπτύξουν ομαδικότητα, συνεργασία, αυτοεκτίμηση, αυτοσυγκέντρωση</i></p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p><i>Να γνωρίσουν στοιχεία τεχνικής, στρατηγικής και τακτικής του αθλήματος</i></p>	<p>Τεχνική</p> <p>Προασκήσεις για ρίψη με ακρίβεια</p> <p>Τεχνικές ρίψεων</p> <p>Κανονισμοί</p>	<p>Ρίψη μπάλας με στόχο το σταμάτημά της όσο το δυνατόν πιο κοντά σε μια ευθεία γραμμή</p> <p>Ρίψη μπάλας με στόχο την προσέγγιση της μπάλας στόχου</p> <p>Ρίψη μπάλας με στόχο την απομάκρυνση της μπάλας στόχου από συγκεκριμένη περιοχή</p>
Σύνολο αθλοπαιδιών 16 ώρες		
<i>B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</i>		
<i>B.1 Αγώνισματα στίβου</i>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου.</p> <p>Να αναπτύξουν κινητικές δραστηριότητες στο περιβάλλον.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αγαπήσουν και να προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνι-</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας</p> <p>Δρόμοι αντοχής</p> <p>Σκυταλοδρομία με προσαρμογές</p> <p>Άλμα σε μήκος</p> <p>Άλμα χωρίς φόρα</p> <p>Αλτικές ασκήσεις</p> <p>Ρίψη ελαστικής σφαίρας</p> <p>Ρίψη κορίνας</p> <p>Ακοντισμός</p> <p>Φυσική κατάσταση</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας:</p> <p>Με η χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Εκκίνηση από διάφορες θέσεις</p> <p>Βασική τεχνική του διασκελισμού "τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, θέση κορμού, αναπνοή".</p> <p>Αγώνες δρόμου μέχρι 50 μέτρα με η χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Εκκίνηση δρόμου αντοχής. Συνεχής δρόμος 2'-10' για εμπέδωση της τεχνικής του δρόμου.</p> <p>Σκυταλοδρομία:</p> <p>Απλή μεταβίβαση της σκυτάλης</p> <p>Άλμα σε μήκος:</p> <p>Άλμα με συσπειρωτική τεχνική "φορά, πάτημα, αιώρηση, προσγείωση" ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών</p>

<p>κής των αγωνισμάτων του στίβου.</p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία του σώματος και του πνεύματος.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία και το ρόλο της διατροφής.</p> <p>Να αποκτήσουν γνώσεις για τις μορφές αθλητισμού ξεκινώντας από τα αρχαία χρόνια και φτάνοντας μέχρι και σήμερα.</p> <p>Να ανακαλύψουν το αθλητικό πρότυπο που τους ταιριάζει.</p>	<p>(5 ώρες)</p>	<p>Αλτικές ασκήσεις</p> <p>Ρίψη ελαστικής σφαίρας</p> <p>Βασική τεχνική ρίψης.</p> <p>Ρίψη με μετακίνηση.</p> <p>Ακοντισμός:</p> <p>Ρίψη μικρής μπάλας "τύπου τένις" χωρίς και με φορά</p> <p>Φυσική κατάσταση: Δραστηριότητες για την ανάπτυξη βασικών φυσικών ικανοτήτων "αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, συναρμολογία".</p>
<p>Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</p>		
<p><i>Γ.1. Ελεύθερη γυμναστική- Ενόργανη γυμναστική- Ρυθμική γυμναστική</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p> <p>Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητες τους.</p> <p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής.</p>	<p>Ενόργανη Γυμναστική</p> <p>Ενόργανη γυμναστική (στρώματα έδαφος)</p> <p>Ενόργανη γυμναστική (πολύζυγα)</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p> <p>Ρυθμική γυμναστική</p> <p>Ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών</p> <p>Ελεύθερη γυμναστική</p> <p>Γυμναστική χωρίς όργανα</p>	<p>Ενόργανη Γυμναστική:</p> <p>Άσκηση σε σχηματισμούς Κύκλου, ημικυκλίου τετραγώνου</p> <p>Απλές προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής στρώματα έδαφος</p> <p><i>Απλές προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής σε χαμηλό μονόζυγο και δίζυγο ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών</i></p> <p>Ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής</p> <p>Με στεφάνια μπάλες</p> <p>Ρυθμική γυμναστική:</p> <p>Απλές κινήσεις με σχοινάκια, μπάλες, κορδέλες, στεφάνια "</p>

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

		Οι παραπάνω δραστηριότητες προτείνεται να γίνονται σε ήρεμο περιβάλλον με την συνοδεία κλασσικής μουσικής.
<i>Γ4. Αναπνευστική Αγωγή</i>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού.</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής</p>	<p>Η αναπνοή σε ηρεμία Η αναπνοή στην άσκηση Εισπνοή εκπνοή Εξάσκηση εισπνοής, εκπνοής</p>	<p>Ασκήσεις εισπνοής εκπνοής Παιχνίδια για εξάσκηση αναπνοής με μικρά μπαλάκια, μπαλόνια</p>
Σύνολο 8 ώρες Γυμναστικής		
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στην κίνηση του χορού. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p>	<p>Πανελλήνιοι Συρτός</p> <p>Τοπικοί</p> <p>Συρτός στα τρία, αργοί χοροί με σταθερό και δυνατό ρυθμό Ελεύθερη χορογραφία με τον ρυθμό των παραδοσιακών χορών</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς. (Περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.)</p>

Ε. ΆΛΛΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν οπτικοκινητικό συντονισμό, νευρομυϊκό συντονισμό, ακρίβεια κίνησης, δυνατότητα ελέγχου των μυών, δύναμη, ικανότητα συγκέντρωσης, ταχύτητα αντίδρασης, ισορροπία</p> <p>Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης (τοξοβολία-σκολίωση)</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι. Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αλληλοβοήθεια. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων</p>	<p>Τοξοβολία Επιτραπέζια αντισφαίριση Slalom Βελάκια</p> <p>Τεχνική Κανονισμοί</p> <p>(11 ώρες)</p>	<p>Τοξοβολία Λαβή του τόξου με ή χωρίς προσαρμογές, στόχευση, απελευθέρωση</p> <p>Επιτραπέζια αντισφαίριση Λαβή της ρακέτας με ή χωρίς προσαρμογή, χειρισμός της ρακέτας</p> <p>Slalom Ελιγμοί με αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Βελάκια Ρίψη μικρών βελών</p> <p>Παιχνίδι με τροποποιημένους κανονισμούς</p>
<h3>ΣΤ. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</h3>		
<p>Σωματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν ικανότητα επίπλευσης στο νερό σε διάφορες θέσεις Να αναπτύξουν ικανότητα προώθησης στην πρηνή και την ύπτια</p>	<p>Πρώθηση Βύθιση Αναπνοή Χαλάρωση</p>	<p>Πρώθηση από πρηνή θέση με ή χωρίς πλευστικό βοήθημα ανάλογα με τις δυνατότητες. Εκμάθηση των στυλ υπτίου και ελευθέρου με έμφαση στην προώθηση και όχι στις τεχνικές λεπτομέρειες ανάλογα με τις</p>

<p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν να ψυχαγωγηθούν</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μάθουν την ασφάλεια στο νερό Να μάθουν να προωθούν το σώμα του στο νερό</p>	<p>(εφόσον υπάρχει δυνατότητα 7 ώρες). Οι ώρες αυτές θα προκύψουν ως εξής: 2 από τις αθλοπαιδιές, 2 από τις άλλες αθλητικές δραστηριότητες παιχνίδια, 1 από τον στίβο και 2 από τους χορούς)</p>	<p>δυνατότητες. Από ύπτια θέση προώθηση με τα χέρια Πρηνή θέση με εισπνοή, εκπνοή μέσα στο νερό με η χωρίς στήριξη (χρήση αναπνευστήρα και μάσκας όπου κρίνεται απαραίτητο)</p>
<p>Σύνολο ωρών: 90</p>		

ΤΑΞΗ: Β' ΛΥΚΕΙΟΥ

<p>A. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</p>		
<p>Στόχοι</p>	<p>Θεματικές Ενότητες (χρόνος)</p>	<p>Ενδεικτικές Δραστηριότητες</p>
<p><i>A.1. Πετοσφαίριση- Πετοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο-καθιστή Πετοσφαίριση</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν σύνθετες δεξιότητες του αθλήματος. Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές ικανότητές τους για την κίνηση σε συγκεκριμένο χώρο. Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν τη σημασία της συνεργασίας και της επικοινωνίας στον αγώνα. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια με σεβασμό στον αντίπαλο Να αντιμετωπίζουν με σύνεση τη νίκη και την ήττα.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: <i>Να γνωρίσουν βασικούς κανόνες υγιεινής και πρώτων βοηθειών για το άθλημα.</i></p>	<p>Τεχνική Τακτική Κανονισμοί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>(Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης. Τοποθέτηση παικτών στο γήπεδο: Όταν η ομάδα υποδέχεται τη μπάλα από σέρβις. Παιχνίδι με προσαρμογές Παιχνίδι με στοιχειώδεις η και πλήρεις κανονισμούς ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών και του αριθμού των παιδιών της τάξης</p>

<i>A.2. Καλαθοσφαίριση-καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο</i>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τις φυσικές σωματικές ικανότητες: ταχύτητα ευκινησία, ευλυγισία, δύναμη. Να αποκτήσουν μεγαλύτερη ακρίβεια στην εκτέλεση των κινήσεων. Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός αντιπάλου, μετριοφροσύνη.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν τους κανονισμούς του μπάσκετ και να προσπαθήσουν να παίξουν σύμφωνα με αυτούς. Να κατανοήσουν την σημασία της προσπάθειας και συμμετοχής στο παιχνίδι.</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Κανονισμοί</p> <p>Τακτική</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>(Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης).</p> <p>Ομαδική τακτική άμυνας και επίθεσης, μορφές άμυνας και επίθεσης με το αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Απλές μορφές επίθεσης και αιφνιδιασμού "θέσεις και μετακινήσεις παικτών με αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Παιχνίδι με στοιχειώδεις η και πλήρεις κανονισμούς ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών και του αριθμού των παιδιών της τάξης</p>
<i>A.3. Ποδόσφαιρο</i>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες για την κίνηση τους στον αγωνιστικό χώρο. Να συμμετέχουν σε σχολικούς αγώνες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p>	<p>Τεχνική</p> <p>Κανονισμοί.</p>	<p>(Επανάληψη θεμάτων Α' τάξης).</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών και με τον αριθμό των μαθητών της τάξης</p>

<p>Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αναπτύξουν την αυτενέργεια και την υπευθυνότητα τους.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: <i>Να κατανοήσουν τη σημασία της διατροφής για το άθλημα και γενικά για τη ζωή.</i> <i>Να κατανοήσουν το ρόλο του ατόμου στην ομάδα.</i></p>	<p>(10 ώρες)</p>	
<p><i>A.4. Χειροσφαίριση-Χειροσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: <i>Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα.</i> <i>Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</i></p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να ψυχαγωγηθούν και να εκτονωθούν. Να αναπτύξουν τη συνεργασία την ομαδικότητα την αυτενέργεια την υπευθυνότητα και την επικοινωνία. Να αναπτύξουν σεβασμό για το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: <i>Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</i></p>	<p>Τεχνική Κανονισμοί</p> <p>(10 ώρες)</p>	<p>Στάσεις του παίκτη - υποδοχή μπάλας.</p> <p>Είδη πάσας: βασική, πάσα πάνω από το κεφάλι, σκαστί κλπ. Από στάση και κίνηση μ</p> <p>Ντρίπλα: συνδυασμός ντρίπλας, και πάσας. Σουτ: βασικό, "ρίψη πάνω από το κεφάλι" Μπλοκ. Θέσεις και τρόποι απόκρουσης του τερματοφύλακα. Σε όλες τις δραστηριότητες μπορεί να γίνουν οι απαραίτητες προσαρμογές όπως: τροποποίηση των κανόνων ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών, χρήση μπαλών διαφορετικών μεγεθών και βάρους, Χρήση μεγαλύτερης εστίας, μείωση των αποστάσεων και της ταχύτητας.</p>
<p><i>A.5. Ράγκμπυ σε αναπηρικό αμαξίδιο</i></p>		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες για το άθλημα <i>Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</i></p>	<p>Τεχνική Κανονισμοί</p>	<p>Χειρισμός καρτσιού σε διάφορες κατευθύνσεις εμπρός, πίσω , στροφή Πάσα για ακρίβεια , πάσα για απόσταση</p>

<p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να ψυχαγωγηθούν και να εκτονωθούν. Να αναπτύξουν τη συνεργασία την ομαδικότητα την αυτενέργεια την υπευθυνότητα και την επικοινωνία. Να αναπτύξουν σεβασμό για το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</p>		
<p><i>A.6. Boccia</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας <i>Να αναπτύξουν οπτικοκινητικό συντονισμό, νευρομυϊκό συντονισμό, ακρίβεια κίνησης, δυνατότητα ελέγχου των μυών</i> Συναισθηματικός τομέας <i>Να αναπτύξουν ομαδικότητα, συνεργασία, αυτοεκτίμηση, αυτοσυγκέντρωση</i> Γνωστικός τομέας Να γνωρίσουν στοιχεία τεχνικής, στρατηγικής και τακτικής του αθλήματος</p>	<p>Τεχνική Προασκήσεις για ρίψη με ακρίβεια Τεχνικές ρίψεων κανονισμοί</p>	<p>Ρίψη μπάλας με στόχο το σταμάτημά της όσο το δυνατόν πιο κοντά σε μια ευθεία γραμμή Ρίψη μπάλας με στόχο την προσέγγιση της μπάλας στόχου Ρίψη μπάλας με στόχο την απομάκρυνση της μπάλας στόχου από συγκεκριμένη περιοχή</p>
<p>Σύνολο 23 ώρες Αθλοπαιδιών</p>		
<p>B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</p>		
<p><i>B.1 Αγωνίσματα στίβου</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου. Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές δυνατότητες του οργανισμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας Δρόμοι αντοχής Σκυταλοδρομία με προσαρμογές Άλμα σε μήκος Άλμα χωρίς φόρα Αλτικές ασκήσεις</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: (Επανάληψη στοιχείων τεχνικής Α' τάξης) Αγώνες δρόμου μέχρι 50 μέτρα με ή χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο Εκκίνηση από διάφορες θέσεις Βασική τεχνική του διασκελισμού "τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, θέση κορμού, αναπνοή". Εκκίνηση δρόμου αντοχής. Συνεχής δρόμος 2'-10' για εμπέδωση της τεχνικής του δρόμου.</p>

<p>Να γνωρίσουν και να προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον.</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου. Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα σύμφωνα με την Ολυμπιακή Παράδοση. Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία. Να γνωρίσουν τα αρχαία και σύγχρονα Ολυμπιακά αγωνίσματα. Να συγκρίνουν τις ικανότητες τους στα διάφορα αγωνίσματα.</p>	<p>Ρίψη ελαστικής σφαίρας Ρίψη κορίνας</p> <p>Ακοντισμός</p> <p>Φυσική κατάσταση</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Σκυταλοδρομία: Απλή μεταβίβαση της σκυτάλης Άλμα σε μήκος: Άλμα με συσπειρωτική τεχνική "φορά, πάτημα, αιώρηση, προσγείωση" ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών</p> <p>Αλτικές ασκήσεις Ρίψη ελαστικής σφαίρας Βασική τεχνική ρίψης. Ρίψη με μετακίνηση. Ακοντισμός: Ρίψη μικρής μπάλας "τύπου τένις" χωρίς και με φορά</p> <p>Φυσική κατάσταση: Δραστηριότητες για την ανάπτυξη βασικών φυσικών ικανοτήτων "αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, συναρμογή".</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Γ.1. Ενόργανη γυμναστική –Ελεύθερη Γυμναστική-Ρυθμική Γυμναστική

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο. Να καλλιεργήσουν την ελεύθερη και δημοκρατική έκφραση.</p>	<p>Ενόργανη γυμναστική Ελεύθερη γυμναστική Ρυθμική γυμναστική</p>	<p>(Όπως και στην Α' τάξη).</p> <p>Η ποιότητα και η ένταση των ασκήσεων να είναι προσαρμοσμένες στις δυνατότητες των μαθητών.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

νει το σώμα τους		<p>παιρνουν βαθιά εισπνοή και στη συνέχεια εκπνέει αργά.</p> <p>Οι παραπάνω δραστηριότητες προτείνεται να γίνονται σε ήρεμο περιβάλλον με την συνοδεία κλασσικής μουσικής.</p>
Γ4. Αναπνευστική Αγωγή		
<p>Σωματικός τομέας</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής</p>	<p>Η αναπνοή σε ηρεμία</p> <p>Η αναπνοή στην άσκηση</p> <p>Εισπνοή εκπνοή</p> <p>Εξάσκηση εισπνοής, εκπνοής</p>	<p>Ασκήσεις εισπνοής εκπνοής</p> <p>Παιχνίδια για εξάσκηση αναπνοής με μικρά μπαλάκια, μπαλόνια</p>
Σύνολο 12 ώρες Γυμναστικής		
Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να μυηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση του χορού.</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p> <p>Να γνωρίσουν την Ελληνική σκέψη και τον Ελληνικό Πολιτισμό.</p>	<p>Πανελλήνιοι</p> <p>Τοπικοί</p> <p>Σαμαρίνας Συρτός στα τρία, αργοί χοροί με σταθερό και δυνατό ρυθμό</p> <p>Ελεύθερη χορογραφία με τον ρυθμό των παραδοσιακών χορών</p> <p>(5 ώρες)</p>	<p>Επανάληψη των χορών της Α' τάξης.</p> <p>Συγκέντρωση πληροφοριών για τους συγκεκριμένους χορούς</p> <p>Αντικατάσταση για περιπατητικούς μαθητές των γρήγορων βημάτων με επιτόπιες κινήσεις λίκνισματα χεριών</p> <p>Αντικατάσταση των βημάτων με κινήσεις χεριών και κεφαλιού για μαθητές σε αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Τοπικοί</p> <p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς.</p>

		(Περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.)
Ε. ΆΛΛΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές:</p> <p>Να αναπτύξουν οπτικοκινητικό συντονισμό, νευρομυϊκό συντονισμό, ακρίβεια κίνησης, δυνατότητα ελέγχου των μυών, δύναμη, ικανότητα συγκέντρωσης, ταχύτητα αντίδρασης, ισορροπία</p> <p>Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης (τοξοβολία-σκολίωση)</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι. Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αλληλοβοήθεια. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων</p>	<p>Τοξοβολία Επιτραπέζια αντισφαίριση Slalom Βελάκια</p> <p>Τεχνική Κανονισμοί</p> <p>(15 ώρες)</p>	<p>Τοξοβολία Λαβή του τόξου με ή χωρίς προσαρμογές, στόχευση, απελευθέρωση</p> <p>Επιτραπέζια αντισφαίριση Λαβή της ρακέτας με ή χωρίς προσαρμογή, χειρισμός της ρακέτας</p> <p>Slalom Ελιγμοί με αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Βελάκια Ρίψη μικρών βελών</p> <p>Παιχνίδι με τροποποιημένους κανονισμούς</p>
ΣΤ. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ		
<p><i>Σωματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν ικανότητα επί-</p>	<p>Πρώθηση Βύθιση Αναπνοή</p>	<p>Πρώθηση από πρηνή θέση με ή χωρίς πλευστικό βοήθημα ανάλογα με τις δυνατότητες.</p>

<p>πλευσης στο νερό σε διάφορες θέσεις Να αναπτύξουν ικανότητα προώθησης στην πρηνή και την ύπτια</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν να ψυχαγωγηθούν</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μάθουν την ασφάλεια στο νερό Να μάθουν να προωθούν το σώμα του στο νερό</p>	<p>Χαλάρωση</p> <p>(εφόσον υπάρχει δυνατότητα 7 ώρες). Οι ώρες αυτές θα προκύψουν ως εξής: 3 από τις αθλοπαιδιές, 2 από τους χορούς και 2 από τις άλλες αθλητικές δραστηριότητες)</p>	<p>Εκμάθηση των στυλ υπτίου και ελευθέρου με έμφαση στην προώθηση και όχι στις τεχνικές λεπτομέρειες ανάλογα με τις δυνατότητες.</p> <p>Από ύπτια θέση προώθηση με τα χέρια</p> <p>Πρηνή θέση με εισπνοή, εκπνοή μέσα στο νερό με η χωρίς στήριξη (χρήση αναπνευστήρα και μάσκας όπου κρίνεται απαραίτητο)</p>
<p>Σύνολο ωρών: 90</p>		

ΤΑΞΗ: Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

<p>A. ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ</p>		
<p>Στόχοι</p>	<p>Θεματικές Ενότητες (χρόνος)</p>	<p>Ενδεικτικές Δραστηριότητες</p>
<p><i>A.1.Πετοσφαίριση-Πετοσφαίριση καθιστών</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: <i>Να καλλιεργήσουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος.</i> <i>Να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα.</i></p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την ετοιμότητα και την αγωνιστικότητα τους. Να αναπτύξουν τον αυτοέλεγχο και την πειθαρχία τους.</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: <i>Να μάθουν τους κανονισμούς του αθλήματος και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς.</i> <i>Να συνειδητοποιήσουν την ανά-</i></p>	<p>Τεχνική</p> <p>Τακτική</p> <p>Κανονισμοί</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' και Β' τάξεων.</p> <p>Παιγνίδι με βασική η και πλήρη εφαρμογή των κανονισμών ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών και του αριθμού των μαθητών της τάξης.</p>

<p>γκη για «δια βίου» άσκηση ή άθληση και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτή.</p>		
<p><i>A.2. Καλαθοσφαίριση-καλαθοσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν δεξιότητες στο μπάσκετ. Να καλλιεργήσουν συστηματικά τα βασικά στοιχεία της τεχνικής που μπάσκετ Να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αντιμετωπίζουν με μετριοφροσύνη και με σύνεση τη νίκη και την ήττα. Να αντιμετωπίζουν με σεβασμό και κατανόηση τον αντίπαλο και τις ιδιαιτερότητες του.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: <i>Να μάθουν τους κανονισμούς του μπάσκετ και να αγωνίζονται σύμφωνα με αυτούς..</i> <i>Να κατανοήσουν τη σημασία του δίκαιου και αληθινού αγώνα.</i></p>	<p>Τεχνική Ατομική Αμυντική τακτική Ατομική Επιθετική τακτική Ομαδική τακτική</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' και Β' τάξεων. Ατομική άμυνα(χέρι στην μπάλα, θέση ανάμεσα σε αντίπαλο και καλάθι</p> <p>Απλές μορφές επίθεσης και αιφνιδιασμού "θέσεις και μετακινήσεις παικτών με αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Ομαδική τακτική άμυνας και επίθεσης, μορφές άμυνας και επίθεσης με το αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Παιχνίδι με βασική εφαρμογή η και πλήρη των κανονισμών ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών και του αριθμού των παιδιών της τάξης</p>
<p><i>A.3. Χειροσφαίριση- Χειροσφαίριση με αναπηρικό αμαξίδιο</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τις κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται για το άθλημα. Να αναπτύξουν την κιναισθητική τους αντίληψη: την οπτική τους αντίληψη, τις ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση,</p>	<p>Τεχνική Αμυντική τακτική Επιθετική τακτική</p>	<p>(Επανάληψη θεμάτων Β' τάξης).</p> <p>Ατομική άμυνα Ατομική επίθεση</p> <p>Παιχνίδι με προσαρμογές</p> <p>Παιχνίδι με βασική εφαρμογή των κανονισμών</p>

<p>υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: <i>Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</i></p>		
<p><i>A4 Ποδόσφαιρο</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες για την κίνηση τους στον αγωνιστικό χώρο. Να συμμετέχουν σε σχολικούς αγώνες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας, συνεργασίας και επικοινωνίας. Να αναπτύξουν την αυτενέργεια και την υπευθυνότητα τους.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: <i>Να κατανοήσουν τη σημασία της διατροφής για το άθλημα και γενικά για τη ζωή. Να κατανοήσουν το ρόλο του ατόμου στην ομάδα.</i></p>	<p>Τεχνική Τακτική</p>	<p>Επανάληψη θεμάτων Α' κα Β' τάξης).</p> <p>Εμπέδωση με παιχνίδι ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών και με τον αριθμό των μαθητών της τάξης</p>
<p><i>A.5 Ράγκμπυ σε αναπηρικό αμαξίδιο</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας Να αναπτύξουν κινητικές δεξιότητες για το άθλημα Να καλλιεργήσουν τα στοιχεία της τεχνικής του αθλήματος</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να ψυχαγωγηθούν και να εκτονωθούν. Να αναπτύξουν τη συνεργασία την ομαδικότητα την αυτενέργεια την υπευθυνότητα και την επικοινωνία</p>	<p>Τεχνική Τακτική Κανονισμοί</p>	<p>Χειρισμός καρτσιού σε διάφορες κατευθύνσεις εμπρός, πίσω, στροφή Πάσα για ακρίβεια, πάσα για απόσταση Ατομική αμυντική τακτική Σκρήν</p>

<p>ωνία. Να αναπτύξουν σεβασμό για το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν τους κανονισμούς του αθλήματος.</p>		
<p><i>A.6 Boccia</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας <i>Να αναπτύξουν οπτικοκινητικό συντονισμό, νευρομυϊκό συντονισμό, ακρίβεια κίνησης, δυνατότητα ελέγχου των μυών</i></p> <p>Συναισθηματικός τομέας <i>Να αναπτύξουν ομαδικότητα, συνεργασία, αυτοεκτίμηση, αυτοσυγκέντρωση</i></p> <p>Γνωστικός τομέας Να γνωρίσουν στοιχεία τεχνικής, στρατηγικής και τακτικής του αθλήματος</p>	<p>Τεχνική Προασκήσεις για ρίψη με ακρίβεια Τεχνικές ρίψεων Τακτική κανονισμοί</p>	<p>Ρίψη μπάλας με στόχο το σταμάτημά της όσο το δυνατόν πιο κοντά σε μια ευθεία γραμμή Ρίψη μπάλας με στόχο την προσέγγιση της μπάλας στόχου Ρίψη μπάλας με στόχο την απομάκρυνση της μπάλας στόχου από συγκεκριμένη περιοχή Παιχνίδι με πλήρη εφαρμογή των κανονισμών</p>
<p>Σύνολο 11 ώρες Αθλοπαιδιών</p>		
<p>B. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ</p>		
<p><i>B.1 Αγώνισματα στίβου</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες που απαιτούν τα αγωνίσματα του στίβου. Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές δυνατότητες του οργανισμού τους. Να αναπτύξουν την ικανότητά τους για έλεγχο της κίνησης.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν ψυχικές αρετές, όπως θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές: όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξι-</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας Δρόμοι αντοχής Σκυταλοδρομία Άλμα σε μήκος Άλτικές ασκήσεις Σφαιροβολία Ακοντισμός Φυσική κατάσταση</p>	<p>Δρόμοι ταχύτητας: (Επανάληψη στοιχείων τεχνικής Β' τάξης) Αγώνες δρόμου μέχρι 60 μέτρα με ή χωρίς αναπηρικό αμαξίδιο Εκκίνηση από διάφορες θέσεις Βασική τεχνική του διασκελισμού "τοποθέτηση ποδιού, κίνηση χεριών, θέση κορμού, αναπνοή". Εκκίνηση δρόμου αντοχής. Συνεχής δρόμος 2'-10' για εμπέδωση της τεχνικής του δρόμου. Δρόμος διάρκειας μέχρι 5' σε ομαλό έδαφος</p> <p>Σκυταλοδρομία: Απλή μεταβίβαση της σκυτάλης Άλμα σε μήκος:</p>

<p>οκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των αγωνισμάτων του στίβου. Να γνωρίσουν την έννοια της προσπάθειας και του αγώνα. Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης για την υγεία. Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με την Ολυμπιακή Παράδοση. Να συγκρίνουν τις ικανότητες τους στα διάφορα αγωνίσματα και αυτό που θα ήθελαν να κάνουν και εκτός σχολείου ερασιτεχνικά ή πρωταθλητικά. Να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ αθλητισμού και πρωταθλητισμού. Να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα αρνητικά φαινόμενα του αθλητισμού(αναβολικά, εμπορευματοποίηση κ. ά. Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία των κινήσεων των διαφόρων αθλημάτων.</p>	<p>(4 ώρες)</p>	<p>Άλμα με συσπειρωτική τεχνική "φορά, πάτημα, αιώρηση, προσγείωση" ανάλογα με τις δυνατότητες των παιδιών Αλτικές ασκήσεις</p> <p>Ρίψη ελαστικής σφαίρας Βασική τεχνική ρίψης. Ρίψη με μετακίνηση. Ρίψη φασουλοσάκουλου Ακοντισμός: Ρίψη μικρής μπάλας "τύπου τένις" χωρίς και με φορά</p> <p>Φυσική κατάσταση: Δραστηριότητες για την ανάπτυξη βασικών φυσικών ικανοτήτων "αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, συναρμογή".</p>
<p>Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</p>		
<p><i>Γ.1. Ενόργανη γυμναστική-Ελεύθερη γυμναστική-Ρυθμική γυμναστική</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν πολύπλευρα τις κινητικές τους δεξιότητες και τα ταλέντα τους.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να καλλιεργήσουν ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Να αγωνίζονται τίμια και δίκαια και να αντιμετωπίζουν με σεβασμό το συμπαίκτη και τον αντίπαλο.</p>	<p>Ενόργανη γυμναστική Ελεύθερη γυμναστική Ρυθμική γυμναστική</p>	<p>Επανάληψη των ασκήσεων των προηγούμενων τάξεων.</p>

<p>Να εκφραστούν και να δημιουργήσουν μέσα από την κίνηση.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν το σώμα τους και τις δυνατότητες τους. Να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης.</p>		
<p><i>Γ2. Ορθοσωματική αγωγή</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματος του <i>Να κατανοήσουν τη σημασία της «δια βίου» άσκησης</i></p>	<p>Η σωστή στάση του σώματος <i>Η λειτουργία των μελών του σώματος</i></p>	<p>Ασκήσεις ραχιαίων και κοιλιακών μυών Ασκήσεις διάτασης Συμμετρικές, ετερόπλευρες ασκήσεις Σωστή θέση στο αναπηρικό αμαξίδιο, σωστή στάση με την χρήση περιπατητήρα η, ορθοτικών ή βακτηριών Χρήση καθρέπτη για διόρθωση στάσης με οπτική ανατροφοδότηση</p>
<p><i>Γ3 . Ασκήσεις χαλάρωσης</i></p>		
<p>Σωματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαλαρώσουν τα μέρη του σώματος τους και να προλάβουν συγκάψεις και παραμορφώσεις</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές:</p>	<p>Διδασκαλία μεθόδων χαλάρωσης</p>	<p>Από ύπτια θέση σε στρώματα οι μαθητές αναπνέουν με το διάφραγμα.</p> <p>Από ύπτια θέση σε στρώματα οι μαθητές εκτελούν ισομετρικές συστολές στα κάτω και άνω άκρα και στη συνέχεια χαλαρώνουν (σύσπαση – χαλάρωση).</p> <p>Από καθιστή θέση εκτελούν ανύψωση των ώμων και χαλαρώνουν</p> <p>Από καθιστή θέση οι μαθητές</p>

<p>Να κατανοήσουν πως χαλαρώνει το σώμα τους</p>		<p>παίρνουν βαθιά εισπνοή και στη συνέχεια εκπνέει αργά.</p> <p>Οι παραπάνω δραστηριότητες προτείνεται να γίνονται σε ήρεμο περιβάλλον με την συνοδεία κλασσικής μουσικής.</p>
<i>Γ4. Αναπνευστική Αγωγή</i>		
<p>Σωματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής</p>	<p>Η αναπνοή σε ηρεμία Η αναπνοή στην άσκηση Εξάσκηση εισπνοής, εκπνοής</p>	<p>Ασκήσεις εισπνοής εκπνοής Παιχνίδια για εξάσκηση αναπνοής με μικρά μπαλάκια, μπαλόνια</p>
Σύνολο 6 ώρες Γυμναστικής		

Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Επιδιώκεται οι μαθητές: Να γνωρίσουν το σώμα τους μέσω της κίνησης και του ρυθμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μνηθούν στο τραγούδι, στο ρυθμό, στη μελωδία και στη χορευτική κίνηση. Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους. Να γνωρίσουν την Ελληνική σκέψη και τον Ελληνικό Πολιτισμό.</p>	<p>Πανελλήνιοι χοροί</p> <p>Τοπικοί χοροί</p> <p>Συρτός στα τρία, αργοί χοροί με σταθερό και δυνατό ρυθμό Ελεύθερη χορογραφία με τον ρυθμό των παραδοσιακών χορών</p> <p>(3 ώρες)</p>	<p>(Επανάληψη των χορών των προηγούμενων τάξεων).</p> <p>Αντικατάσταση για περιπατητικούς μαθητές των γρήγορων βημάτων με επιτόπιες κινήσεις λίκνισμα χεριών</p> <p>Αντικατάσταση των βημάτων με κινήσεις χεριών και κεφαλιού για μαθητές σε αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Να βρουν και να παρουσιάσουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς. (Περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.)</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

E. ΑΛΛΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

<p><i>Σωματικός τομέας</i> Να αναπτύξουν οπτικοκινητικό συντονισμό, νευρομυϊκό συντονισμό, ακρίβεια κίνησης, δυνατότητα ελέγχου των μυών, δύναμη, ικανότητα συγκέντρωσης, ταχύτητα αντίδρασης, ισορροπία</p> <p>Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης (τοξοβολία-σκολίωση)</p> <p><i>Συναισθηματικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να διασκεδάσουν, να χαρούν και να εκφραστούν με το παιχνίδι. Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αλληλοβοήθεια. Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων</p> <p><i>Γνωστικός τομέας</i> Επιδιώκεται οι μαθητές: Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων</p>	<p>Τοξοβολία Επιτραπέζια αντισφαίριση Slalom Βελάκια</p> <p>Τεχνική Κανονισμοί</p> <p>(6 ώρες)</p>	<p>Τοξοβολία Λαβή του τόξου με ή χωρίς προσαρμογές, στόχευση, απελευθέρωση</p> <p>Επιτραπέζια αντισφαίριση Λαβή της ρακέτας με ή χωρίς προσαρμογή, χειρισμός της ρακέτας</p> <p>Slalom Ελιγμοί με αναπηρικό αμαξίδιο</p> <p>Βελάκια Ρίψη μικρών βελών</p> <p>Παιχνίδι με τροποποιημένους κανονισμούς</p>
<h3><i>E. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</i></h3>		
<p>Σωματικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να αναπτύξουν ικανότητα επίπλευσης στο νερό σε διάφορες θέσεις Να αναπτύξουν ικανότητα προώθησης στην πρηνή και την ύπτια</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p>	<p>Προώθηση Βύθιση Αναπνοή Χαλάρωση</p> <p>Εφόσον υπάρχει δυνατότητα 4 ώρες: (2 ώρες από τις αθλοπαιδιές, και 2 από τις άλλες αθλητικές δραστηριότητες)</p>	<p>Προώθηση από πρηνή θέση με ή χωρίς πλευστικό βοήθημα ανάλογα με τις δυνατότητες. Εκμάθηση των στυλ υπτίου και ελευθέρου με έμφαση στην προώθηση και όχι στις τεχνικές λεπτομέρειες ανάλογα με τις δυνατότητες. Από ύπτια θέση προώθηση με τα χέρια Πρηνή θέση με εισπνοή, εκ-</p>

<p>Επιδιώκεται οι μαθητές: Να χαρούν να ψυχαγωγηθούν</p> <p>Γνωστικός τομέας Επιδιώκεται οι μαθητές: Να μάθουν την ασφάλεια στο νερό Να μάθουν να προωθούν το σώμα του στο νερό</p>		<p>πνοή μέσα στο νερό με ή χωρίς στήριξη (χρήση αναπνευστήρα και μάσκας όπου κρίνεται απαραίτητο)</p>
<p>Σύνολο ωρών: 60</p>		

9.2.3. Μεθοδολογικές προσεγγίσεις

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

- Προσαρμοσμένη διδασκαλία,
- κατάλληλο παιδαγωγικό κλίμα,
- μέτρα ασφαλείας των μαθητών από πιθανά ατυχήματα,
- αξιοποίηση εγκαταστάσεων και οργάνων,
- απασχόληση μαθητών στην τάξη

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

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

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

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

3. Προτεινόμενη προσαρμοσμένη διδακτική μεθοδολογία για τον συγκεκριμένο μαθητή. Θέματα όπως συγλ διδασκαλίας, τεχνικές κινήτρων και μέθοδος ανάλυσης έργου συζητώνται και περιλαμβάνονται στο ΕΕΠ του συγκεκριμένου μαθητή.
4. Περιγραφή της απαραίτητης για τον μαθητή υποστήριξης για την επιτυχή συμμετοχή του στο μάθημα και την ευκολότερη κατάκτηση των ατομικών του στόχων (προσαρμοσμένος εξοπλισμός και περιβάλλον, συνεργασία ειδικοτήτων).
5. Συγκεκριμένους τρόπους τελικής αξιολόγησης της κατάκτησης των στόχων που έχουν καθοριστεί για τον κάθε μαθητή. Οι στόχοι που έχουν θεσπισθεί πρέπει να είναι μετρήσιμοι και να μπορούν να αξιολογηθούν με συγκεκριμένους τρόπους (κινητικά tests, μεθόδους παρατήρησης, κ.α).

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

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

Β) επειδή οι μαθητές με αναπηρίες παρουσιάζουν συνήθως μειωμένη ικανότητα ισορροπίας και συντονισμού κατά την εκτέλεση κινητικών δραστηριοτήτων είναι απαραίτητος κάποιος εξειδικευμένος εξοπλισμός για την ασφάλεια των μαθητών (ειδικά προστατευτικά κράνη, προστατευτικά γυαλιά, επιγονατίδες, επαγωγόνιδες).

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

ΤΑΞΗ Α' + Β' + Γ'

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

Κατά την διδασκαλία της ΠΚΑ στο Λύκειο δίνεται έμφαση στην καλλιέργεια αθλημάτων (προσαρμοσμένων και μη) τα οποία αρέσουν στους μαθητές. Με τον τρόπο αυτό οι μαθητές αποκτούν συνήθειες και ασχολούνται με τα συγκεκριμένα αθλήματα και εκτός σχολείου. Επισημαίνεται ότι τα αθλήματα τα οποία θα επιλεγούν θα είναι σύμφωνα με τις κινητικές δυνατότητες των μαθητών. Επίσης στον προγραμματισμό του ΚΦΑ θα πρέπει να περιλαμβάνονται και άξονες που αφορούν την βελτίωση της στάσης του σώματος, της αναπνευστικής λειτουργίας καθώς και της ικανότητας ελέγχου της μυϊκής τάσης μέσω των ασκήσεων χαλάρωσης.

Στον καθηγητή επαφίεται να αποφασίσει σε ποια περίοδο του έτους θα διδάξει το κάθε αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες του σχολείου (αθλητική υποδομή, αριθμός υπηρετούντων καθηγητών Φ.Α., κ.ά.).

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

Η διδασκαλία των αθλημάτων και αγωνισμάτων θα γίνεται τόσο στους μαθητές όσο και στις μαθήτριες χωρίς διάκριση. Επισημαίνεται η ανάγκη προσαρμογής των καθιερωμένων αθλημάτων και αγωνισμάτων στις κινητικές δυνατότητες των μαθητών.

Όπου ενυπάρχει το στοιχείο του κινδύνου, πρέπει να τηρούνται όλοι οι κανόνες ασφαλείας για την αποφυγή ατυχημάτων.

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

Να διδάσκονται κατά προτεραιότητα οι τοπικοί χοροί και να ακολουθούν οι υπόλοιποι.

9.2.4. Προτεινόμενες προσαρμογές

Για την επιτυχή εξατομίκευση της διδασκαλίας αλλά και των στόχων του μαθήματος ΦΑ στο ατομικό επίπεδο ικανοτήτων του κάθε μαθητή με αναπηρίες ο ΚΦΑ πρέπει να έχει την ικανότητα να προσαρμόσει διάφορους παράγοντες που εμπλέκονται άμεσα ή έμμεσα στην διαδικασία και την αποτελεσματικότητα του μαθήματος. Τέτοιες προσαρμογές αναφέρονται στον εξοπλισμό, στους κανονισμούς και στην οργάνωση των παραδοσιακών αθλοπαιδιών και δραστηριοτήτων, στον τρόπο διδασκαλίας της κινητικής μάθησης. Παρακάτω θα προτείνουμε ενδεικτικά κάποιες προσαρμογές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο ΚΦΑ όταν διδάσκει μαθητές με κινητικές αναπηρίες. Οι προσαρμογές αυτές έχουν στόχο να διευκολύνουν μαθητές που λόγω κινητικών αναπηριών παρουσιάζουν μειωμένη δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ισορροπία, συντονισμό και ακρίβεια στις κινήσεις τους. Οι προσαρμογές αυτές δεν είναι περιοριστικές αλλά ενθαρρύνουμε τον ΚΦΑ να χρησιμοποιήσει και δικές του προσαρμογές ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των μαθητών του.

9.2.4.1. 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.

9.2.4.2. Προσαρμογές για μαθητές με μειωμένη ικανότητα ισορροπίας.

1. Φροντίστε κατά την δραστηριότητα να ασκείται ο μαθητής σε θέσεις με χαμηλωμένο το κέντρο βάρους του σώματος.
2. Φροντίστε κατά την δραστηριότητα να ασκείται ο μαθητής έχοντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια στήριξης και περισσότερα σημεία επαφής με το έδαφος.

3. Αυξήστε το πλάτος των οροθετημένων γραμμών ή των δοκών ισορροπίας κατά την εκτέλεση ασκήσεων ισορροπίας.
4. Οργανώστε ασκήσεις ισορροπίας σε μαλακές επιφάνειες που προσφέρουν αυξημένη τριβή (μοκέτες, στρώματα, κ.λ.π) και αποφύγετε σκληρές και λείες επιφάνειες (παρκέ, μωσαϊκό, κλπ).
5. Διδάξτε τους μαθητές σας πως να πέφτουν με ασφάλεια. Κάποιες πτώσεις θα είναι αναπόφευκτες με παιδιά που έχουν προβλήματα ισορροπίας.

9.2.4.3. 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 βόλεϊ, κορίνες μπόουλινγκ, κ.α)

9.2.4.4. Προτεινόμενες πρόσθετες συνθετικές δραστηριότητες και διαθεματικά σχέδια εργασίας

ΤΑΞΗ Α'

Θέμα: Η εκπαίδευση των μαθητών στην αρχαία Ελλάδα (Μουσική-Γυμναστική).

Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών και στοιχείων που σχετίζονται με το θέμα, με ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραπτού και ηλεκτρονικού τύπου), την εικαστική απόδοση της γυμναστικής των μαθητών στην αρχαία Ελλάδα, τη συλλογή εικόνων, που έχουν αναφορά στην εκπαίδευση, από αρχαία αγγεία, την κατασκευή οργάνων γυμναστικής της αρχαιότητας, τη συγκριτική παρουσίαση της εκπαίδευσης των νέων στην αρχαία Ελλάδα με την εκπαίδευση σήμερα. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, νόμος. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στη Λογοτεχνία, στα Αρχαία, στην Ιστορία.

ΤΑΞΗ Β'

Θέμα: Ο αθλητισμός στην Ελλάδα κάποτε

Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με το θέμα, με ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραπτού και ηλεκτρονικού τύπου), την καταγραφή στοιχείων από τις πρώιμες μορφές του αθλητισμού, τον αθλητισμό στην αρχαία Ελλάδα, τις μονομαχίες της Ρωμαϊκής περιόδου, τις μορφές άθλησης στην Βυζαντινή εποχή, τους αθλητικούς αγώνες των αρματολών και των κλεφτών, την εικαστική απόδοση των αθλημάτων της κάθε περιόδου, τη συγκριτική παρουσίαση του αθλητισμού στις διάφορες εποχές. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, νόμος. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στη Λογοτεχνία, στα Αρχαία, στην Ιστορία.

Θέμα: Πανελλήνιοι αθλητικοί αγώνες (στην αρχαία Ελλάδα)

Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα, την καταγραφή των πανελληνίων αγώνων (Ίσθμια, Νέμεα, Παναθήναια, Πύθια, Ολύμπια), την παρουσίαση αθλημάτων – αθλητών – επάθλων - δικαιοδοτικών οργάνων, παρουσίαση πολιτιστικών αγώνων της αρχαιότητας, τη συγκέντρωση ποιημάτων αρχαίων συγγραφέων που αναφέρονται στους πανελληνίους αγώνες, την εικαστική απόδοση σκηνών από αυτούς τους αγώνες (αθλητές, ελλανοδίκες, αμφικτύονες, θεατές, κήρυκες, φιλόσοφοι κ.ά). **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, νόμος. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στη Λογοτεχνία, στα Αρχαία, στην Ιστορία.

ΤΑΞΗ Γ'

Θέμα: «Άσκηση και Υγεία» ή «Δια βίου άσκηση»

Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με το θέμα, με ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (γραπτού και ηλεκτρονικού τύπου), την καταγραφή των ωφελειών της άσκησης, τη βιντεοσκόπηση ή τη φωτογράφιση αθλημάτων αναψυχής (πεζοπορία, ορειβασία κ.ά.), τη συμμετοχή σε αθλήματα του βουνού και της θάλασσας, τη μελέτη της πυραμίδας μεσογειακής διατροφής, την κατασκευή αυτής της πυραμίδας στο μάθημα της Τεχνολογίας. **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, άτομο. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στην Οικιακή . Οικονομία, στην Πληροφορική, στη Λογοτεχνία.

Θέμα: Νέες Τεχνολογίες και Παραολυμπιακά αθλήματα

Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με καθήκοντα, την παρουσίαση με φωτογραφικό υλικό των συνθηκών προπόνησης και άθλησης ατόμων με ειδικές ανάγκες σε παλαιότερες εποχές σε σύγκριση με τη σημερινή εποχή, τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με τη εξέλιξη στην κατασκευή σύγχρονων αναπηρικών αμαξιδίων που διευκολύνουν την συμμετοχή των αθλητών σε διάφορα αθλήματα, την κατασκευή σύγχρονων προσθετικών μελών που επιτέπουν σε ακρωτηριασμένους αθλητές να αγωνίζονται όρθιοι, την παρουσίαση – εκδήλωση στη σχολική μονάδα με θέμα:. Νέες Τεχνολογίες και Παραολυμπιακά αθλήματα **Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, ομοιότητες - διαφορές, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, εξέλιξη, μεταβολή, σύστημα, άτομο, κοινωνία. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), στην Τεχνολογία, στην Οικιακή Οικονομία, στη Λογοτεχνία, στην Πληροφορική.

9.2.5. Αξιολόγηση

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

1) Η αξιολόγηση πρέπει να σχετίζεται άμεσα με τους μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους που αναφέρονται στο ΕΕΠ του μαθητή. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης θα καθορίσουν και τον σχεδιασμό του επόμενου ΕΕΠ του μαθητή. Η τελική αξιολόγηση πρέπει, κυρίως να βασίζεται σε αξιόπιστες διαδικασίες που εξασφαλίζουν αντικειμενική εκτίμηση της κινητικής κατάστασης του μαθητή κατά την διάρκεια και στο τέλος του ετήσιου προγράμματος φυσικής αγωγής.. Εξίσου σημαντικές είναι επίσης και οι διαπιστώσεις και προσωπικές παρατηρήσεις του ΚΦΑ που εφάρμοσε το πρόγραμμα ΦΑ. Τέτοιες παρατηρήσεις αφο-

ρούν την αποτελεσματικότητα των διδακτικών μεθόδων που χρησιμοποίησε για τον συγκεκριμένο μαθητή, τις προσαρμογές που επέλεξε για την διδασκαλία, κ.α.

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

9.3. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

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

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

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

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

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

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

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