



*Special Olympics*

**youngathletes™**

οδηγός  
δραστηριοτήτων

BE A FAN OF  
**FUN**

## Το Πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές»

Το Πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές» είναι ένα ειδικά διαμορφωμένο αθλητικό πρόγραμμα για παιδιά με διανοητική αναπηρία, ηλικίας 2 έως 7 ετών, με σκοπό να τα εισάγει στον κόσμο των Special Olympics, μέχρι τη στιγμή της ένταξής τους στα βασικά αθλητικά προγράμματα του Κινήματος, στην ηλικία των 8 ετών. Από τη στιγμή της ιδρύσεώς τους, το 1968, τα Special Olympics προσέφεραν ευκαιρίες προπόνησης και συμμετοχής σε αγώνες, σε άτομα με διανοητική αναπηρία, ηλικίας 8 ετών και άνω. Με τα χρόνια, οικογένειες με παιδιά πολύ μικρής ηλικίας, αναζητούσαν τρόπους να τα εντάξουν στο Κίνημα. Χάρη στην υποστήριξη του Παιδικού Ιδρύματος της εταιρείας Mattel, του Ιδρύματος Lynch και του Ιδρύματος Gang, τα Special Olympics μπορούν σήμερα να υποδέχονται μελλοντικούς αθλητές και τις οικογένειές τους, μέσα από το πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές» (Young Athletes™).

Το Πρόγραμμα επικεντρώνεται στα σημεία, τα οποία είναι κρίσιμα για τη γνωστική ανάπτυξη του παιδιού, μέσω δραστηριοτήτων που αναπτύσσουν τις βασικές δεξιότητες και την εφαρμογή τους σε προγράμματα άθλησης, με τη μορφή παιχνιδιού. Η ανάπτυξη της κοινωνικότητας και της αυτοεκτίμησης είναι ένας ακόμη λόγος που οι γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Η καλλιέργεια της εμπιστοσύνης κάνει τα παιδιά να αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον τους, με άτομα με ή χωρίς διανοητική αναπηρία.



Το Πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές» εισάγει παιδιά με διανοητική αναπηρία και τις οικογένειές τους στον κόσμο των Special Olympics, μέσα από την επίτευξη των εξής στόχων:

- Την απασχόληση των παιδιών μέσα από δραστηριότητες με μορφή παιχνιδιού, κατάλληλα σχεδιασμένες για τη φυσική, γνωστική και κοινωνική ανάπτυξή τους.
- Την υποδοχή μελών οικογενειών στο Δίκτυο Υποστήριξης των Special Olympics.
- Την αναγνώριση των ξεχωριστών ικανοτήτων των παιδιών, μέσα από μια διερευνητική διαδικασία που προσφέρουν επιδείξεις και άλλες κατάλληλες δραστηριότητες.

Το Πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές» είναι ένα ευέλικτο πρόγραμμα, που μπορεί να προσαρμοστεί σε διάφορες εκπαιδευτικές διαδικασίες. Είναι σχεδιασμένο αρκετά απλό, ώστε να μπορεί να εφαρμόζεται ακόμη και από τους γονείς των νεαρών αθλητών στο σπίτι, δημιουργώντας παράλληλα μια ευχάριστη ατμόσφαιρα. Είναι επίσης κατάλληλο για εκπαιδευτήρια προσχολικής και σχολικής ηλικίας, προκειμένου να εφαρμόζεται σε παιδιά με ή χωρίς διανοητική αναπηρία.

Το Πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές» περιλαμβάνει τις ακόλουθες σειρές ασκήσεων, οι οποίες στοχεύουν στην ανάπτυξη ξεχωριστών δεξιοτήτων, απαραίτητων για την εισαγωγή του παιδιού στα αθλήματα των Special Olympics:

- Βασικές δεξιότητες • Περπάτημα & τρέξιμο • Ισορροπία & άλματα • Πιάσιμο & υποδοχή • Ρίψη**  
**• Χτύπημα • Λάκτισμα • Αναπτυγμένες δεξιότητες**

Τα Special Olympics Ελλάς παρέχουν σε κάθε ενδιαφερόμενο, από οικογένειες παιδιών με διανοητική αναπηρία και εκπαιδευτικούς, μέχρι εξειδικευμένους φορείς και σχολεία, κατάλληλο ενημερωτικό και εκπαιδευτικό υλικό, προκειμένου να διεξάγουν το Πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές» στο χώρο τους:

- «Νεαροί Αθλητές» - Επίσημος Οδηγός Δραστηριοτήτων
- Εκπαιδευτικό DVD - Βιντεοσκοπημένη Επίδειξη Δραστηριοτήτων

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές» των Special Olympics μπορείτε να επισκεφτείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση:  
[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## Χρήσιμες συμβουλές προς τους εκπαιδευτές

### Γενικές

- Να είστε ενθουσιώδης και γεμάτος ενέργεια, όταν ενθαρρύνετε τα παιδιά, σε όλες τις δραστηριότητες.
- Χρησιμοποιείτε σημειώσεις/στίκας στον τοίχο, που να απεικονίζουν την κίνηση και να θυμίζουν στο παιδί τι πρέπει να κάνει.
- Δίνετε σαφείς οδηγίες για το χρόνο παραμονής στην κάθε δραστηριότητα και τον τρόπο εκτέλεσής της.
- Προσαρμόστε τον τόνο και το ύψος της φωνής σας στην ηλικία των παιδιών.
- Ενισχύετε την όσο πιο συχνή συμμετοχή και ενασχόληση με το πρόγραμμα «Νεαροί Αθλητές».

### Κατά την άσκηση

- Εάν τα χέρια αιωρούνται χωρίς ρυθμό ή χωρίς να είναι συγχρονισμένα με τα πόδια, δουλέψτε πάνω σ' αυτό, καθώς το παιδί στέκεται ή τρέχει σε ένα σημείο.
- Εάν παρατηρήσετε ή ακούσετε τα πόδια του να χτυπάνε στο πάτωμα, ενθαρρύνετε το να τρέχει στις μύτες και στις φτέρνες των ποδιών του. Εάν κάνει μικρά ανοίγματα, ενθαρρύνετε το παιδί να περπατάει ή να τρέχει μεταξύ ή πάνω στα τοποθετημένα σημεία. Σταδιακά, αυξήστε την απόσταση μεταξύ των σημείων.
- Εάν ο διασκελισμός του παιδιού είναι μικρός, ενθαρρύνετε το να βαδίζει/τρέχει ανάμεσα ή πάνω σε σημάδια στο πάτωμα. Προοδευτικά αυξάνετε την απόσταση ανάμεσα στα σημάδια.
- Εάν το παιδί απογειώνεται ή προσγειώνεται με όλο το πέλμα, ενθαρρύνετε το να γέρνει μπροστά και να λυγίζει τα γόνατα, κατά την προσγείωση/απογείωση.
- Εάν κάποιο παιδί δυσκολεύεται στην εκτέλεση του άλματος, βοηθήστε το, κρατώντας το από το ένα χέρι, ώστε να κάνει ένα μικρό αλματάκι πάνω από κάποιο αντικείμενο. Σταδιακά, αυξάνετε το ύψος των αντικειμένων.
- Κατά την εξάσκηση της υποδοχής, τα μάτια του παιδιού πρέπει να είναι προσηλωμένα στην μπάλα/αντικείμενο. Χρησιμοποιείτε έντονα χρώματα, ώστε να του ελκύουν την προσοχή. Οι παλάμες του πρέπει να είναι ανοιχτές και να κοιτούν προς τα επάνω, όταν υποδέχονται μια μπάλα/αντικείμενο, κάτω από το ύψος της μέσης.

- Κατά την εξάσκηση της ρίψης, τα μάτια του παιδιού πρέπει να είναι προσηλωμένα στην μπάλα/αντικείμενο. Κατά τη ρίψη με ένα χέρι, το αντίθετο πόδι από το χέρι ρίψης, πρέπει να είναι μπροστά και στο άνοιγμα των ώμων.
- Κατά την εξάσκηση του χτυπήματος, ενθαρρύνετε το παιδί να στέκεται πλάγια και πίσω από την μπάλα, έχοντας καλή ισορροπία. Σημάδια στο πάτωμα μπορούν να χρησιμοποιηθούν, ώστε να στέκεται πάνω τους το παιδί. Τα μάτια του παιδιού πρέπει να είναι προσηλωμένα στην μπάλα/αντικείμενο που θα χτυπήσει. Εάν το παιδί δυσκολεύεται στην εναλλαγή βάρους από το ένα πόδι στο άλλο, δουλέψτε την πίσω και μπρος κίνηση πάνω σε σημάδια.
- Κατά την εξάσκηση του λακτίσματος, τα μάτια του παιδιού πρέπει να είναι προσηλωμένα στη μπάλα. Το πόδι που εκτελεί την κίνηση πρέπει να είναι λυγισμένο στο γόνατο και να εκτελέσει μια κίνηση με φορά πίσω προς τα μπρος. Το πόδι που δεν εκτελεί την κίνηση πρέπει να είναι πίσω και στο πλάι της μπάλας, σαν οδηγός.
- Οι αναπτυγμένες δεξιότητες απαιτούν συνδυασμό δύναμης, ισορροπίας και συντονισμό ματιού με τα μέλη του σώματος. Εντοπίστε ποια στοιχεία των δεξιοτήτων είναι ανεπτυγμένα και ποια όχι και προσπαθήστε να τα βελτιώσετε μέσω άλλων δραστηριοτήτων.

## Εξοπλισμός

Τα κατωτέρω υλικά και όργανα γυμναστικής αποτελούν τον εξοπλισμό του προγράμματος «Νεαροί Αθλητές» και εμπεριέχονται μέσα σε ένα σετ "Young Athletes Program" της Διεθνούς Επιτροπής Special Olympics. Μπορείτε, ωστόσο, να χρησιμοποιήσετε και άλλα παρόμοια υλικά που θα βρείτε στο εμπόριο ή θα κατασκευάσετε μόνοι σας.



ΔΟΚΟΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ



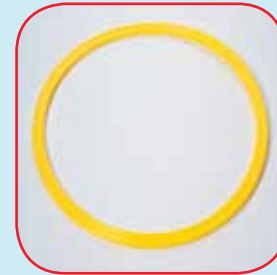
ΕΛΑΦΡΙΕΣ ΜΠΑΛΕΣ



ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΑ  
ΣΑΚΟΥΛΑΚΙΑ ΜΕ ΟΣΠΡΙΑ  
(ΦΑΣΟΥΛΟΣΑΚΟΥΛΑ)



ΚΩΝΟΙ



ΣΤΕΦΑΝΙΑ



ΡΑΚΕΤΕΣ



ΜΕΓΑΛΑ ΠΛΑΣΤΙΚΑ  
ΚΟΥΤΙΑ



ΡΑΒΔΟΙ



ΣΗΜΑΔΙΑ ΔΑΠΕΔΟΥ



ΜΙΚΡΕΣ ΜΠΑΛΕΣ ΑΠΟ  
ΣΦΟΥΓΓΑΡΙ



ΜΑΝΤΙΛΙΑ



A young girl with dark hair in pigtails, wearing a yellow jacket, is sitting in a ball pit filled with colorful balls (red, yellow, blue, green). She is holding a yellow ball in her mouth. The background is a yellow padded wall.

# 1 Βασικές δεξιότητες



### Παιχνίδια με μαντήλι!

Ενθαρρύνετε το παιδί να ακολουθήσει την κίνηση του μαντηλιού με τα μάτια ή το σώμα. Αφήστε το μαντήλι πάνω από το παιδί και καθοδηγήστε το να πιάσει το μαντήλι με το χέρι, το κεφάλι, το πόδι κ.λπ.



### Τραγούδια!

Τραγουδήστε τραγούδια, τα οποία ενισχύουν διάφορες κινήσεις των μελών του σώματος. Καθοδηγήστε το παιδί να εκτελεί με κινήσεις, τα λόγια του τραγουδιού. Π.χ.: «Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ».

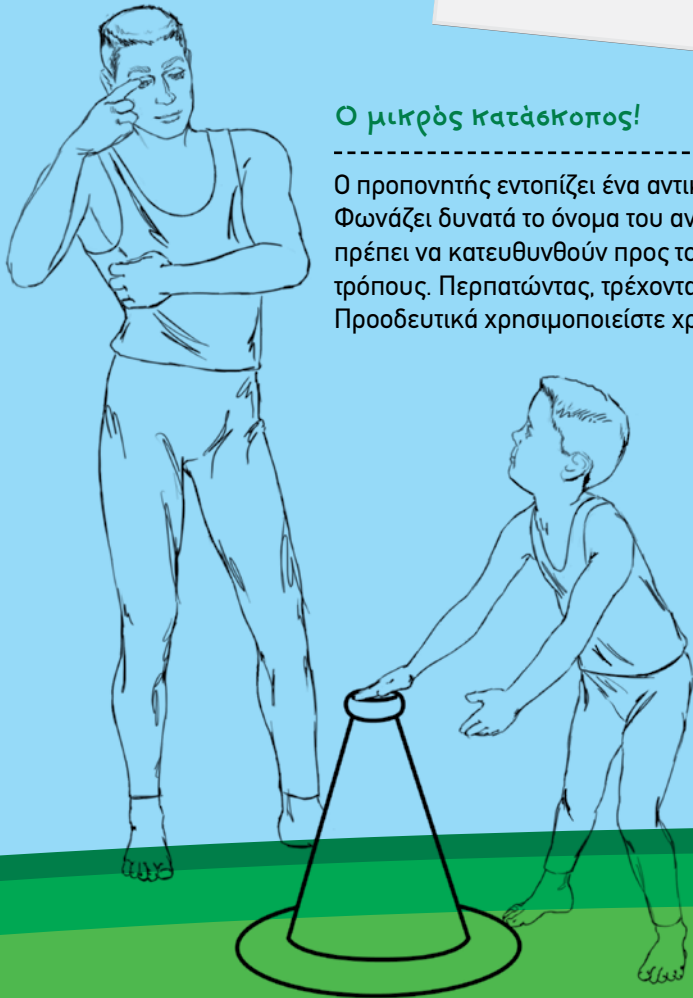
#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Να είστε ενθουσιώδεις και γεμάτοι ενέργεια, ώστε να ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες. Μεταφέρετε κινήσεις των τραγουδιών στην καθημερινότητα των παιδιών.



### Ο μικρός κατάσκοπος!

Ο προπονητής εντοπίζει ένα αντικείμενο στο χώρο. Φωνάζει δυνατά το όνομα του αντικειμένου και τα παιδιά πρέπει να κατευθυνθούν προς το αντικείμενο με διάφορους τρόπους. Περπατώντας, τρέχοντας, μπουσουλώντας κ.λπ. Προοδευτικά χρησιμοποιείτε χρώματα και σχέδια.



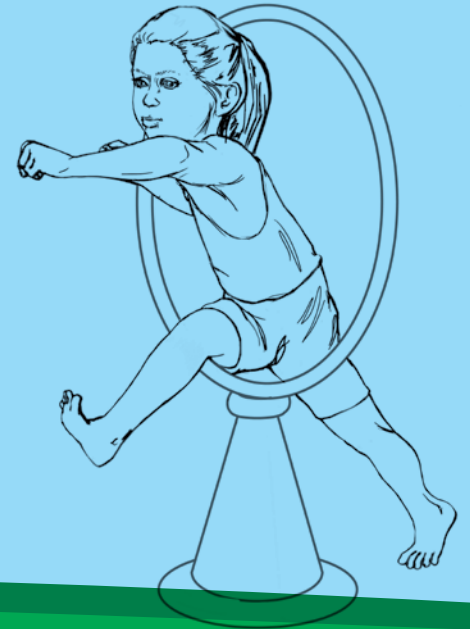
### Πέρνα τα εμπόδια!

(κώνοι, σημάδια εδάφους, στεφάνια)

Εντοπίστε ένα αντικείμενο στο χώρο. Φωνάξτε δυνατά το όνομα, το χρώμα ή το σχήμα του, και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κατευθυνθούν προς το αντικείμενο, περνώντας από τα εμπόδια. Χρησιμοποιείτε λέξεις όπως: κάτω/πάνω, γύρω/ανάμεσα, αργά/γρήγορα.

#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

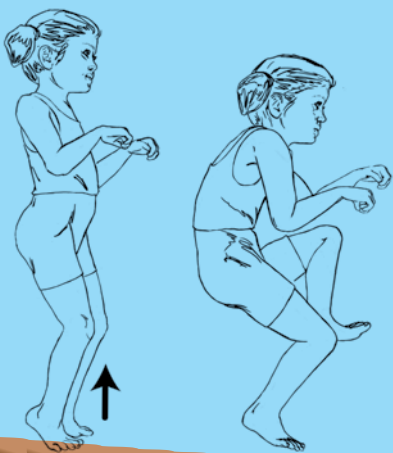
Σιγουρευτείτε ότι τα παιδιά κατέχουν τις παραπάνω έννοιες. Μπορείτε να συνδυάσετε τις οδηγίες σας με τη μίμηση ζώων, π.χ.: αργά σαν τη χελώνα, από κάτω σαν το φίδι, γύρω-γύρω σαν την μέλισσα.







## Βασικές δεξιότητες

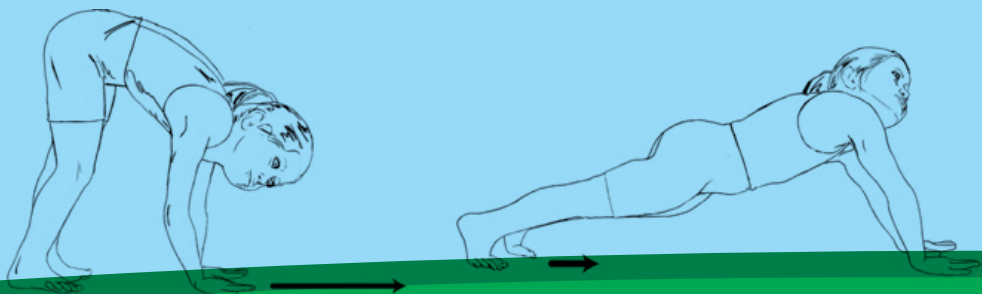


### Ας κάνουμε τα λαγουδάκια!

Καθοδηγείτε τα παιδιά να κάνουν βαθύ κάθισμα με τα χέρια στο πάτωμα και τα πόδια μαζεμένα και να προσπαθήσουν να μιμηθούν την κίνηση του λαγού, πηδώντας ψηλά και επιστρέφοντας στην αρχική στάση.

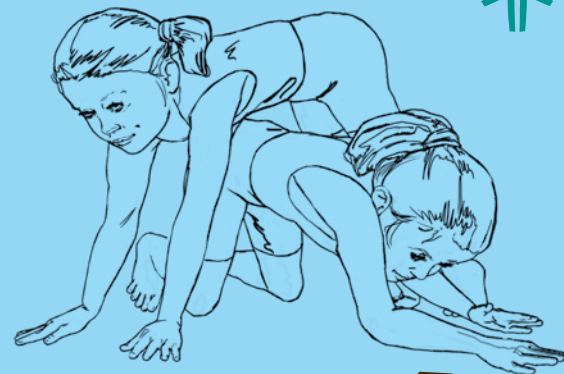
### Ας κινηθούμε σαν τα σκουληκάκια!

Καθοδηγείτε τα παιδιά να σκύψουν μπροστά, με τα χέρια στο πάτωμα και τα πόδια τεντωμένα πίσω και να προσπαθήσουν να μιμηθούν την κίνηση του σκουληκιού, φέρνοντας τα πόδια κοντά στα χέρια και κινώντας στη συνέχεια τα χέρια μπροστά.



### Γέφυρες και τούνελ!

Ένα παιδί κάνει το τούνελ στηρίζοντας το σώμα του στα χέρια του και τα πόδια του, χωρίς να ακουμπάει ο κορμός του στο έδαφος. Το άλλο παιδί προσπαθεί να περάσει από κάτω και στη συνέχεια παίρνει εκείνος αυτή τη θέση και ούτω καθεξής.







περπάτημα &  
τρέξιμο



## περπάτημα & τρέξιμο



Ακολουθώ τον αρχηγό!



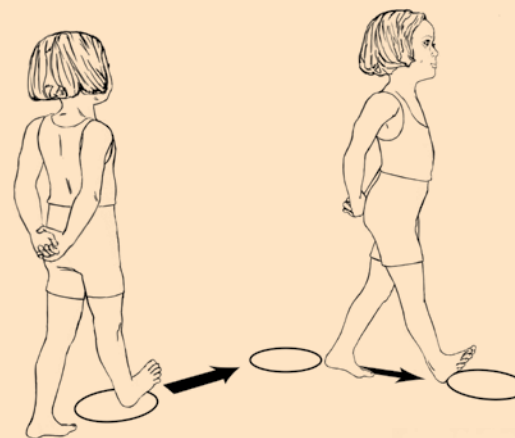
Κάνε πλάγια βήματα!



Ακολουθώ το διάδρομο!

### Ακολουθώ τον αρχηγό!

Ενθαρρύνετε το παιδί «να ακολουθήσει τον αρχηγό», καθώς περπατάτε με διαφορετικούς τρόπους (αργά, γρήγορα, σταθερά, κ.λπ.) και κινείτε διαφορετικά μέρη του σώματός σας (πάνω τα χέρια, έξω τα χέρια, κ.λπ.).



### Ακολουθώ το διάδρομο!

(κώννοι, σημάδια στο πάτωμα, στεφάνια)

Ενθαρρύνετε το παιδί να ακολουθήσει το σημειωμένο με τα στεφάνια, τους κώννους ή με τα σημάδια, διάδρομο.

### Κάνε πλάγια βήματα!

(σημάδια στο πάτωμα, στεφάνια και φασουλοσάκουλα)

Ενθαρρύνετε το παιδί να κάνει πλάγια βήματα προς τα δεξιά και αριστερά, επάνω σε διάφορα σημεία. Τα αντικείμενα μπορούν να τοποθετηθούν πάνω στα σημάδια, σε απόσταση μερικών μέτρων, έτσι ώστε το παιδί να μπορεί να αποκαθιστά και να τοποθετεί ένα διαφορετικό σημάδι.



### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ενθαρρύνετε το παιδί να μη δγκύβει ή να μην κάνει επιπρόθετες κινήσεις, όταν περπατάει ή όταν κάνει πλάγια βήματα και να κρατάει τα πόδια του ευθεία μπροστά. Προσπαθήστε να τοποθετήσετε ένα φασουλοσάκουλο στο κεφάλι του παιδιού, βοηθώντας το να έχει σωστή στάση και καλή ισορροπία.







### Τρέχα και φέρε!

(μικρά παιχνίδια, φασουλοσάκουλα)

Ενθαρρύνετε το παιδί να τρέξει μία απόσταση, να σηκώσει ένα αντικείμενο από το έδαφος και να επιστρέψει στη γραμμή εκκίνησης. Επαναλάβετε αρκετές φορές.

### Πέρνα τα εμπόδια!

(κώνοι, σημάδια στο πάτωμα, στεφάνια και ράβδοι)

Τοποθετήστε κώνους, σημάδια στο πάτωμα, στεφάνια κ.λπ. και ενθαρρύνετε το παιδί να περπατήσει, να συρθεί, να σκαρφαλώσει, να πηδήξει ή να τρέξει κατά μήκος ή γύρω από μία σειρά εμποδίων. Ξεκινήστε με μία ευθεία κούρσα με παρόμοιες δραστηριότητες σε κάθε σταθμό και σταδιακά συμπεριλάβετε ποικίλες ασκήσεις: ζιγκ – ζαγκ, αναστροφή κ.λπ.



Πέρνα τα εμπόδια!



Τρέχα και φέρε!



Τρέξε με διάφορους τρόπους!



### Τρέξε με διάφορους τρόπους!

Παρουσιάστε διαφορετικούς τύπους τρεξίματος (αργό, γρήγορο, προς τα πίσω κ.λπ.). Επιλέξτε ένα σύνθημα που αρέσει στο παιδί (π.χ. σφύριγμα, χτύπημα παλάμης, χρησιμοποιώντας λέξεις όπως «τώρα» ή «αλλαγή»). Κάθε φορά που δίνετε το σήμα, το παιδί θα πρέπει να αλλάζει το στυλ τρεξίματος.

#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Εάν τα χέρια αιωρούνται χωρίς ρυθμό ή χωρίς να είναι συγχρονισμένα με τα πόδια, δουλέψτε πάνω σ' αυτό, καθώς στέκεται ή τρέχει σε ένα σημείο. Εάν παρατηρήσετε ή ακούσετε τα πόδια του να χτυπάνε στο πάτωμα, ενθαρρύνετε το να τρέχει στις μύτες και στις φτέρνες των ποδιών του. Εάν κάνει μικρά ανοίγματα, ενθαρρύνετε το παιδί να περπατάει ή να τρέχει μεταξύ ή πάνω στα τοποθετημένα σημεία. Σταδιακά αυξήστε την απόσταση μεταξύ των σημείων.







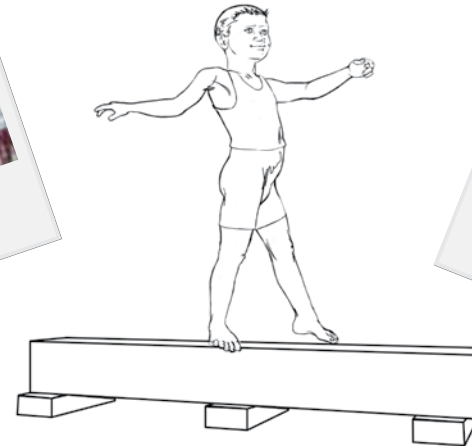
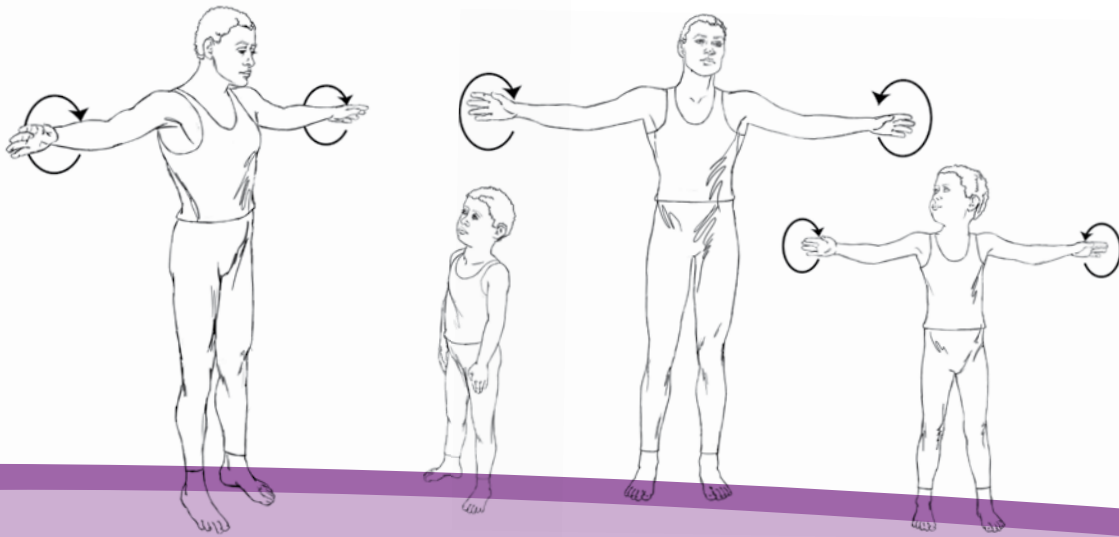
ισορροπία  
& άλματα



Ο προπονητής λέει!

### Ο προπονητής λέει!

Ζητήστε από το παιδί να μιμηθεί τις κινήσεις σας. Προσπαθήστε να εκτελείτε κινήσεις που απαιτούν ισορροπία, όπως να σταθεί στις μύτες των ποδιών του, στις φτέρνες, να ισορροπήσει στο ένα πόδι, να ισορροπήσει έχοντας το ένα πόδι μπροστά από το άλλο.



### Περπάτα, χωρίς να πέσεις!

(δοκός ισορροπίας, σχοινάκι, αυτοκόλλητη ταινία)

Καθοδηγήστε το παιδί να περπατήσει σε ευθεία πορεία μέσα σε πλαίσιο. Προοδευτικά ενθαρρύνετε το περπάτημα εναλλάξ, πάνω και κάτω σε σχοινί ή δοκό ισορροπίας, ώστε τελικά να φτάσει να περπατά πάνω στο σχοινί/δοκό χωρίς να πατά στο πάτωμα.

#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ενθαρρύνετε το παιδί να μιμηθεί τις κινήσεις σας, όσο το δυνατόν πιο πιστά, κατά την άσκηση «ο προπονητής λέει». Προσπαθήστε να τοποθετήσετε ένα φασουλοσάκουλο στο κεφάλι του, για την εξάσκηση της ισορροπίας και τη σωστή στάση του σώματος.



Περπάτα, χωρίς να πέσεις!

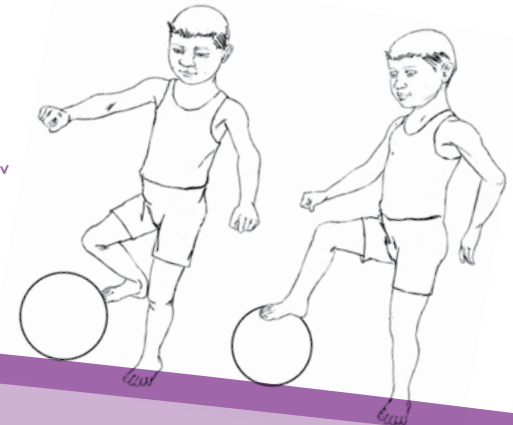


Σταμάτα τη μπάλα με το πόδι σου!

### Σταμάτα τη μπάλα με το πόδι σου!

(μπάλα θαλάσσης, αερόμπαλα)

Καθοδηγήστε το παιδί να τοποθετήσει το πόδι του (πέλμα), πάνω σε μια μπάλα και να προσπαθήσει να διατηρήσει την ισορροπία του πριν κλωτσήσει τη μπάλα. Σταδιακά κάντε το ίδιο με κινούμενη μπάλα.







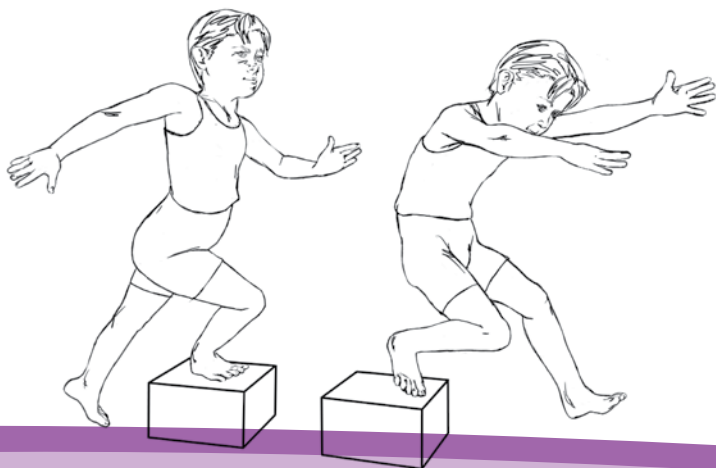
Πάτα και πήδα!



Ας κάνουμε τα βατραχάκια!



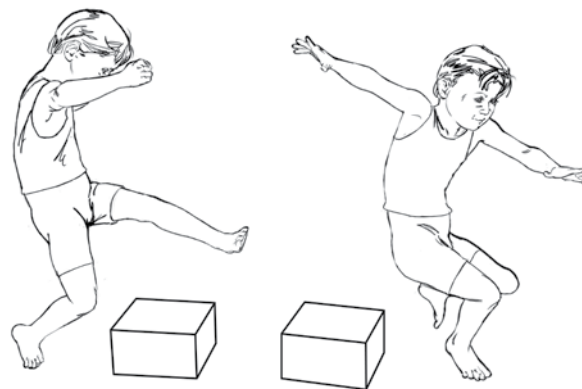
Πήδα ψηλά!



### Πάτα και πήδα!

(πλαστικά κουτιά, σημάδια στο πάτωμα)

Ενθαρρύνετε το παιδί να πατήσει σε μια δοκό ισορροπίας ή πλαστικό κουτί χαμηλού ύψους και να πηδήσει στο έδαφος με τα δύο πόδια. Σταδιακά, αυξήστε την απόσταση προσγείωσης, τοποθετώντας σημάδια στο πάτωμα ή αυξήστε το ύψος της δοκού/κουτιού.



### Ας κάνουμε τα βατραχάκια!

(σημάδια στο πάτωμα, φασουλοσάκουλα, στεφάνια)

Ενθαρρύνετε το παιδί να πηδήσει με τα δύο πόδια συγχρόνως, από ένα σημείο σε άλλο. Ορίστε την απόσταση, τοποθετώντας στο έδαφος σημάδια. Σταδιακά, δυσκολέψτε την άσκηση, προσθέτοντας τρέξιμο, σταμάτημα, άλμα.

#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Εάν το παιδί απογειώνεται ή προσγειώνεται με όλο το πέλμα, ενθαρρύνετε το να λυγίσει τα χόντρα και τη μέση του λίγο μπροστά. Εάν το παιδί δυσκολεύεται κατά το άλμα, ξεκινήστε το άλμα όντας δίπλα του και κρατώντας τον το χέρι.



### Πήδα ψηλά!

(σημάδια στο πάτωμα, σχοινάκι, πλαστικά κουτιά)

Ενθαρρύνετε το παιδί να πηδήσει πάνω από ένα εμπόδιο, σχοινί ή σημάδι στο πάτωμα. Σε περίπτωση που το παιδί δυσκολεύεται, ξεκινήστε από το να πηδήσει ψηλά, ώστε να πιάσει ένα αντικείμενο που κρατάτε, πάνω από το κεφάλι του. Εάν δυσκολεύεται στο επιτόπιο άλμα, ενθαρρύνετε το άλμα από δοκό/κουτί, αλλά σε ύψος και όχι σε μήκος.



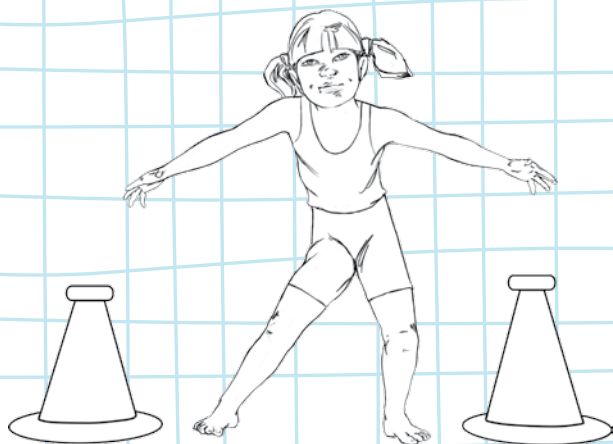




πιάσιμο &  
υποδοχή



## πιάσιμο & υποδοχή

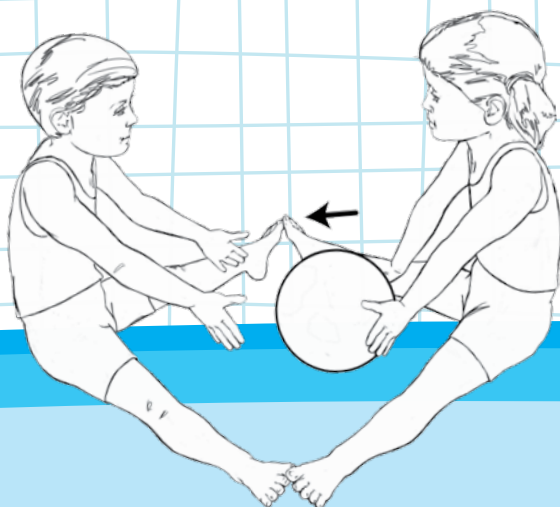


### Γίνε τερματοφύλακας!

Καθοδηγήστε το παιδί να μείνει μέσα στο χώρο που έχετε οριοθετήσει με δύο κώνους. Ενθαρρύνετε το παιδί να προσπαθήσει να σταματήσει με τα δυο του χέρια τη μπάλα που του πετάτε, ώστε να μην περάσει τη νοητή ευθεία των κώνων.

### Τσούλησε και πιάσε!

Καθίστε απέναντι από το παιδί, με τα πόδια σε διάσταση, ώστε τα πέλματά σας να ακουμπούν μεταξύ σας. Σχηματίστε ένα «διαμάντι». Τσουλήστε τη μπάλα ο ένας στον άλλο. Πιάστε/σταματήστε τη μπάλα με τα δύο χέρια. Σταδιακά, κάντε το ίδιο από όρθια θέση.

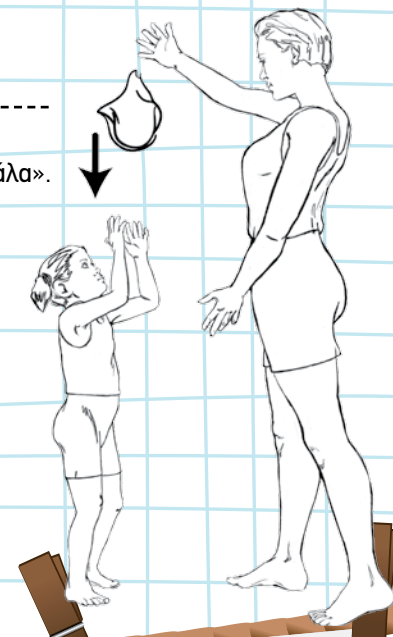


### Πιάσε το σακούλι-μαντήλι!

Σταθείτε απέναντι από το παιδί και ακολουθήστε την ίδια διαδικασία με την άσκηση «Πιάσε τη μπάλα». Αντικαταστήστε τη μπάλα με ένα υφασμάτινο φασουλοσάκουλο και ενθαρρύνετε το παιδί να κάνει τις κινήσεις με ένα χέρι.

### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Χρησιμοποιείτε υλικά-μπάλες ανάλογα με την ηλικία του παιδιού: (π.χ. μπάλες θαλάσσης, εποχώδεις μπάλες του τένις, φασουλοσάκουλα κ.ά.)



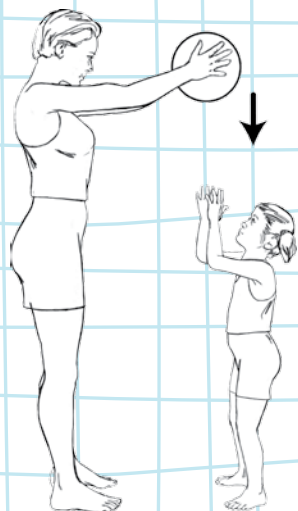
Τσούλησε και πιάσε!



Πιάσε τη μπάλα!





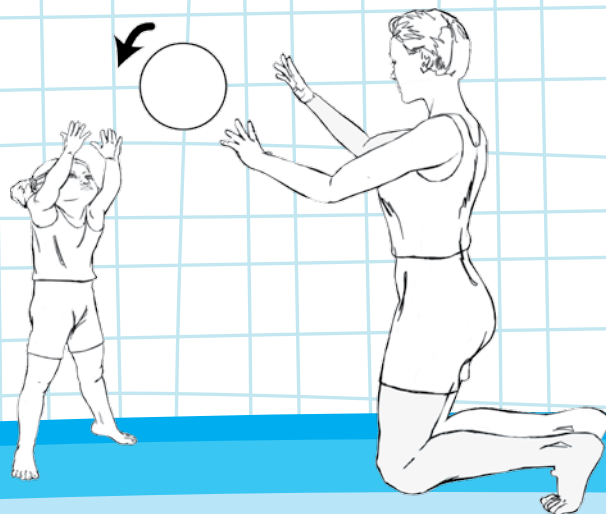


### Πιάστε τη μπάλα!

Σταθείτε απέναντι από το παιδί, κρατώντας μια μπάλα θαλάσσης ή αερόμπαλα πάνω από το κεφάλι του. Ανεβοκατεβάστε τη μπάλα και καθοδηγήστε το παιδί να τεντώνει τα χέρια του και να ακουμπάει τη μπάλα και με τα δύο χέρια, κάθε φορά που πλησιάζει στο κεφάλι του. Προοδευτικά, αρχίστε να ελευθερώνετε τη μπάλα από κοντινή απόσταση και ενθαρρύνετε το παιδί να την πιάσει. Αυξήστε σιγά σιγά το ύψος απελευθέρωσης της μπάλας.

### Πιάστε τη μπάλα από μακριά!

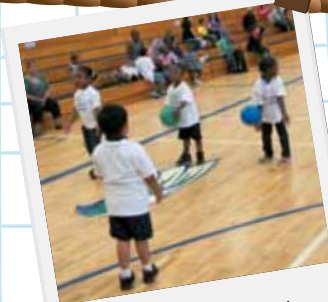
Γονατίστε απέναντι από το παιδί, έχοντας μια απόσταση 2 μέτρων. Χρησιμοποιήστε μπάλα θαλάσσης ή αερόμπαλα. Πετάξτε τη μπάλα στο παιδί, χωρίς δύναμη, κάνοντας πάσα στήθους. Καθοδηγήστε το παιδί να πιάσει τη μπάλα με τα δύο χέρια, πάνω από το κεφάλι. Σταδιακά, αυξήστε την απόσταση μεταξύ σας.



Πιάστε το σακούλι-μαντήλι!



Πιάστε τη μπάλα από μακριά!



Πιάστε τη σκαστή πάσα!



Πιάστε τη σκαστή πάσα!

### Πιάστε τη σκαστή πάσα!

Σταθείτε απέναντι από το παιδί, έχοντας μια απόσταση 2 μέτρων. Χρησιμοποιήστε μπάλα θαλάσσης ή αερόμπαλα. Κάντε σκαστή πάσα στο παιδί, υπολογίζοντας την απόσταση, ώστε να κάνει υποδοχή της μπάλας με τα δύο χέρια, κάτω από το ύψος της μέσης και χωρίς να μετακινηθεί.

#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το βλέμμα του παιδιού πρέπει να είναι συγκεντρωμένο στο αντικείμενο/μπάλα-στόχος.

- Κατά την υποδοχή της μπάλας κάτω από το ύψος της μέσης: Τα χέρια προς τα κάτω με παλάμες προς τα επάνω.
- Κατά την υποδοχή της μπάλας πάνω από το ύψος της μέσης: Τα χέρια προς τα πάνω με παλάμες προς τα έξω.







Πίψη

5



Κύλιξε τη μπάλα!

### Κύλιξε τη μπάλα!

Καθίστε στο πάτωμα απέναντι από το παιδί, με τα πόδια σε διάσταση και κυλήστε μια μπάλα μπρος και πίσω. Σταδιακά, προχωρήστε αυτή τη δραστηριότητα, ώστε να κυλάτε τη μπάλα γονατίζοντας ή και όρθιοι. Ενθαρρύνετε το παιδί να κυλήσει τη μπάλα από όρθια θέση, ώστε να περάσει ανάμεσα σε δύο κώνους για να βάλει γκολ.



Πέτα τη μπάλα από κάτω προς τα πάνω με τα δύο χέρια!



Πέτα τη μπάλα από κάτω προς τα πάνω με το ένα χέρι!

### Πέτα τη μπάλα από κάτω προς τα πάνω με τα δύο χέρια!

Ενθαρρύνετε το παιδί να σταθεί με λυγισμένα γόνατα και να κρατήσει μια φουσκωτή ή μια αρκετά μεγάλη μπάλα με τα δύο χέρια. Ζητήστε από το παιδί να κοιτάξει τα χέρια σας και να προσπαθήσει να πετάξει τη μπάλα στα χέρια σας.



### Πέτα τη μπάλα από κάτω προς τα πάνω με ένα χέρι!

Ενθαρρύνετε το παιδί να σταθεί με λυγισμένα γόνατα, κρατώντας μια μικρή μπάλα ή ένα σακούλι με το ένα χέρι. Ζητήστε από το παιδί να κοιτάξει τα χέρια σας και να πετάξει τη μπάλα στα χέρια σας. Προχωρήστε στο επόμενο στάδιο, που είναι να πετάξει ένα αντικείμενο μέσα από ένα στεφάνι ή προς ένα στόχο.



**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**  
Χρησιμοποιείτε υλικά-μπάλες ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. (π.χ. μπάλες θαλάσσης, οποχώδεις μπάλες του τένις, φασουλοσάκουλα κ.ά.)

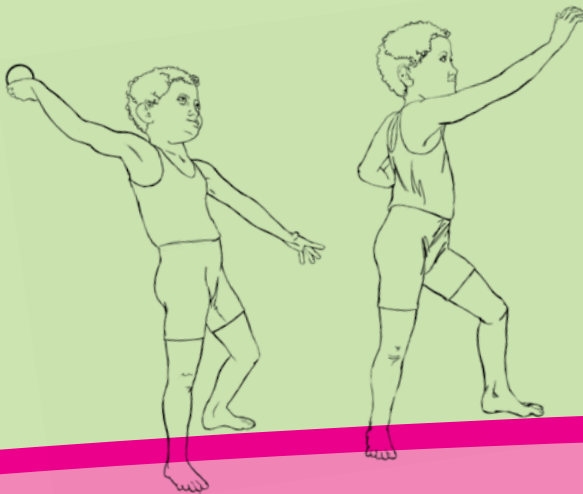


### Πέτα τη μπάλα με τα δύο χέρια!

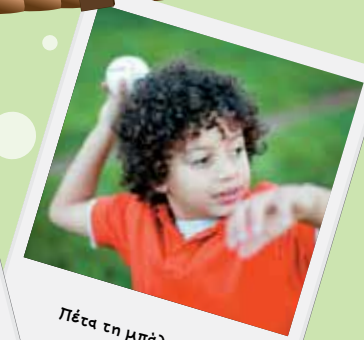
Τοποθετήστε το πόδι του παιδιού σε εμπρός και πλάγια θέση και ενθαρρύνετε το να λικνιστεί μπρος-πίσω. Όταν το παιδί στηρίζεται στο πίσω πόδι, ζητήστε του να σηκώσει ψηλά τα χέρια του πάνω από το κεφάλι του. Όταν στηρίζεται στο εμπρός πόδι, ενθαρρύνετε το να κινήσει τα χέρια του προς τα εμπρός για να πετάξει τη μπάλα.

### Πέτα τη μπάλα ψηλά!

Χρησιμοποιώντας την ίδια τεχνική με την προηγούμενη άσκηση, ενθαρρύνετε το παιδί να κουνήσει το χέρι του μπρος-πίσω, πάνω από το κεφάλι του, για να πετάξει μια μικρή μπάλα προς τα χέρια σας.



Πέτα τη μπάλα με τα δύο χέρια!



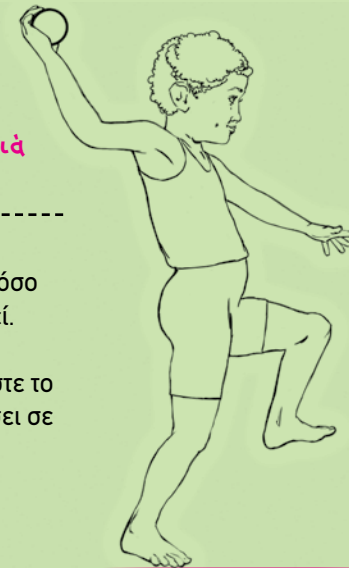
Πέτα τη μπάλα ψηλά!



Πέτα τη μπάλα μακριά  
...και σημάδεψε!

### Πέτα τη μπάλα μακριά ...και σημάδεψε!

Ενθαρρύνετε το παιδί να πετάξει μια μικρή μπάλα όσο πιο ψηλά ή μακριά μπορεί. Τοποθετήστε σημάδια σε διάφορες αποστάσεις, ώστε το παιδί να μπορεί να εστιάσει σε ένα τέρμα ή ένα στόχο.



#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το απέναντι πόδι κάνει ένα βήμα προς το στόχο και οι γοφοί και οι ώμοι περιστρέφονται προς τα εμπρός. Όπως το χέρι κινείται προς τα εμπρός, λυγίζει στον αγκώνα και στη συνέχεια ισιώνει πετώντας τη μπάλα. Ο καρπός γυρίζει προς τα κάτω, όταν φύγει η μπάλα.





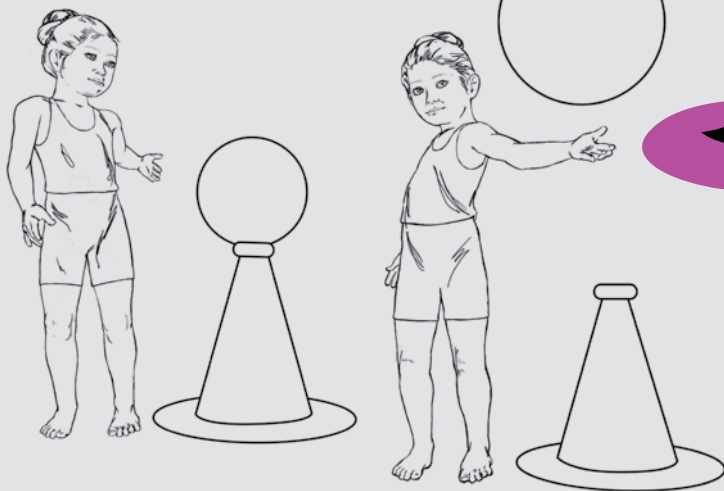
χτύπημα

6



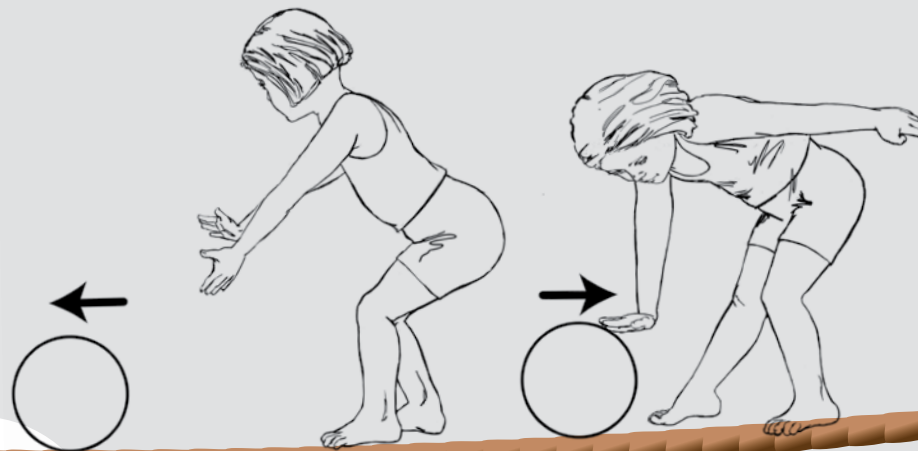
### Χτύπα τη μπάλα με το χέρι σου!

Τοποθετείστε μια μπάλα θαλάσσης ή αερόμπαλα πάνω σε ένα κώνο. Καθοδηγήστε το παιδί να χτυπήσει τη μπάλα με γροθιά ή με ανοιχτή παλάμη.



### Χτύπα τη μπάλα που κυλάει!

Όντας το παιδί σε όρθια θέση, καθοδηγήστε το να σταματήσει τη μπάλα που κυλάει προς το μέρος του, με την παλάμη του. Στη συνέχεια ενθαρρύνετε το παιδί να σας κυλήσει τη μπάλα πίσω, με το ένα χέρι.



Χτύπα τη μπάλα με το χέρι σου!



Χτύπα τη μπάλα που κυλάει!



### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ενθαρρύνετε το παιδί να ετέκεται με το ένα πόδι εμπρός και πλάγια, διατηρώντας την ισορροπία του. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε δημάδια στο έδαφος για τη θέση του παιδιού. Το βλέμμα του παιδιού πρέπει να είναι συγκεντρωμένο στη μπάλα. Καθοδηγήστε το παιδί να κρατά σωστή στάση:

- Λυγισμένη μέση, λίγο μπροστά
- Λυγισμένα πόδια
- Χέρι με παλάμη προς τα έξω.

Χρησιμοποιείτε υλικά-μπάλες ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. (π.χ. μπάλες θαλάσσης, οπωσδήποτε μπάλες του τένις, φασουλοσάκουλα κ.ά.)

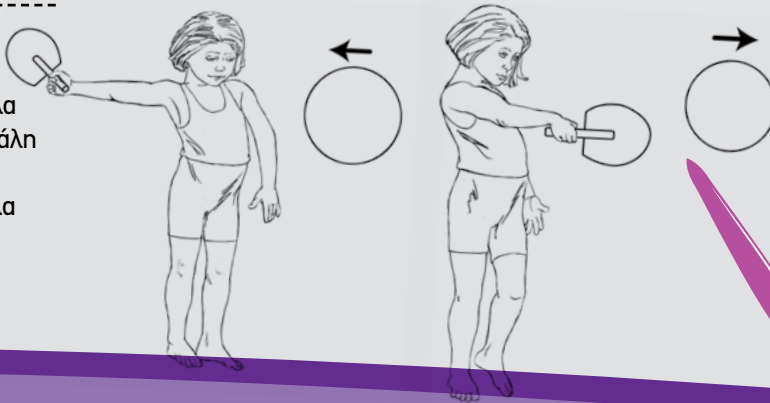




### Χτύπα τη μπάλα στον αέρα!

(μικρή μπάλα, ρακέτα, ραβδί, μπαστούνι)

Τοποθετήστε το παιδί σε πλάγια, όρθια θέση. Κάντε του με μια μικρή μπάλα μια σκαστή πάσα, χωρίς μεγάλη δύναμη και ενθαρρύνετε το παιδί να χτυπήσει τη μπάλα με τη ρακέτα, το ραβδί ή το αφρώδες μπαστούνι.



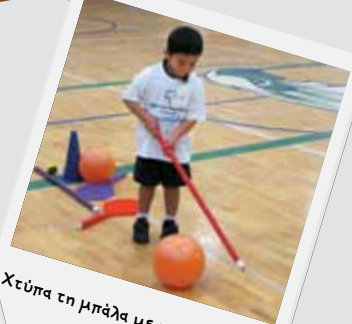
### Χτύπα τη μπάλα με το μπαστούνι!

(μπάλα θαλάσσης, αερόμπαλα, μπαστούνι, ραβδί)

Τοποθετήστε μια μπάλα θαλάσσης μεγάλου μεγέθους στο έδαφος. Καθοδηγήστε το παιδί να σταθεί σε πλάγια, όρθια θέση. Ενθαρρύνετε το παιδί να χτυπήσει τη μπάλα, κρατώντας με τα δύο χέρια ένα αφρώδες μπαστούνι ή ραβδί.



Χτύπα τη μπάλα στον αέρα!



Χτύπα τη μπάλα με το μπαστούνι!



Χτύπα τη μπάλα με τη ρακέτα!

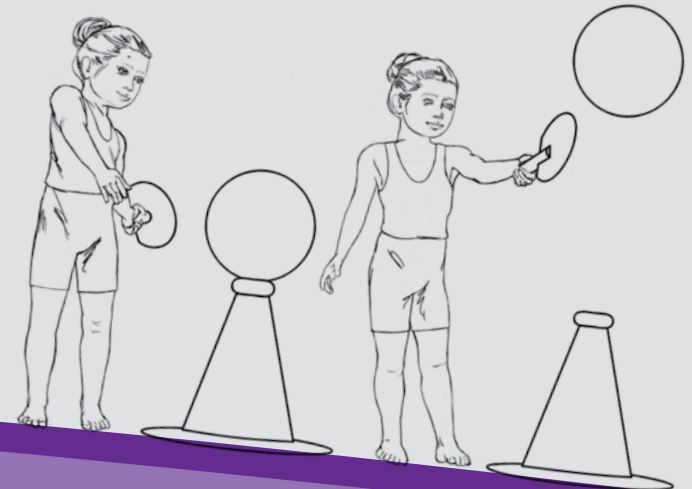
### Χτύπα τη μπάλα με τη ρακέτα!

(μπάλα θαλάσσης, αερόμπαλα, κώνοι, μπαστούνι, ραβδί)

Τοποθετείστε μια μπάλα θαλάσσης ή αερόμπαλα πάνω σε ένα κώνο. Τοποθετήστε τό παιδί σε πλάγια θέση ως προς τη μπάλα και καθοδηγήστε το να χτυπήσει τη μπάλα με τη ρακέτα (πιγκ-πογκ), το ραβδί ή με αφρώδες μπαστούνι.

### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ενθαρρύνετε το παιδί να κρατά την ισορροπία του. Χρησιμοποιήστε σημάδια στο πάτωμα, ως σημεία αφετηρίας. Καθοδηγήστε το παιδί να διατηρεί τη σωστή στάση του σώματος, κατά την εκτέλεση ασκήσεων.







λάκτισμα





Κλώτσησε τη μπάλα!



Πέναλτι!



Από σταθμό  
σε σταθμό!

### Κλώτσησε τη μπάλα!

Τοποθετήστε μια μπάλα θαλάσσης ή μπάλα από σφουγγάρι στο πάτωμα, μπροστά από το παιδί και καθοδηγήστε το να κλωτσήσει τη μπάλα προς το μέρος σας με το «δυνατό» του πόδι.



### Πέναλτι!

Τοποθετήστε μια μπάλα θαλάσσης ή μπάλα από σφουγγάρι στο πάτωμα, μπροστά από το παιδί. Τοποθετήστε ένα σημάδι στο έδαφος, το οποίο θα ορίσετε ως αφετηρία. Καθοδηγήστε το παιδί να τρέξει προς τη μπάλα και στη συνέχεια να την κλωτσήσει προς το μέρος σας, με το «δυνατό» του πόδι.

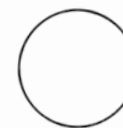
### Από σταθμό σε σταθμό!

(μπάλα θαλάσσης, αερόμπαλα, κώνοι, σημάδια στο πάτωμα)

Τοποθετήστε διάφορα σημεία στο έδαφος, από τα οποία το παιδί θα πρέπει να περάσει προτού κλωτσήσει τη μπάλα.

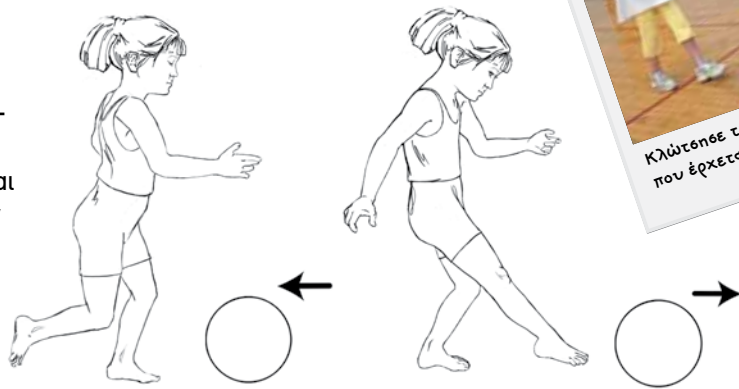
### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Το βλέμμα του παιδιού πρέπει να είναι συγκεντρωμένο στη μπάλα. Το πόδι που εκτελεί την κλωτσιά πρέπει να είναι λυγισμένο στο γόνατο και να κάνει μια κίνηση μπρος - πίσω πριν την επαφή με τη μπάλα. Το αντίθετο πόδι πρέπει να βρίσκεται πίσω και πλάγια από τη μπάλα. Το αντίθετο χέρι, από το πόδι εκτέλεσης, έρχεται μπροστά κατά την επαφή. Χρησιμοποιείτε υλικά-μπάλες ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. (π.χ. μπάλες θαλάσσης, σπογγώδεις μπάλες του τένις, φασουλοσάκουλα κ.ά.)



### Κλώτσησε τη μπάλα που έρχεται!

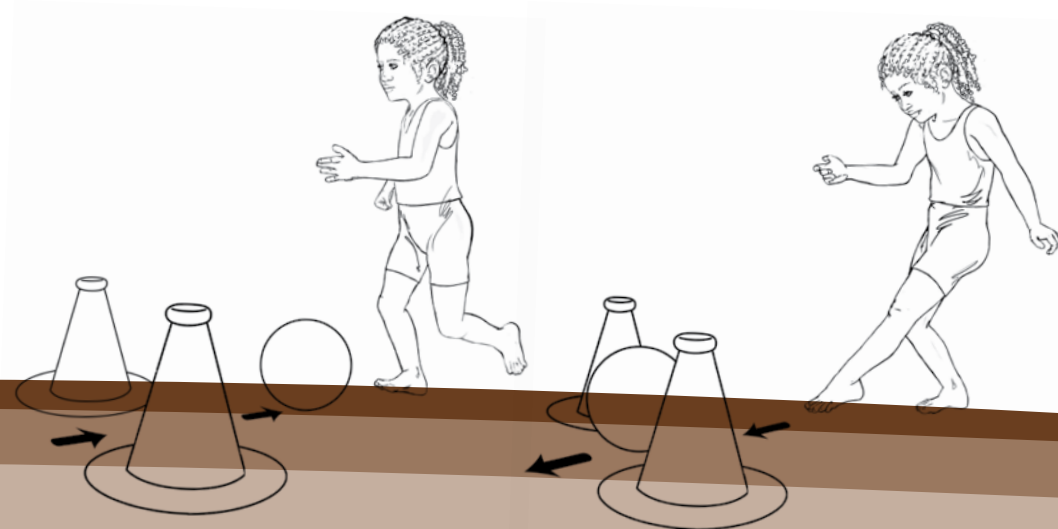
Κυλήστε ή κλωτσήστε μια μπάλα προς το παιδί και ενθαρρύνετέ το να σας την επιστρέψει πίσω.



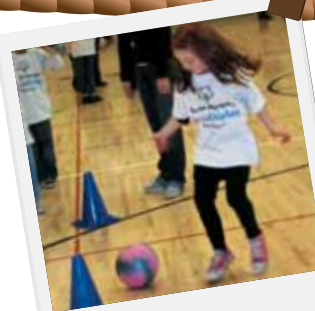
### Βάλε γκολ!

(μπάλα θαλάσσης, αερόμπαλα, κώνοι, σημάδια στο πάτωμα)

Ορίστε ένα «τέρμα» με δύο κώνους. Κυλήστε ή κλωτσήστε μια μπάλα προς το παιδί και ενθαρρύνετέ το να κλωτσήσει την κινούμενη μπάλα ανάμεσα από τους κώνους και να βάλει γκολ.



Κλώτσησε τη μπάλα που έρχεται!



Βάλε γκολ!



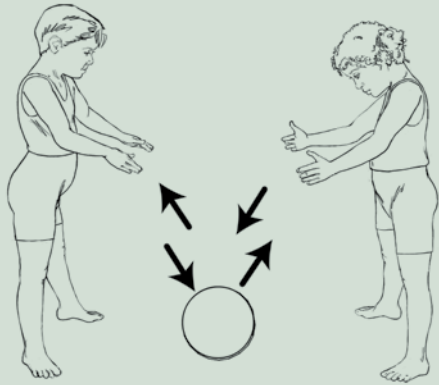


A woman in a black shirt and green sleeve is assisting a child in a black shirt with a handstand on a blue mat. The child is holding the woman's hands. In the background, there are other people and colorful gym equipment.

ανάπτυγμένες  
δεξιότητες



## αναπτυγμένες δεξιότητες



### Ρίξε σκαστή μπαλιά!

(μπάλα θαλάσσης, μπάλα αργής κίνησης, μικρή μπάλα μπάσκετ, μπάλα παιχνιδιού, μικρή αφρώδης μπάλα, μπαλάκι του τένις)

Σταθείτε πίσω από το παιδί και βοηθήστε το να «σκάσει» κάτω και να ξαναπιάσει τη μπάλα. Στη συνέχεια, σταθείτε μπροστά από το παιδί και ρίξτε του μια σκαστή μπαλιά, ώστε να πιάσει τη μπάλα, χωρίς να κουνηθεί. Ενθαρρύνετε το παιδί να σας ρίξει με τη σειρά του μια σκαστή μπαλιά. Προχωρήστε με μεγαλύτερη απόσταση ανάμεσα στους παίκτες και με μικρότερες μπάλες.

### Ντρίπλαρε!

(μπάλα θαλάσσης, μπάλα αργής κίνησης, μικρή μπάλα μπάσκετ, μπάλα παιχνιδιού)

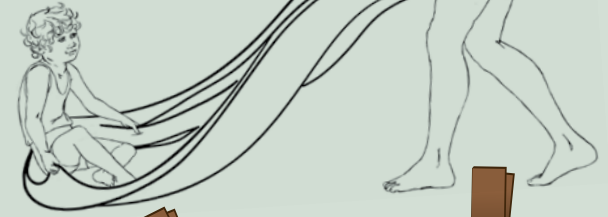
Σταθείτε πίσω από το παιδί και βοηθήστε το να «σκάσει» κάτω μια μπάλα θαλάσσης με τα δύο του χέρια, χωρίς να την ξαναπιάσει. Να παρέχετε λιγότερη βοήθεια, όσο η δεξιότητα του παιδιού βελτιώνεται. Προχωρήστε σε διαφορετική μπάλα και στη συνέχεια προχωρήστε στην ντρίπλα με το ένα χέρι.



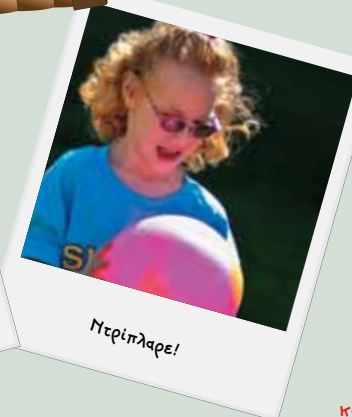
### Βόλτα με το μαγικό χαλί!

(κουβέρτα, πατίνι για να κάθεται, έλκηθρο)

Το παιδί κάθεται στην κουβέρτα και πιάνει τις άκρες της. Κρατήστε την κουβέρτα από τη μεριά που βλέπει το παιδί. Σιγά-σιγά ξεκινήστε να τραβάτε το παιδί, μέχρι να γλιστράει στο πάτωμα. Σταδιακά, αυξήστε την ταχύτητα, εφόσον το παιδί αισθάνεται πιο άνετα.



Ρίξε σκαστή μπαλιά!



Ντρίπλαρε!



Βόλτα με το μαγικό χαλί!

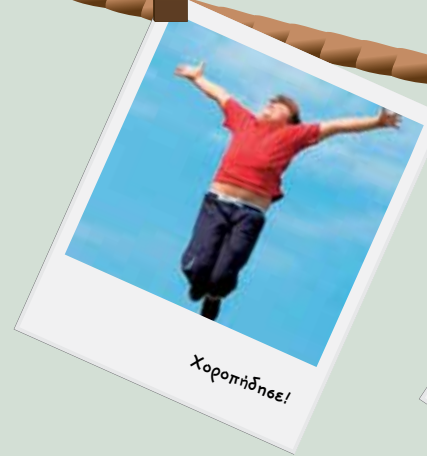
#### ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτές οι δεξιότητες απαιτούν δύναμη, ισορροπία και καλό συντονισμό ματιού με τα μέλη του σώματος. Παρατηρήστε ποιες δεξιότητες είναι καλά αναπτυγμένες και ποιες όχι. Προκαταρκτικές και βασικές δεξιότητες γι' αυτές τις δραστηριότητες μπορούν να αναπτυχθούν μέσα από τις άλλες δραστηριότητες, που περιγράφηκαν σε αυτό το πρόγραμμα.



### Χοροπήδησε!

Τοποθετήστε μια σειρά από σημάδια στο πάτωμα, σε μια ευθεία γραμμή. Βάλτε το παιδί να πατήσει πάνω στο σημάδι με το ένα πόδι και στη συνέχεια να κάνει ένα ελαφρό πηδηματάκι σε αυτό το πόδι. Μόλις πατήσει το πόδι που αναπήδησε, πείτε του να βάλει το άλλο πόδι στο επόμενο σημάδι και να συνεχίσει την ίδια διαδικασία. Ξεκινήστε πάντα με το «δυνατό» πόδι.



Χοροπήδησε!



Κάλπαξε σαν το άλογο!



Σούταρε!

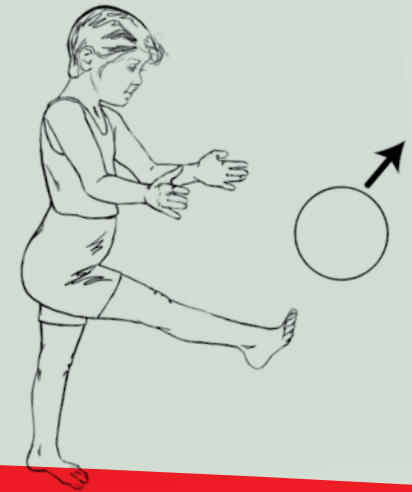
### Κάλπαξε σαν το άλογο!

Τοποθετήστε μια σειρά από σημάδια στο πάτωμα, σε μια ευθεία γραμμή. Βάλτε το παιδί να πατήσει πάνω στο σημάδι με το «δυνατό» του πόδι. Στη συνέχεια, ζητήστε από το παιδί να φέρει το άλλο πόδι στο σημάδι και να αναπηδήσει επάνω του και με τα δύο πόδια. Συνεχίστε στα επόμενα σημάδια, ξεκινώντας πάντα με το «δυνατό» πόδι.



### Σούταρε!

Ενθαρρύνετε το παιδί να εξασκηθεί στο να ισορροπεί στο ένα πόδι, με το άλλο πόδι μπροστά και τα χέρια ανοιχτά στο πλάι. Στη συνέχεια, βάλτε το παιδί να κουνήσει μπρος-πίσω το πόδι που θα κλωτσήσει. Κατόπιν, βάλτε το παιδί να κρατήσει μια μπάλα με τα δυο του χέρια, να την αφήσει και να την κλωτσήσει.







## Εμφειρίες - Δηλώσεις

«Το πρόγραμμα Νεαροί Αθλητές βοηθά την κοινωνία να κατανοήσει τη Διανοητική Αναπηρία.»

- Δασκάλα

«Έχω αλλάξει τις προσδοκίες που είχα για το παιδί μου.»

- Γονέας αθλητή



«Το πρόγραμμα Νεαροί Αθλητές δίνει στα παιδιά μια αίσθηση υπεροχής και ικανότητας.»

- Δάσκαλος

«Βρήκα ένα κοινό σημείο επικοινωνίας - ένα σημείο, όπου ο γιος μου κι εγώ επικοινωνούμε μέσω των αθλημάτων.»

- Γονέας αθλητή