



Εργαλείο αξιολόγησης συμπεριφοράς στη φυσική αγωγή

για παιδιά Δημοτικού (ηλικίες 5-11) στο φάσμα
του αυτισμού



Co-funded by
the European Union



léargas



Αποποίηση ευθύνης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Τίτλος Έργου: An Autism and Behaviour Management training for P.E. school teachers

Κωδικός Έργου: KA220-SCH-D6D31EDD

Ιστοσελίδα: <https://perfectproject.org/>

Επικοινωνία: Info@Insideeu.eu



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





Περιεχόμενα

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ	2
ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ:	6
Πώς να κάνετε την αξιολόγηση	6
Πρόσθετες παρατηρήσεις:	7
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	8
ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	15
ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	19



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





Πώς να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο:

Το να είσαι αποτελεσματικός παιδαγωγός φυσικής αγωγής (ΦΑ) σημαίνει να προγραμματίζεις το μάθημά σου με τέτοιο τρόπο ώστε να ανταποκρίνεται καλύτερα στις τρέχουσες ανάγκες των μαθητών σου. Για πολλούς μαθητές, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με αυτισμό, η αξιολόγηση, ο σχεδιασμός και η διδασκαλία της ΦΑ, πρέπει να γίνεται λαμβάνοντας υπόψη τις συμπεριφορικές και αισθητηριακές δεξιότητες. Επομένως, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το εργαλείο απευθείας με τον μαθητή σας με αυτισμό για να δοκιμάσετε, να παρατηρήσετε και να αξιολογήσετε τις ανάγκες του σε αυτούς τους τομείς. Η κύρια εστίαση σε αυτό το εργαλείο είναι οι συμπεριφορικές και αισθητηριακές δεξιότητες. Όσον αφορά τις κινητικές δεξιότητες, θα πρέπει να γίνουν σχετικές προσαρμογές για την κάλυψη των αναπτυξιακών, πολιτιστικών και εθνικών αναγκών του κάθε παιδιού αλλά και της χώρας/περιοχής. Σε τέτοια περίπτωση, θα πρέπει να ακολουθήσετε παρόμοια λογική, αρχικά για τη δημιουργία ξεκάθαρων κινητικών δεξιοτήτων, και ακολούθως για την εξέταση, την παρατήρηση και τη βαθμολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων του παιδιού.

Πώς να κάνετε την αξιολόγηση

Όλη η αξιολόγηση πρέπει να γίνεται μέσω άμεσης παρατήρησης/αλληλεπιδράσεων με το παιδί. Ιδανικά, θα πρέπει να παρατηρήσετε μια δεξιότητα πολλές φορές πριν επιλέξετε οποιαδήποτε βαθμολογία. Τα κριτήρια περιγράφονται παρακάτω, αλλά έχετε υπόψη τα εξής: Η βαθμολογία 0 σημαίνει ότι η δεξιότητα δεν παρατηρήθηκε καθόλου. Η βαθμολογία 1 σημαίνει ότι η δεξιότητα παρατηρήθηκε μερικώς ή/και χρειάστηκε κάποια βοήθεια. Η βαθμολογία 2 σημαίνει ότι παρατηρήθηκε τις περισσότερες φορές και έγινε ανεξάρτητα.



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





Πρόσθετες παρατηρήσεις:

Προκλητική συμπεριφορά: Ο όρος αναφέρεται σε όλο το εργαλείο. Ενώ όλα τα παιδιά είναι μοναδικά, τα παιδιά με αυτισμό μπορεί να εμπλακούν σε προκλητικές συμπεριφορές όπως: εκρήξεις θυμού, επιθετικότητα, αυτοτραυματιστική συμπεριφορά, επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές (ενέργειες ή/και φωνές) και επίμονη ομιλία/ενέργειες.

Επικοινωνία: Ο όρος αναφέρεται πολλές φορές μέσα στο εργαλείο. Λάβετε υπόψη σας ότι τα παιδιά με αυτισμό μπορούν να επικοινωνούν με διάφορους τρόπους, λεκτικά, χρησιμοποιώντας νοηματική γλώσσα, χρησιμοποιώντας ένα σύστημα επικοινωνίας ανταλλαγής εικόνων (PECS) ή χρησιμοποιώντας μια συσκευή επαυξημένης ή βοηθητικής επικοινωνίας (AAC) όπως ένα tablet .



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





Δεξιότητες Συμπεριφοράς στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής

Αριθμός	Βαθμολογία	Όνομα δεξιότητας	Στόχος	Πώς να Αξιολογήσετε	Κριτήρια	Σημειώσεις
Σ1	0 1 2	Ακολουθώ οδηγίες (ατομικά)	Να ακολουθεί οδηγίες πολλαπλών βημάτων όταν δίνονται απευθείας στο παιδί.	Παρουσιάστε μια οδηγία πολλαπλών βημάτων (π.χ. βγάλε τα παπούτσια σου και κάθισε στο πάτωμα) ατομικά στο παιδί (μπορείτε πρώτα να φωνάξετε το όνομα του παιδιού).	1= Ακολουθεί μόνο μερικά μέρη/βήματα της οδηγίας. 2= Ακολουθεί όλα τα σημεία της οδηγίας χωρίς βοήθεια.	
Σ2	0 1 2	Ακολουθώ οδηγίες (σε ομάδα)	Να ακολουθεί μία απλή οδηγία (με 1 σκέλος) σε μια ομάδα 5 ή περισσότερων παιδιών.	Παρουσιάστε μια απλή οδηγία (1 σκέλους) σε μια ομάδα 5 παιδιών (π.χ. όλοι όρθιοι) χωρίς πρώτα να φωνάξετε το όνομα του παιδιού.	1= Ακολουθεί την εντολή σε ομάδα 2-4 παιδιών. 2= Ακολουθεί την εντολή στην ομάδα των 5 χωρίς βοήθεια.	



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





Σ3	0 1 2	Ακολουθώ κανόνες	Να ακολουθεί τους βασικούς κανόνες της τάξης ΦΑ που είναι είτε αναρτημένοι σε εμφανές σημείο στην τάξη/ή έχει γίνει υπενθύμιση από τον δάσκαλο κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ	Παρουσιάστε όλους τους κανόνες (π.χ. να κρατάτε τα χέρια στον εαυτό σας, να μιλάτε χωρίς να φωνάζετε, κ.λπ.) και αναρτήστε τους στην τάξη.	1= Ακολουθεί περίπου το 75% των κανόνων κατά τη διάρκεια του μαθήματος 2= Ακολουθεί κανόνες σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος	
Σ4	0 1 2	Πρωτοβουλία επικοινωνίας με συνομηλίκους	Να πλησιάζει έναν συμμαθητή τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος ΦΑ για να κάνει μια ερώτηση ή να ζητήσει ένα αντικείμενο.	Παρατηρήστε κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ εάν το παιδί προσεγγίζει από μόνο του έναν συνομήλικο με τον κατάλληλο τρόπο για να ζητήσει κάτι	1= Πλησιάζει τον συνομήλικο αλλά το κάνει με μη κατάλληλη λεκτική επικοινωνία ή/και σωματική επαφή (π.χ πλησιάζει πολύ κοντά στο πρόσωπό του). 2= Πλησιάζει τον συνομήλικο και κάνει μια κατάλληλη ερώτηση/αίτημα σεβόμενος τον προσωπικό του χώρο.	
Σ5	0 1 2	Συμμετοχή σε	Να απαντά σε	Σε μια ομάδα	1= Απαντά στο	



		ομάδα	ερωτήσεις/αιτήματα όταν βρίσκεται σε μια ομάδα 5 ή περισσότερων παιδιών, τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος ΦΑ	τουλάχιστον 5 παιδιών, κάντε μια ερώτηση ή ζητήστε από έναν εθελοντή να δείξει κάτι (π.χ. ποιος μπορεί να δείξει στην τάξη πώς να κάνει ένα αστεράκι;). Δώστε αρκετές ευκαιρίες στο παιδί να απαντήσει, (με διάφορες ερωτήσεις/αιτήματα) κατά τη διάρκεια του μαθήματος	αίτημα αλλά δεν περιμένει να επιλεγεί/κληθεί. 2= Απαντά στο αίτημα αφού επιλεγεί από τον δάσκαλο (η απάντηση δεν χρειάζεται να είναι ακριβής).	
Σ6	0 1 2	Προετοιμασία για το μάθημα	Να έρχεται στην τάξη ΦΑ κατάλληλα προετοιμασμένος/η (π.χ. με κατάλληλα ρούχα/υπόδηση).	Ελέγξτε στην αρχή του μαθήματος ΦΑ εάν το παιδί έχει φέρει όλα τα απαραίτητα αντικείμενα.	1= Έρχεται με κάποια απαραίτητα αντικείμενα. 2= Έρχεται με όλα τα απαραίτητα.	
Σ7	0 1 2	Μεταβάσεις	Να μεταβαίνει από τη μια δραστηριότητα στην άλλη κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ χωρίς προκλητική συμπεριφορά	Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ ζητήστε από το παιδί να αλλάξει	1= Αλλάζει δραστηριότητα χωρίς προκλητική συμπεριφορά αλλά	



			ή βοήθεια.	δραστηριότητα και παρατηρήστε πώς αντιδρά με την αλλαγή. Κάντε το αυτό αρκετές φορές κατά τη διάρκεια του μαθήματος	χρειάζεται κάποιες επιπλέον προτροπές/βοήθεια. 2= Αλλάζει δραστηριότητα χωρίς βοήθεια/προτροπές και χωρίς προκλητικές συμπεριφορές.	
Σ8	0 1 2	Αυτοδιαχείριση	Να μπορεί να χαρακτηρίζει τη δική του συμπεριφορά και να θέτει τους δικούς του στόχους.	Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ, κατά διαστήματα, ρωτήστε το παιδί τι κάνει, αν αυτό που κάνει είναι σωστό και τι μπορεί να αλλάξει.	1= Το παιδί μπορεί να απαντήσει σε ερωτήσεις με κάποιες προτροπές/βοήθεια. 2= Το παιδί μπορεί να απαντήσει σε ερωτήσεις χωρίς βοήθεια.	
Σ9	0 1 2	Επικοινωνία	Να επικοινωνεί τις επιθυμίες και τις ανάγκες του στον δάσκαλο ΦΑ κατά τη διάρκεια του μαθήματος	Παρατηρήστε κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ εάν το παιδί επικοινωνεί από μόνο του τις επιθυμίες/ανάγκες του. Σε	1= Γνωστοποιεί τις ανάγκες του στον καθηγητή ΦΑ με κάποιες προτροπές/βοήθεια. 2= Γνωστοποιεί ανεξάρτητα/χωρίς βοήθεια τις ανάγκες	



				περίπτωση που το παιδί χρησιμοποιεί κάποιο εργαλείο επικοινωνίας, βεβαιωθείτε ότι είναι άμεσα διαθέσιμο (π.χ. PECS, συσκευή AAC).	του στον δάσκαλο ΦΑ χωρίς προκλητικές συμπεριφορές.	
Σ10	0 1 2	Μάθηση σε ομαδικό περιβάλλον	Να επιδεικνύει μια νέα δεξιότητα κατά τη διάρκεια ομαδικού μαθήματος (5 ή περισσότερων παιδιών).	Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ, διδάξετε στην τάξη, σε ομάδες των 5 ή περισσότερων, μια νέα δεξιότητα (π.χ. να κλωτσάω μια μπάλα) παρατηρήστε εάν το παιδί έχει μάθει τη δεξιότητα μέσω της ομαδικής διδασκαλίας.	1=Επιδεικνύει εν μέρει την δεξιότητα ή χρειάζεται κάποια βοήθεια κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ 2= Επιδεικνύει πλήρως την δεξιότητα χωρίς καμία βοήθεια.	
Σ11	0 1 2	Επίδραση στο μαθησιακό περιβάλλον	Καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ, το παιδί δεν εμποδίζει με τη συμπεριφορά	Παρατηρήστε κατά τη διάρκεια του μαθήματος	1= Χρειάστηκε ελάχιστη βοήθεια/προτροπές	



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





		των άλλων	του τη μάθηση των άλλων παιδιών.	ΦΑ εάν το παιδί δεν συμπεριφέρθηκε με τρόπο που επηρεάζει αρνητικά τη μάθηση άλλων παιδιών (π.χ. να κάνει πολύ δυνατούς θορύβους, να καταστρέφει υλικά κ.λπ.).	για να αποφύγετε συμπεριφορές που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τα άλλα παιδιά. 2= Καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ, το παιδί συμπεριφερόταν με τρόπο που δεν εμπόδιζε τη μάθηση των άλλων χωρίς να χρειάζεται βοήθεια ή υπενθυμίσεις.	
Σ12	0 1 2	Παραμονή εντός ορίων της ομάδας	Να παραμένει εντός της ομάδας 5 ή περισσότερων παιδιών καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ.	Παρατηρήστε κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ εάν το παιδί έμεινε εντός των καθορισμένων περιοχών της ομάδας.	1= Χρειάστηκε ελάχιστη βοήθεια/προτροπές για να παραμείνει στις καθορισμένες περιοχές. 2= Παρέμεινε από μόνο του, χωρίς προτροπές, στις καθορισμένες περιοχές καθ' όλη τη	



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





					διάρκεια του μαθήματος.	
Σ13	0 1 2	Ανταπόκριση στους συνομηλίκους	Απαντά σε όλες τις ερωτήσεις/αιτήματα που τίθενται από συνομηλίκους κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος ΦΑ	Παρατηρήστε κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ εάν το παιδί ανταποκρίνεται από μόνο του στα αιτήματα των συνομηλίκων με τον κατάλληλο τρόπο.	1= Περιστασιακά απαντά σε ερωτήσεις/αιτήματα συνομηλίκων. 2= Απαντά πάντα σε ερωτήσεις/αιτήματα συνομηλίκων χρησιμοποιώντας κατάλληλη γλώσσα και φυσική επαφή.	



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





Αισθητηριακές Δεξιότητες στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής

Αριθμός	Βαθμολογία	Όνομα δεξιότητας	Στόχος	Πώς να Αξιολογήσετε	Κριτήρια	Σημειώσεις
A1	0 1 2	Τα πόδια δεν πατάνε στο έδαφος	Να επικοινωνεί πως νιώθει, χωρίς να εμπλακεί σε προκλητική συμπεριφορά, σε σχέση με το εξής: τα πόδια του δεν πατάνε στο έδαφος κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων ΦΑ, όπως το άλμα χωρίς να εμπλακεί σε προκλητική συμπεριφορά.	Ρωτήστε το παιδί πόσο άνετα νιώθει με την άσκηση (π.χ. τα πόδια δεν πατάνε στο έδαφος κατά τη διάρκεια άλματος) και παρατηρήστε τις αντιδράσεις του κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (π.χ. άλμα). Μην πιέζετε το παιδί να συμμετάσχει στη δραστηριότητα εάν εκφράζει δυσφορία).	1= Δεν εκφράζει πως νιώθει με την άσκηση (π.χ., τα πόδια δεν πατάνε στο έδαφος) αλλά φαίνεται να είναι εντάξει με αυτή (δεν έχει προκλητική συμπεριφορά). 2= Εκφράζει πως νιώθει με την άσκηση (π.χ., τα πόδια δεν πατάνε στο έδαφος) χωρίς να επιδεικνύει προκλητική συμπεριφορά και η απάντησή του φαίνεται να ταιριάζει με τις αντιδράσεις του	
A2	0 1 2	Σκαρφαλώνει/ Πέφτει από ψηλά	Να επικοινωνεί πως νιώθει, χωρίς να εμπλακεί σε προκλητική συμπεριφορά, σε σχέση με το εξής: σκαρφαλώνει ή πέφτει από ψηλά κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων ΦΑ, όπως το σκαρφάλωμα ενός σχοινιού ή μιας σκάλας σε μια ψηλή τσουλήθρα χωρίς να έχει προκλητική συμπεριφορά.			



A3	0 1 2	Έχει το κεφάλι του ανάποδα	Να επικοινωνεί πως νιώθει, χωρίς να εμπλακεί σε προκλητική συμπεριφορά, σε σχέση με το εξής: έχει το κεφάλι του ανάποδα κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων γυμναστικής, όπως τούμπες ή κατακόρυφοι, χωρίς προκλητική συμπεριφορά.		(π.χ. λέει ότι είναι μια χαρά και φαίνεται να απολαμβάνει το άλμα).	
A4	0 1 2	Αντιδράσεις στην αφή	Να επικοινωνεί τι νιώθει, χωρίς να εμπλακεί σε προκλητική συμπεριφορά, σε σχέση με το εξής: να τον αγγίζουν/αγγίζει τους άλλους κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων ΦΑ, όπως το να κρατιόμαστε χέρι-χέρι όταν σχηματίζουμε κύκλο ή να κάνουμε στάσεις γιόγκα με παρτενέρ,			
A5	0 1 2	Στέκεται στην ουρά/κοντά σε άλλους	Να επικοινωνεί τι νιώθει, χωρίς να εμπλακεί σε προκλητική συμπεριφορά, σε σχέση με το εξής: στέκεσαι στην ουρά/κοντά σε άλλους κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων ΦΑ, όπως η			



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





			αναμονή στην ουρά για να πει νερό ή όταν μαρκάρει κάποιον κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού μπάσκετ			
A6	0 1 2	Δραστηριότητες κίνησης	Να επικοινωνεί τι νιώθει, χωρίς να εμπλακεί σε προκλητική συμπεριφορά, σε σχέση με το εξής: παίρνει μέρος δραστηριότητες με υπερβολική κίνηση κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ, όπως περιστροφές ή ο γρήγορος χορός			
A7	0 1 2	Στατικές δραστηριότητες	Να επικοινωνεί τι νιώθει, χωρίς να εμπλακεί σε προκλητική συμπεριφορά, σε σχέση με το εξής: πρέπει να παραμείνει ακίνητος/η κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων ΦΑ, όπως σε κάποιο παιχνίδι (π.χ αγαλματάκια ακούνητα), χωρίς να εμπλέκεται σε προκλητική συμπεριφορά/συνεχή κίνηση.			



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





A8	0 1 2	Θορυβώδες περιβάλλον	Να επικοινωνεί τι νιώθει, χωρίς να εμπλακεί σε προκλητική συμπεριφορά, σε σχέση με το εξής: βρίσκεται σε θορυβώδες περιβάλλον κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων ΦΑ, (π.χ. πολλά άτομα μιλούν ταυτόχρονα σε ένα μεγάλο χώρο) χωρίς να επιδίδεται σε προκλητική συμπεριφορά.			
A9	0 1 2	Φωτεινό περιβάλλον	Να επικοινωνεί τι νιώθει, χωρίς να εμπλακεί σε προκλητική συμπεριφορά, σε σχέση με το εξής: βρίσκεται σε περιβάλλον με έντονο φωτισμό κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων ΦΑ χωρίς να παρουσιάζει προκλητική συμπεριφορά.			



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





Κινητικές Δεξιότητες στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής Αγωγής

Η παρακάτω λίστα δεν είναι ολοκληρωμένη, αλλά περιλαμβάνει βασικές κινητικές δεξιότητες που θα πρέπει να αποτελούν στόχους στην αρχή του δημοτικού σχολείου. Μπορείτε να προσθέσετε και άλλες κινητικές δεξιότητες στο τέλος αυτής της ενότητας, ακολουθώντας την ίδια μορφή, ώστε να εναρμονίζονται με το προγράμματα μαθημάτων κάθε χώρας ή/και ηλικία/τάξη/αναπτυξιακό επίπεδο του μαθητή.

Αριθμός	Βαθμολογία	Όνομα άσκησης	Στόχος εργασίας	Πώς να Αξιολογήσετε	Κριτήρια	Σημειώσεις
K1	0 1 2	Μίμηση αδρής κινητικότητας	Να μιμείται μια ακολουθία κινήσεων που έδειξε πρώτα ο δάσκαλος ΦΑ.	Δείξτε μια ακολουθία κινήσεων, κάνοντας εσείς τις κινήσεις πρώτα (π.χ. δύο χορευτικές κινήσεις) και στη συνέχεια ζητήστε από το παιδί να μιμηθεί την ακολουθία	1= Μιμείται μέρος της ακολουθίας. 2= Μιμείται όλη την ακολουθία, χωρίς βοήθεια.	
K2	0 1 2	Άλματα	Να πηδάει με το ένα πόδι κατά μήκος του δωματίου για απόσταση τουλάχιστον 7 μέτρων χωρίς να πέσει.	Κολλήστε δύο ταινίες στο έδαφος σε απόσταση	1= Πηδάει 4-6 μέτρα χωρίς να πέσει. 2= Πηδάει όλη την	



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





				περίπου 7 μέτρων μεταξύ τους. Πείτε στο παιδί να σταθεί στη μία γραμμή και να πηδήξει με το ένα πόδι στην άλλη γραμμή χωρίς να πέσει.	απόσταση χωρίς να πέσει.	
K3	0 1 2	Ακρίβεια ρίψης	Να πετά μια μπάλα (με κλίση προς τα πάνω) 4 μέτρα μακριά για να χτυπήσει στόχο μεγέθους περίπου 1 μέτρου.	Κολλήστε έναν στόχο με διάμετρο περίπου 1 μέτρο στον τοίχο 1 μέτρο πάνω από το έδαφος. Πείτε στο παιδί να σταθεί περίπου 4 μέτρα μακριά και να πετάξει την μπάλα (με κλίση προς τα πάνω) για να χτυπήσει τον στόχο.	1= Πετά την μπάλα (με κλίση προς τα πάνω), περίπου 2-3 μέτρα μακριά, χωρίς να χτυπήσει τον στόχο 2= Πετά την μπάλα (με κλίση προς τα πάνω) και χτυπάει τον στόχο.	
K4	0 1 2	Αναπήδηση μπάλας	Να ρίχνει μια μπάλα του τένις στο έδαφος έτσι ώστε να αναπηδήσει και την πιάνει με το ένα χέρι.	Δώστε στο παιδί την μπάλα και ζητήστε του να	1= Πιάνει την μπάλα με το ένα χέρι μετά από	



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





				την κάνει να αναπηδήσει και να την πιάσει με το ένα χέρι.	πολλαπλές αναπηδήσεις. 2= Πιάνει την μπάλα με το ένα χέρι μετά από μόνο μία αναπήδηση.	
K5	0 1 2	Κλωτσιές	Να κλωτσάει μια ακίνητη μπάλα στον αέρα, τουλάχιστον 4 μέτρα μακριά.	Τοποθετήστε τη μπάλα στο έδαφος μπροστά από το παιδί σε απόσταση περίπου 15 εκατοστών και ζητήστε του να την κλωτσήσει.	1= Κλωτσάει την μπάλα 1-3 μέτρα μακριά. 2= Κλωτσάει την μπάλα τουλάχιστον 4 μέτρα μακριά.	
K6	0 1 2	Ταχύτητα τρεξίματος και ευκινησία	Μέσα σε 5 δευτερόλεπτα, να τρέχει 3 μέτρα, να παίρνει ένα αντικείμενο και μετά να τρέχει 3 μέτρα πίσω με το αντικείμενο (χωρίς να το ρίξει).	Κολλήστε δύο ταινίες στο έδαφος σε απόσταση περίπου 3 μέτρων μεταξύ τους. Τοποθετήστε ένα αντικείμενο (π.χ. μπάλα) στην πιο μακρινή γραμμή. Πείτε στο παιδί να	1= Ολοκληρώνει την άσκηση αλλά διαρκεί 6-10 δευτερόλεπτα. 2= Ολοκληρώνει την άσκηση μέσα σε 5 δευτερόλεπτα.	



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





				σταθεί στη γραμμή εκκίνησης (πιο κοντινή γραμμή), να τρέξει όσο πιο γρήγορα μπορεί, να πάρει το αντικείμενο από την άλλη γραμμή και μετά να τρέξει πίσω στη γραμμή εκκίνησης με το αντικείμενο. Χρονομετρήστε την προσπάθεια		
--	--	--	--	---	--	--



Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association





Παράχθηκε από: **MASARYK
UNIVERSITY**

Σε συνεργασία με:



Μετάφραση:



**MASARYK
UNIVERSITY**





Co-funded by
the European Union



MASARYK
UNIVERSITY



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association

