



Με συγχρηματοδότηση από
την Ευρωπαϊκή Ένωση



I AM 1 IN A BILLION ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ PILATES

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101134752 — I AM 1 — ERASMUS-SPORT-2023



Σχετικά με το έργο



I Am 1 In A Billion ERASMUS Sport

Το έργο I Am One in a Billion! είναι ένα Ευρωπαϊκό έργο συγχρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα Erasmus Sport της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που υλοποιείται σε Τουρκία, Ελλάδα και Βουλγαρία και έχει ως στόχο να βοηθήσει γονείς και παιδιά με σύνδρομο Down να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους την άσκηση, και συγκεκριμένα, τα μαθήματα pilates.

Με την ενσωμάτωση προγραμμάτων άθλησης, το έργο I Am One in a Billion! Project αποσκοπεί στο να συμβάλει στην ανάπτυξη του παιδιού τόσο σε κοινωνικό όσο και ψυχολογικό επίπεδο, και να προτρέψει γονείς και παιδιά να υιοθετήσουν ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Επιπλέον, το έργο επιδιώκει να παράσχει σε δασκάλους/-ες pilates τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για τη δημιουργία προγραμμάτων άσκησης προσαρμοσμένων στις ανάγκες τόσο των γονιών όσο και των παιδιών με σύνδρομο Down.

Συγκεκριμένα, το I Am One in a Billion έχει τους παρακάτω στόχους:

- να αυξήσει τη συμμετοχή παιδιών με σύνδρομο Down σε αθλητικές δραστηριότητες
- να προτρέψει παιδιά και γονείς να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής
- να δημιουργήσει εκπαιδευτικά βίντεο, διαθέσιμα δωρεάν, για παιδιά με σύνδρομο Down και τους γονείς τους με βάση το ασκησιολόγιο του pilates που να μπορούν να εκτελέσουν μαζί και όποτε το θελήσουν
- να βοηθήσει γονείς και παιδιά μέσω των προγραμμάτων αυτών άσκησης να περάσουν περισσότερο ποιοτικό χρόνο μαζί και να ενισχύουν τους δεσμούς τους
- να ωθήσει τους γονείς να συμμετέχουν σε περισσότερες δραστηριότητες και να κοινωνικοποιηθούν μαζί με άλλους γονείς και τα παιδιά τους.

Σε αυτό το εγχειρίδιο, μπορείτε να βρείτε παραδείγματα καλών πρακτικών στις χώρες υλοποίησης του έργου, καθώς και τις ασκήσεις του pilates με οδηγίες για την εκτέλεσή τους και τα οφέλη της κάθε άσκησης ξεχωριστά.

Οι εταίροι του έργου



Ο **KARGENC ENVIRONMENT SPORT CLUB (Kargenc Club)** είναι ένας οργανισμός αφιερωμένος στην προώθηση του αθλητισμού, των πολιτιστικών ανταλλαγών και της ανάπτυξης παιδιών και νέων. Με τη δέσμευση να προάγει μια ισχυρή αίσθηση κοινότητας και ευζην, το Kargenc Club επιδιώκει σταθερά τη δημιουργία καινοτόμων προγραμμάτων που να εμπλουτίζουν τη ζωή των ατόμων.

Το Kargenc Club ιδρύθηκε το 2010 ως Σύλλογος Νεολαίας και Αθλητισμού από αφοσιωμένους εθελοντές εκπαιδευτικούς στη Sakarya. Αρχικά επικεντρώθηκε σε τοπικές δραστηριότητες, και σταδιακά ο οργανισμός επέκτεινε τους ορίζοντές του από το 2014 για να αγκαλιάσει και διεθνή προγράμματα.



Ο **BG and sports for all (BGSA)** είναι ένας αθλητικός σύλλογος που προάγει τον αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς (για παιδιά με αναπηρία και όχι μόνο) σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο. Ο σύλλογος εδρεύει στη Σόφια της Βουλγαρίας και άρχισε να λειτουργεί το 2022 έχοντας ως προτεραιότητα την ανάδειξη της κολύμβησης, του στίβου και της γυμναστικής ως μέσο θεραπείας. Διοργανώνει αθλητικές κατασκηνώσεις, αθλητικές εκδηλώσεις, καθώς και εκπαιδεύσεις γονέων για παιδιά με ειδικές δεξιότητες.



Η **Symplexis** με έδρα την Αθήνα στην Ελλάδα είναι ένας μη κερδοσκοπικός φορέας που δημιουργήθηκε με σκοπό την προώθηση και την εξασφάλιση ίσων ευκαιριών για όλους/ες μέσω δράσεων που αποσκοπούν στην ενίσχυση των δεξιοτήτων και ικανοτήτων ατόμων που χρήζουν ενίσχυσης, την ενδυνάμωση και την ενεργή συμμετοχή. Η βασική αποστολή του φορέα είναι η προώθηση της κοινωνικής συνοχής μέσω της ενσωμάτωσης και της υποστήριξης πληθυσμιακών ομάδων που απειλούνται από κοινωνικό και οικονομικό αποκλεισμό.



Η Διεύθυνση Νεολαίας και Αθλητισμού της επαρχίας Sakarya (**Sakarya Provincial Directorate of Youth Sport-SPDYS**), τμήμα του Υπουργείου Νεολαίας και Αθλητισμού της Τουρκίας, προωθεί τη σωματική εκπαίδευση των πολιτών και των νέων πέρα από τα όρια του σχολείου, προσφέροντας εκπαιδευτικές και αθλητικές δραστηριότητες για την εποικοδομητική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους και την αποτροπή αρνητικών συνηθειών.

Καλές πρακτικές στις χώρες-εταίρους

Τουρκία



- Η Down Turkey Academy προσφέρει εξειδικευμένη εκπαίδευση σε τομείς, όπως φυσιοθεραπεία και αυτοσυνήγορία, μέσω μιας διαδικτυακής πλατφόρμας.

1. Εκπαιδευτική και επαγγελματική υποστήριξη:

- Προγράμματα, όπως το πρόγραμμα υποστηριζόμενης απασχόλησης Job Coach, όπου ενσωματώνουν άτομα με σύνδρομο Down στο εργατικό δυναμικό. Οι συμμετέχοντες/ουσε απασχολούνται σε πραγματικούς ρόλους, όπως στη φιλοξενία και σε διοικητικές θέσεις, με συνεχή υποστήριξη από τον εργασιακό σύμβουλο
- *Tadamon*
- *Ευρωπαϊκή Ένωση Συνδρόμου Down*

2. Γονική υποστήριξη και Πρωτοβουλίες με επίκεντρο την οικογένεια:

- Το πρόγραμμα υποστήριξης KOZA Family-to-Family συνδέει οικογένειες παιδιών με σύνδρομο Down, ώστε να μοιράζονται εμπειρίες και να παρέχουν αμοιβαία καθοδήγηση.
- Τα προγράμματα ψυχοκοινωνικής υποστήριξης παρέχουν συμβουλευτική και εργαλεία για την αντιμετώπιση των συναισθηματικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες.
- *Tadamon*
- *Etkiniz AB Programı*

3. Υπεράσπιση δικαιωμάτων και ευαισθητοποίηση:

- Πλατφόρμες όπως το *takipteyiz.org* παρακολουθούν και προωθούν τα ανθρώπινα δικαιώματα των ατόμων με σύνδρομο Down, προσφέροντας ένα μέσο για την υπεράσπιση και την ευαισθητοποίηση.
- *Etkiniz AB Programı*

Καλές πρακτικές στις χώρες-εταίρους

Βουλγαρία



1. Αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες:
 - Οργανισμοί όπως η BG Sports for All προωθούν την ένταξη μέσω του αθλητισμού, δημιουργώντας προγράμματα όπου παιδιά με και χωρίς αναπηρίες παίζουν και μαθαίνουν μαζί. Οι δραστηριότητες αυτές στοχεύουν στην ανάπτυξη της σωματικής υγείας και της κοινωνικής ένταξης.

2. Πρωτοβουλίες για συμπεριληπτική εκπαίδευση:

Η Βουλγαρία δίνει έμφαση στην ένταξη των παιδιών με αναπηρίες στα γενικά σχολεία, όπου αυτό είναι δυνατό. Προσαρμοσμένα εκπαιδευτικά προγράμματα έχουν σχεδιαστεί για να καλύπτουν τις διαφορετικές ανάγκες, ενώ παράλληλα προωθούν την αλληλεπίδραση με τους υπόλοιπους/ες μαθητές/ριες.

- *Ευρωπαϊκή Ένωση Συνδρόμου Down*
-

Καλές πρακτικές στις χώρες-εταίρους

Ελλάδα



1. Εξειδικευμένη εκπαίδευση και θεραπεία:

- Ο Σύλλογος Συνδρόμου Down της Ελλάδας προσφέρει μουσικοθεραπεία, καλλιτεχνικά μαθήματα και αθλητισμό στο πλαίσιο των προγραμμάτων του για την ενίσχυση των κοινωνικών και κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών με σύνδρομο Down.
- Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος | [Down](#)

2. Εκπαίδευση και συμβουλευτική για γονείς:

- Η συνεργασία με πανεπιστήμια εξασφαλίζει ότι οι οικογένειες λαμβάνουν επιστημονικά τεκμηριωμένη εκπαίδευση και συναισθηματική υποστήριξη για την ανατροφή παιδιών με σύνδρομο Down. Διοργανώνονται τακτικά εργαστήρια και σεμινάρια.
- Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος
- Ευρωπαϊκή Ένωση Συνδρόμου Down

3. Κοινωνική ένταξη και συνεργασία με ομότιμους:

Ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως θεατρικά και χορευτικά εργαστήρια, προσφέρονται με σκοπό την προώθηση της ένταξης και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Τα προγράμματα αυτά λειτουργούν επίσης ως πλατφόρμα για την ένταξη των ατόμων με σύνδρομο Down στην κοινωνική ζωή.

- Σύλλογος Συνδρόμου Down Ελλάδος
-

Περιφερειακές και κοινές πρακτικές



01 Διασυνοριακή συνεργασία

Η Ευρωπαϊκή Ένωση Συνδρόμου Down (EDSA), με χώρες-μέλη μεταξύ των οποίων η Τουρκία, η Βουλγαρία και η Ελλάδα, διοργανώνει πρωτοβουλίες όπως το πρόγραμμα «Invite an Expert», το οποίο επιτρέπει στις χώρες να φιλοξενούν εμπειρογνώμες για στοχευμένες εκπαιδευτικές συνεδρίες.

Διασυνοριακή συνεργασία

01

- Ευρωπαϊκή Ένωση Συνδρόμου Down
- Τακτικά διαδικτυακά σεμινάρια και συνέδρια ασχολούνται με κρίσιμα ζητήματα όπως οι διπλές διαγνώσεις και οι στρατηγικές διαχείρισης της συμπεριφοράς.



02 Καμπάνιες ευαισθητοποίησης

- Οι εκδηλώσεις που συνδέονται με την Παγκόσμια Ημέρα για το Σύνδρομο Down αναδεικνύουν ιστορίες επιτυχίας και υποστηρίζουν την ευρύτερη ένταξη στην εκπαίδευση, την απασχόληση και τους δημόσιους χώρους.
- Ευρωπαϊκή Ένωση Συνδρόμου Down

Άσκηση 1

Όνομα / Τίτλος	1-2-3 Ζέσταμα
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/ Υψηλό	1- Χαμηλό, 2-Μεσαίο, 3-Υψηλό
Σκοπός της άσκησης	1η κίνηση (Χτύπημα χεριών) για το συντονισμό χεριών και ματιών 2η κίνηση (Στροφή) για συντονισμό της κατεύθυνσης (οπτική μνήμη) 3η κίνηση (Κάθισμα) για δύναμη, ισορροπία και συντονισμό
Εξοπλισμός	Χωρίς τη χρήση εξοπλισμού.
Περιγραφή	Πρόκειται για 3 κινήσεις για την προθέρμανση του μυϊκού συστήματος. Στην 1η κίνηση, θα χτυπήσετε παλαμάκια, στην 2η κίνηση θα κάνετε μια περιστροφή γύρω από τον εαυτό σας και στην 3η θα κάνετε ένα κάθισμα (squat).
Σχηματική Αναπαράσταση	0439 - 0481 *(0439)
Παραλλαγές	Χωρίς παραλλαγές με τη δυνατότητα χρήσης λάστιχου στην 3η κίνηση
Σωματικά οφέλη	Προθέρμανση όλου του μυϊκού συστήματος - Συντονισμός ματιών και χεριών - Προθέρμανση των μυών των κάτω άκρων
Ψυχολογικά οφέλη	<i>Συναισθηματική υποστήριξη και ασφάλεια:</i> Η παρουσία του γονέα παρέχει σημαντική συναισθηματική υποστήριξη στο παιδί και ενισχύει τον δεσμό μεταξύ τους. Αυτή η υποστήριξη βοηθά το παιδί να νιώθει ασφάλεια και αγάπη, βελτιώνοντας έτσι τη συναισθηματική υγεία. <i>Συγκέντρωση και εστίαση:</i> Στους συμμετέχοντες δίνονται οδηγίες για τις ασκήσεις που καλούνται να εκτελέσουν, γεγονός που τους βοηθά στη συγκέντρωση και στην καλύτερη εκτέλεση των ασκήσεων. <i>Δεξιότητες επικοινωνίας:</i> Η άσκηση εξηγείται στους συμμετέχοντες από τον εκπαιδευτή με λεκτικούς και μη λεκτικούς τρόπους (χειρονομίες, κινήσεις των χεριών κ.λπ.) για την ανάπτυξη των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων.
Παραπομπές	

Άσκηση 2

Όνομα / Τίτλος	Οπίσθια κλίση της λεκάνης (Posterior Pelvic Tilt) & Γέφυρα
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/Υψηλό	Οπίσθια κλίση της λεκάνης - Μεσαίο Γέφυρα - Μεσαίο
Σκοπός της άσκησης	Σκοπός της άσκησης είναι να ενεργοποιήσουμε τους μύες του περίνεου και τους κοιλιακούς, να βελτιώσουμε την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης, έτσι ώστε να αποκτήσει ευλυγισία.
Εξοπλισμός	Χωρίς τη χρήση εξοπλισμού.
Περιγραφή	Ξαπλωμένος/η ανάσκελα με τα χέρια δίπλα στο σώμα. Εκπνοή βυθίζεις τον αφαλό προς την σπονδυλική στήλη, έρχεται η λεκάνη σε posterior pelvic tilt με το κόκκαλο της ήβης να κοιτά το ταβάνι, και ανεβαίνεις σπόνδυλο-σπόνδυλο σε γέφυρα. Το βάρος είναι στα πέλματα και τις ωμοπλάτες, Εισπνοή όταν είσαι σε γέφυρα, εκπνοή, επιστρέφεις σπόνδυλο σπόνδυλο προς το κάτω με τη βάση των ωμοπλάτων να ακουμπούν πρώτες στο στρώμα και να ακολουθούν η μέση, η λεκάνη, ο κόκκυγας και τελευταίοι οι γλουτοί.
Σχηματική Αναπαράσταση	0450- 0484- 0520 *(0484)
Παραλλαγές	Η άσκηση της γέφυρας μπορεί να γίνει και σε ουδέτερη θέση, διατηρώντας την ευθυγράμμιση του κορμού κατά τη διάρκεια τόσο της ανόδου όσο και της καθόδου του κορμού από και προς το στρώμα.
Σωματικά οφέλη	Με τις 2 αυτές ασκήσεις, δυναμώνουν οι κοιλιακοί, ο δικέφαλος του ποδιού, καθώς και οι ραχιαίοι. Μαθαίνει να κινητοποιείται η σπονδυλική στήλη έτσι ώστε να αποκτήσει ευλυγισία και να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.
Ψυχολογικά οφέλη	Κατά τη διάρκεια της άσκησης, το σώμα απελευθερώνει ενδορφίνες, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του στρες και του άγχους του παιδιού. Ταυτόχρονα ενισχύεται η προσοχή και συγκέντρωση τόσο του παιδιού όσο και του γονέα/κηδεμόνα.
Παραπομπές	

Άσκηση 3

Όνομα / Τίτλος	Κύκλοι ποδιών και πάνω κάτω - Leg Circles / Up and Down
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/ Υψηλό	Κύκλοι ποδιών - Μεσαίο Πάνω κάτω - Μεσαίο
Σκοπός της άσκησης	Στόχος των 2 ασκήσεων είναι να δουλέψουν οι κοιλιακοί μύες και οι μύες του ποδιού, καθώς και να μάθουμε να δουλεύουμε ξεχωριστά κάθε ξεχωριστό μυ.
Εξοπλισμός	Μπορεί να χρησιμοποιηθεί λάστιχο χαμηλής αντίστασης στην κίνηση του ποδιού πάνω-κάτω.
Περιγραφή	<i>Πάνω κάτω:</i> Ξαπλωμένος/η ανάσκελα, χέρια δίπλα από το σώμα, το ένα πόδι λυγισμένο στο πάτωμα, το άλλο τεντωμένο στον αέρα. Το πόδι στον αέρα ανεβαίνει και κατεβαίνει μέχρι εκεί που δεν θα κουνηθεί η λεκάνη. <i>Κύκλοι:</i> Ξαπλωμένος/η ανάσκελα, χέρια δίπλα από το σώμα, το ένα πόδι λυγισμένο στο πάτωμα, το άλλο τεντωμένο στον αέρα. Το πόδι στον αέρα διαγράφει μικρούς κύκλους στον αέρα πρώτα από τη μία φορά του κύκλου και μετά από την άλλη (10 & 10 επαναλήψεις).
Σχηματική Αναπαράσταση	0451- 0452- 0485- 0522- 0523- 0524 *(0485)
Παραλλαγές	Μπορεί να γίνει και με το πόδι στον αέρα λίγο λυγισμένο.
Σωματικά οφέλη	Συντονισμός των μυών των κάτω άκρων - Ενίσχυση των κοιλιακών, του τετρακέφαλου και των μυών του ποδιού/ισχίου.
Ψυχολογικά οφέλη	<i>Ευχαρίστηση και χαρά:</i> Η αίσθηση ικανοποίησης που αποκτά το παιδί καθώς βελτιώνονται οι κινητικές του δεξιότητες μαζί με την ενίσχυση και της αυτοπεποίθησής του. <i>Ενδυνάμωση του δεσμού γονέα-παιδιού:</i> Η επικοινωνία μεταξύ γονέα και παιδιού κατά τη διάρκεια της άσκησης, το να περνούν χρόνο μαζί ενισχύει τους δεσμούς και παρέχει συναισθηματική ασφάλεια στο παιδί.
Παραπομπές	

Άσκηση 4

Όνομα / Τίτλος	Ball squeezes
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/Υψηλό	Μεσαίο
Σκοπός της άσκησης	Σκοπός της άσκησης είναι να δυναμώσουν το περίνεο και οι προσαγωγείς.
Εξοπλισμός	Pilates mini ball
Περιγραφή	Ξαπλωμένος/η ανάσκελα, χέρια δίπλα από το σώμα, πόδια λυγισμένα στο πάτωμα με την μπάλα ανάμεσα στα γόνατα, το σώμα στην ουδέτερη θέση. Εκπνοή, πιέζεις την μπάλα, δουλεύοντας το περίνεο και τους προσαγωγούς. Εισπνοή, χαλαρώνεις τα πόδια (10 επαναλήψεις).
Σχηματική Αναπαράσταση	0454- 0455- 0486- 0521 *(0454)
Παραλλαγές	Σε περίπτωση που δεν έχετε μπάλα, μπορείτε να τυλίξετε μια μικρή πετσέτα και να την τοποθετήσετε ανάμεσα από τα γόνατα.
Σωματικά οφέλη	Ενδυνάμωση των προσαγωγών, του περινέου και των κοιλιακών.
Ψυχολογικά οφέλη	<i>Δεξιότητες προσοχής και εστίασης:</i> Με την παροχή των οδηγιών από το δάσκαλο/α βελτιώνουμε την ικανότητά του παιδιού να εστιάζει. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να διατηρήσουν καλύτερα την προσοχή τους στο σχολείο, στις μαθησιακές δεξιότητες και στην καθημερινή ζωή. <i>Ενδυνάμωση του δεσμού γονέα-παιδιού:</i> Η επικοινωνία μεταξύ γονέα και παιδιού κατά τη διάρκεια της άσκησης, το να περνούν χρόνο μαζί ενισχύει τους δεσμούς και παρέχει συναισθηματική ασφάλεια στο παιδί. <i>Βελτίωση συντονισμού και ευελιξίας:</i> Η άσκηση βελτιώνει το συντονισμό και την ευλυγισία του σώματος του συμμετέχοντα. Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να βελτιώσουν την κινητικότητα του παιδιού και να συμβάλλουν στην επιτυχία του στις καθημερινές δραστηριότητες.
Παραπομπές	

Άσκηση 5

Όνομα / Τίτλος	Sidelying legs series - Σειρά ασκήσεων ποδιών ξαλωμένος/η στο πλάι (Πάνω-κάτω & Κύκλοι)
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/ Υψηλό	Υψηλό
Σκοπός της άσκησης	Σκοπός της άσκησης είναι η ενδυνάμωση του απαγωγού και του μέσου γλουτιαίου μυ, καθώς και η σταθεροποίηση της λεκάνης στην κυκλική κίνηση του ποδιού.
Εξοπλισμός	Μπορεί να χρησιμοποιηθεί λάστιχο χαμηλής αντίστασης.
Περιγραφή	Ξαπλωμένος/η στο πλάι. Το κάτω πόδι λυγισμένο στο πάτωμα, το πάνω πόδι τεντωμένο. Εκπνοή ανεβάζεις το πόδι στο αέρα, εισπνοή κατεβάζεις (10 επαναλήψεις). Στην επόμενη άσκηση το πόδι κάνει μικρά κυκλάκια στον αέρα και από τις 2 κατευθύνσεις (10 & 10 επαναλήψεις).
Σχηματική Αναπαράσταση	0456- 0464- 0487- 0488- 0489- 0490- 0491- 0525- 0526 *(0525)
Παραλλαγές	Το κάτω πόδι μπορεί να είναι τεντωμένο για περισσότερη δυσκολία.
Σωματικά οφέλη	Ενδυνάμωση των απαγωγών, γλουτών και των κοιλιακών.
Ψυχολογικά οφέλη	<i>Δεξιότητες προσοχής και εστίασης:</i> Με την παροχή των οδηγιών από το δάσκαλο/α βελτιώνουμε την ικανότητά του παιδιού να εστιάζει. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να διατηρήσουν καλύτερα την προσοχή τους στο σχολείο, στις μαθησιακές δεξιότητες και στην καθημερινή ζωή. <i>Ενδυνάμωση του δεσμού γονέα-παιδιού:</i> Η επικοινωνία μεταξύ γονέα και παιδιού κατά τη διάρκεια της άσκησης, το να περνούν χρόνο μαζί ενισχύει τους δεσμούς και παρέχει συναισθηματική ασφάλεια στο παιδί. <i>Δυνατότητα μετάβασης από τη μία άσκηση στην άλλη:</i> Η εκτέλεση διαφορετικών τύπων κινήσεων μπορεί να αυξήσει την ικανότητα του συμμετέχοντα να εναλλάσσεται μεταξύ δραστηριοτήτων. <i>Βελτίωση συντονισμού και ευελιξίας:</i> Η άσκηση βελτιώνει το συντονισμό και την ευλυγισία του σώματος του συμμετέχοντα. Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να βελτιώσουν την κινητικότητα του παιδιού και να συμβάλουν στην επιτυχία του στις καθημερινές δραστηριότητες.
Παραπομπές	

Άσκηση 6

Όνομα / Τίτλος	Ball holding & Swimming
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/ Υψηλό	Υψηλό
Σκοπός της άσκησης	Αυξάνει την ευλυγισία των ώμων, δουλεύει ραχιαίους και γλουτιαίους, ενώ ενδυναμώνει τους μύες γύρω από τη σπονδυλική στήλη και του ισχίου.
Εξοπλισμός	Pilates mini ball
Περιγραφή	<i>Ball holding:</i> Ξαπλωμένος/η μπρούμυτα. Χέρια τεντωμένα μπροστά και πόδια μακραίνουν προς τα πίσω. Κρατάς την μπάλα και ανεβάζεις κορμο (10 επαναλήψεις) <i>Swimming:</i> Ξαπλωμένος/η μπρούμυτα. Χέρια τεντωμένα μπροστά και πόδια μακραίνουν προς τα πίσω. Ανεβοκατεβάζεις μαζί χέρια και πόδια. Επαναλήψεις όσες διαρκεί η εισπνοή και η εκπνοή.
Σχηματική Αναπαράσταση	0457- 0458- 0465- 0466- 0492- 0493- 0527- 0528- 0530 Ball holding *(0528)- Swimming *(0493)
Παραλλαγές	Μπορεί να γίνει και χωρίς μπάλα.
Σωματικά οφέλη	Δουλεύει το συντονισμό ενώ δυναμώνει κοιλιακούς, ραχιαίους και ωμοπλάτες.
Ψυχολογικά οφέλη	<i>Δεξιότητες προσοχής και εστίασης:</i> Με την παροχή των οδηγιών από το δάσκαλο/α βελτιώνουμε την ικανότητά του παιδιού να εστιάζει. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να διατηρήσουν καλύτερα την προσοχή τους στο σχολείο, στις μαθησιακές δεξιότητες και στην καθημερινή ζωή. <i>Ενδυνάμωση του δεσμού γονέα-παιδιού:</i> Η επικοινωνία μεταξύ γονέα και παιδιού κατά τη διάρκεια της άσκησης, το να περνούν χρόνο μαζί ενισχύει τους δεσμούς και παρέχει συναισθηματική ασφάλεια στο παιδί. <i>Δυνατότητα μετάβασης από τη μία άσκηση στην άλλη:</i> Η εκτέλεση διαφορετικών τύπων κινήσεων μπορεί να αυξήσει την ικανότητα του συμμετέχοντα να εναλλάσσεται μεταξύ δραστηριοτήτων. <i>Βελτίωση συντονισμού και ευελιξίας:</i> Η άσκηση βελτιώνει το συντονισμό και την ευλυγισία του σώματος του συμμετέχοντα. Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να βελτιώσουν την κινητικότητα του παιδιού και να συμβάλλουν στην επιτυχία του στις καθημερινές δραστηριότητες.
Παραπομπές	

Άσκηση 7

Όνομα / Τίτλος	Ασκήσεις ισορροπίας σε θέση τραπεζάκι
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/ Υψηλό	Υψηλό
Σκοπός της άσκησης	Αυτές οι ασκήσεις δουλεύουν το συντονισμό, την ισορροπία και τις κινητικές δεξιότητες ενσωματώνοντας τις αντίθετες πλευρές του σώματος. Ενισχύουν, επίσης την εγκεφαλική λειτουργία διεγείροντας την επικοινωνία μεταξύ του αριστερού και του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου, υποστηρίζοντας τη γνωστική ανάπτυξη και συγκέντρωση.
Εξοπλισμός	Χωρίς τη χρήση εξοπλισμού.
Περιγραφή	Σε θέση τραπεζάκι, καρποί κάτω από τους ώμους και γόνατα κάτω από τα κόκαλα της λεκάνης. Εκπνοή ανεβάζεις το αριστερό χέρι και αν έχεις ισορροπία ανεβάζεις δεξί πόδι στον. Εισπνοή επιστρέφεις. Έκπνοη αλλάζεις πλευρά, δεξί χέρι και αριστερό πόδι στον αέρα.
Σχηματική Αναπαράσταση	0459- 0494- 0495- 0496- 0531- 0532- 0533- 0534 *(0496)
Παραλλαγές	Παραλλαγές δουλεύοντας μόνο με χέρι ή μόνο με πόδι
Σωματικά οφέλη	Δουλεύει ισορροπία και συντονισμό, ενώ ενδυναμώνει τους μύες της ωμοπλάτης, κοιλιακούς και ραχιαίους.
Ψυχολογικά οφέλη	<i>Βελτίωση συντονισμού και ισορροπία:</i> Η άσκηση βελτιώνει το συντονισμό και την ισορροπία του σώματος του συμμετέχοντα. <i>Δεξιότητες προσοχής και εστίασης:</i> Με την παροχή των οδηγιών από το δάσκαλο/α βελτιώνουμε την ικανότητά του παιδιού να εστιάζει. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να διατηρήσουν καλύτερα την προσοχή τους στο σχολείο, στις μαθησιακές δεξιότητες και στην καθημερινή ζωή. <i>Ενδυνάμωση του δεσμού γονέα-παιδιού:</i> Η επικοινωνία μεταξύ γονέα και παιδιού κατά τη διάρκεια της άσκησης, το να περνούν χρόνο μαζί ενισχύει τους δεσμούς και παρέχει συναισθηματική ασφάλεια στο παιδί. <i>Δυνατότητα μετάβασης από τη μία άσκηση στην άλλη:</i> Η εκτέλεση διαφορετικών τύπων κινήσεων μπορεί να αυξήσει την ικανότητα του συμμετέχοντα να εναλλάσσεται μεταξύ δραστηριοτήτων.
Παραπομπές	

Άσκηση 8

Όνομα / Τίτλος	Child Pose - Στάση του παιδιού
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/ Υψηλό	Μεσαίο
Σκοπός της άσκησης	Σκοπός της άσκησης είναι να τεντώσει τη σπονδυλική στήλη & τη μέση, να χαλαρώσει τον αυχένα και όλο μυϊκό σύστημα με την αναπνοή, καθώς και να απελευθερώσει κάθε ένταση από το σώμα.
Εξοπλισμός	Χωρίς τη χρήση εξοπλισμού.
Περιγραφή	Γονατιστός/ή στο πάτωμα, κάθεται πίσω στις φτέρνες σου, αφήνεις το στήθος και την κοιλιά να βυθιστεί ανάμεσα στους μηρούς σου. Τεντώνεις τα χέρια σας προς τα εμπρός στο πάτωμα, με τις παλάμες προς τα κάτω, ή τα αφήνεις να ακουμπήσουν το πάτωμα δίπλα από το σώμα σου, με τις παλάμες στραμμένες προς τα πάνω. Μπορείς να ακουμπήσεις το μέτωπο στο στρώμα. Αν το μέτωπο δεν φτάνει στο έδαφος, μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα μπλοκ ή ένα μαξιλάρι για στήριξη. Κλείνεις τα μάτια σας και παίρνεις βαθιές, ηρεμιστικές αναπνοές, επιτρέποντας στο σώμα να χαλαρώσει σε αυτή τη στάση.
Σχηματική Αναπαράσταση	0462- 0463- 0497- 0498- 0535- 0536 *(0463)
Παραλλαγές	-
Σωματικά οφέλη	Προάγει τη χαλάρωση, μειώνει το στρες και τεντώνει τους γοφούς, τους μηρούς και το κάτω μέρος της πλάτης.
Ψυχολογικά οφέλη	Πρόκειται για στάση της γιόγκα 'Child Pose' ή 'Balasana' με πολλά ψυχολογικά και σωματικά οφέλη. <i>Σωματική επίγνωση και εστίαση:</i> Δεδομένου ότι η άσκηση περιλαμβάνει στοιχεία διαλογισμού, προάγει την επίγνωση του σώματος και την εστίαση στη στιγμή. Ενθαρρύνει την χαλαρή αναπνοή. Ηρεμεί το μυαλό και ανακουφίζει από το στρες και το άγχος. <i>Ενδυνάμωση του δεσμού γονέα-παιδιού:</i> Η επικοινωνία μεταξύ γονέα και παιδιού κατά τη διάρκεια της άσκησης, το να περνούν χρόνο μαζί ενισχύει τους δεσμούς και παρέχει συναισθηματική ασφάλεια στο παιδί.
Παραπομπές	

Άσκηση 9

Όνομα / Τίτλος	Eve's lunge - Τέντωμα λαγονοψοίτη
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/ Υψηλό	Μεσαίο
Σκοπός της άσκησης	Σκοπός της άσκησης είναι η διάταση και η ενδυνάμωση του λαγονοψοίτη, των μυών γύρω από το ισχίο, καθώς και τους οπίσθιους μηριαίους. Βοηθάει στη διάταση των καμπτήρων του ισχίου, που με τη σειρά της μπορεί να απελευθερώσει την ένταση από τη μέση.
Εξοπλισμός	Χωρίς τη χρήση εξοπλισμού
Περιγραφή	Από όρθια θέση, τοποθετήστε το ένα πόδι μπροστά σε θέση lunge, με το γόνατο να είναι πάνω από τον αστράγαλο. Ο κορμός παραμένει σε όρθια θέση στην ευθεία της σπονδυλικής στήλης και τα χέρια είναι τοποθετημένα στο μπροστινό γόνατο για στήριξη.
Σχηματική Αναπαράσταση	0467- 0499- 0537- 0538 *(0499)
Παραλλαγές	Τα χέρια μπορούν να ακουμπούν και στο πάτωμα για καλύτερη στήριξη και για άτομα με λιγότερη ευλιγισία.
Σωματικά οφέλη	Βελτιώνει την ισορροπία, και συμβάλλει στη διάταση των καμπτήρων μυών του ισχίου.
Ψυχολογικά οφέλη	<i>Συναισθηματικός δεσμός και σχέση εμπιστοσύνης:</i> Σύμφωνα με τη θεωρία δεσμού του Bowlby's (1969) η αίσθηση της ασφάλειας στις σχέσεις είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Η άσκηση μαζί γονέα και παιδιού ενισχύει το συναισθηματικό δεσμό μεταξύ τους και τους κάνει να αισθάνονται πιο αξιόλογοι και ασφαλείς. <i>Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση:</i> Κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς τα παιδιά συνειδητοποιούν τις σωματικές τους επιδόσεις, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους. Ο Bandura (1997) υποστηρίζει ότι η εμπιστοσύνη των ατόμων στις δικές τους ικανότητες αυξάνει την επιτυχία και την ψυχολογική τους ευεξία. <i>Μείωση του στρες και του άγχους:</i> Με την άσκηση μειώνεται το επίπεδο άγχους των παιδιών και τα βοηθούν να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους. Ο Salmon (2001) δήλωσε ότι η σωματική δραστηριότητα μειώνει το άγχος και το στρες και αυξάνει συνολικά τη συναισθηματική ευεξία. Οι ενδορφίνες που απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης αυξάνουν τη συναισθηματική ευεξία. <i>Κοινωνικοποίηση και επικοινωνιακές δεξιότητες:</i> Η άσκηση εξηγείται στους συμμετέχοντες από τον εκπαιδευτή με λεκτικούς και μη λεκτικούς τρόπους (χειρονομίες, κινήσεις των χεριών κ.λπ.) δίνοντας έτσι τη δυνατότητα για την ανάπτυξη των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων αλλά και για κοινωνικοποίηση.
Παραπομπές	

Άσκηση 10

Όνομα / Τίτλος	Roll up & Roll down
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/ Υψηλό	Υψηλό
Σκοπός της άσκησης	Σκοπός της άσκησης είναι να δυναμώσουν οι κοιλιακοί μύες και να ενισχυθεί ο έλεγχος και ο συντονισμός του σώματος. Το πάνω μέρος του σώματος κινείται σπόνδυλο σπόνδυλο προς τα πάνω και κάτω, δουλεύοντας τους κοιλιακούς ενώ η λεκάνη και τα πόδια πρέπει να είναι σταθερά τοποθετημένα στο έδαφος.
Εξοπλισμός	Pilates mini ball
Περιγραφή	Αρχική θέση: Καθιστοί/ες στο πάτωμα αντικριστά με τα πόδια ανοιχτά στο πλάι. Το ένα άτομο κρατάει τη μπάλα, ρολάρει προς τα εμπρός και δίνει τη μπάλα στο άτομο που βρίσκεται απέναντί του. Το άτομο παίρνει πρώτα τη μπάλα και ρολάρει προς τα πίσω, ανεβαίνει ξανά ρολάρωντας μπροστά και ξαναδίνει την μπάλα.
Σχηματική Αναπαράσταση	0468- 0500- 0501- 0502- 0539 *(0539)
Παραλλαγές	Μπορεί να γίνει και χωρίς τη χρήση της μπάλας.
Σωματικά οφέλη	Ενδυνάμωση κοιλιακών και ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης.
Ψυχολογικά οφέλη	Αυτή η άσκηση έχει πολλά φυσικά οφέλη όσον αφορά στην αύξηση της ευελιξίας και τη βελτίωση του συντονισμού, καθώς και συναισθηματικά, γνωστικά και κοινωνικά οφέλη. <i>Συναισθηματικός δεσμός και σχέση εμπιστοσύνης:</i> Σύμφωνα με τη θεωρία δεσμού του Bowlby's (1969) η αίσθηση της ασφάλειας στις σχέσεις είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Η άσκηση μαζί γονέα και παιδιού ενισχύει το συναισθηματικό δεσμό μεταξύ τους και τους κάνει να αισθάνονται πιο αξιόλογοι και ασφαλείς. <i>Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση:</i> Κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς τα παιδιά συνειδητοποιούν τις σωματικές τους επιδόσεις, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους. Ο Bandura (1997) υποστηρίζει ότι η εμπιστοσύνη των ατόμων στις δικές τους ικανότητες αυξάνει την επιτυχία και την ψυχολογική τους ευεξία. <i>Μείωση του στρες και του άγχους:</i> Με την άσκηση μειώνεται το επίπεδο άγχους των παιδιών και τα βοηθούν να αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους. Ο Salmon (2001) δήλωσε ότι η σωματική δραστηριότητα μειώνει το άγχος και το στρες και αυξάνει συνολικά τη συναισθηματική ευεξία. Οι ενδορφίνες που απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης αυξάνουν τη συναισθηματική ευεξία. <i>Κοινωνικοποίηση και επικοινωνιακές δεξιότητες:</i> Η άσκηση εξηγείται στους συμμετέχοντες από τον εκπαιδευτή με λεκτικούς και μη λεκτικούς τρόπους (χειρονομίες, κινήσεις των χεριών κ.λπ.) δίνοντας έτσι τη δυνατότητα για την ανάπτυξη των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων αλλά και για κοινωνικοποίηση.
Παραπομπές	

Άσκηση 11

Όνομα / Τίτλος	Χέρια - Αγκαλιά και Κύκλοι Hug & Arm circle
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/Υψηλό	Μεσαίο
Σκοπός της άσκησης	Σκοπός της άσκησης είναι η ενδυνάμωση των χεριών και των θωρακικών μυών. Ταυτόχρονα, όταν ανοίγουμε τα χέρια προς τα πλάγια, ενεργοποιούμε το διάφραγμα για να αναπνέουμε με ελεγχόμενο τρόπο. Για να εξασφαλίσουμε χαλάρωση, εκπνέουμε αργά και σταδιακά μόλις φέρνουμε τα χέρια πιο κοντά μεταξύ τους.
Εξοπλισμός	Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και λάστιχο χαμηλής αντίστασης
Περιγραφή	Αρχική θέση: Καθιστός/η με ίσια πλάτη ίσια, εισπνοή ανοίγεις χέρια στο πλάι, εκπνοή φέρνεις τα χέρια μπροστά από το στήθος σαν να αγκαλιάζεις μια μεγάλη μπάλα μπροστά από το στήθος. Συνεχίζεις την κίνηση της αγκαλιάς για αρκετές αναπνοές, εστιάζοντας στην επέκταση και τη σύσπαση του στήθους.
Σχηματική Αναπαράσταση	0469- 0470- 0503- 0540- 0541- 0542 *(0469)
Παραλλαγές	Μπορεί να γίνει και ανάσκελα στο πάτωμα, ανοίγοντας και κλείνοντας τα χέρια στο πλάι.
Σωματικά οφέλη	Ενδυνάμωση χεριών και στήθους.
Ψυχολογικά οφέλη	Αυτή η άσκηση έχει πολλά φυσικά οφέλη όσον αφορά στην ευελιξία και τη βελτίωση του συντονισμού, καθώς και συναισθηματικά, γνωστικά και κοινωνικά οφέλη. <i>Συναισθηματικός δεσμός και σχέση εμπιστοσύνης:</i> Σύμφωνα με τη θεωρία δεσμού του Bowlby's (1969) η αίσθηση της ασφάλειας στις σχέσεις είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Η άσκηση μαζί γονέα και παιδιού ενισχύει το συναισθηματικό δεσμό μεταξύ τους και τους κάνει να αισθάνονται πιο αξιόλογοι και ασφαλείς. <i>Μείωση του στρες και του άγχους:</i> Η κίνηση της αγκαλιάς μειώνει την ορμόνη του στρες, την κορτιζόλη, και απελευθερώνει οξυτοκίνη. Ακόμη και αν δεν υπάρχει άμεση επαφή, η άσκηση της αγκαλιάς συμβάλλει στο να νιώσει ο ασκούμενος ήρεμος, γαλήνιος και ασφαλής. Τέτοιες ευχάριστες σωματικές ασκήσεις σε δυάδες μειώνουν το επίπεδο άγχους του παιδιού και το βοηθούν να νιώσει καλά. Ο Salmon (2001) δήλωσε ότι η σωματική δραστηριότητα μειώνει το άγχος και το στρες και αυξάνει συνολικά τη συναισθηματική ευεξία. Οι ενδορφίνες που απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης αυξάνουν τη συναισθηματική ευεξία. <i>Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση:</i> Κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς τα παιδιά συνειδητοποιούν τις σωματικές τους επιδόσεις, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή τους. Ο Bandura (1997) υποστηρίζει ότι η εμπιστοσύνη των ατόμων στις δικές τους ικανότητες αυξάνει την επιτυχία και την ψυχολογική τους ευεξία.
Παραπομπές	

Άσκηση 12

Όνομα / Τίτλος	Ασκήσεις ισορροπίας σε όρθια θέση
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/ Υψηλό	Υψηλό
Σκοπός της άσκησης	Σε αυτή τη σειρά ασκήσεων, σκοπός είναι η ανάπτυξη της ισορροπίας και η εξάσκηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών. Ενεργοποιούνται ώμοι και χέρια, όταν σκεκόμαστε με τα χέρια ανοιχτά προς τα πλάγια, ενώ ενεργοποιούνται η άρθρωση του ισχίου και οι κοιλιακοί, όταν στεκόμαστε στο ένα πόδι.
Εξοπλισμός	Pilates mini ball
Περιγραφή	Σε όρθια θέση, στέκεσαι στο ένα πόδι με τα χέρια ανοιχτά προς τα πλάγια. Βρίσκες ισορροπία ενώ συνεχίζεις να στέκεσαι στο ένα πόδι και ενώνεις τα χέρια πάνω από το κεφάλι.
Σχηματική Αναπαράσταση	0472- 050 0543- 0544- 0545 *(0472)
Παραλλαγές	Με τη χρήση μπάλας, εναλλάσσοντας την μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο
Σωματικά οφέλη	Εξάσκηση ισορροπίας και συντονισμού.
Ψυχολογικά οφέλη	<i>Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων:</i> Αυτή η άσκηση αναπτύσσει τις κινητικές δεξιότητες των παιδιών, βελτιώνει την ισορροπία, τον συντονισμό και τη μυϊκή δύναμη. Από ψυχολογική άποψη, αυτό βοηθά κάθε συμμετέχοντα να αναπτύξει ένα αίσθημα ανεξαρτησίας και αυτοπεποίθησης. Οι De Dreu et al. (2015) ανέφεραν ότι οι θεραπείες με χορό και κίνηση βελτιώνουν τις κινητικές δεξιότητες και τη γενική σωματική υγεία των παιδιών. <i>Συναισθηματικός δεσμός και σχέση εμπιστοσύνης:</i> Σύμφωνα με τη θεωρία δεσμού του Bowlby's (1969) η αίσθηση της ασφάλειας στις σχέσεις είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Η άσκηση μαζί γονέα και παιδιού ενισχύει το συναισθηματικό δεσμό μεταξύ τους και τους κάνει να αισθάνονται πιο αξιόλογοι και ασφαλείς. <i>Κοινωνικοποίηση και επικοινωνιακές δεξιότητες:</i> Η άσκηση εξηγείται στους συμμετέχοντες από τον εκπαιδευτή με λεκτικούς και μη λεκτικούς τρόπους (χειρονομίες, κινήσεις των χεριών κ.λπ.) δίνοντας έτσι τη δυνατότητα για την ανάπτυξη των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων αλλά και για κοινωνικοποίηση.
Παραπομπές	

Άσκηση 13

Όνομα / Τίτλος	Στατική άσκηση ισορροπίας - Static Balance Exercise
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/ Υψηλό	Υψηλό
Σκοπός της άσκησης	Σκοπός της άσκησης όταν ασκείται δύναμη από πίσω, είναι να κρατήσει ο ασκούμενος/η ισορροπία και αντίσταση. Με αυτό τον τρόπο ενδυναμώνονται κοιλιακοί, ραχιαίοι, καθώς και ο κορμός. Ταυτόχρονα είναι ενεργοποιημένα τα πόδια πατώντας καλά στο πάτωμα.
Εξοπλισμός	Χωρίς εξοπλισμό με τη βοήθεια συνοδού
Περιγραφή	Αρχική θέση: Όρθιος/α με τα χέρια δίπλα στο σώμα. Το ένα άτομο πίσω από το άλλο, το άτομο από πίσω ακουμπά τα χέρια του στην πλάτη του άλλου και ασκεί δύναμη έτσι ώστε να νιώσει την αντίσταση από τον μπροστινό του. Μπορεί να ασκηθεί δύναμη και από το πλάι ή το μπροστινό μέρος του σώματος.
Σχηματική Αναπαράσταση	0473- 0474- 0505- 0506 *(0474)
Παραλλαγές	Μπορεί να γίνει και με την μπάλα του pilates ασκώντας αντίσταση στην πλάτη ή στους ώμους.
Σωματικά οφέλη	Ισορροπία και ενδυνάμωση όλου του σώματος μέσω της αντίστασης.
Ψυχολογικά οφέλη	<i>Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων:</i> Αυτή η άσκηση αναπτύσσει τις κινητικές δεξιότητες των παιδιών, βελτιώνει την ισορροπία, τον συντονισμό και τη μυϊκή δύναμη. Από ψυχολογική άποψη, αυτό βοηθά κάθε συμμετέχοντα να αναπτύξει ένα αίσθημα ανεξαρτησίας και αυτοπεποίθησης. Οι De Dreu et al. (2015) ανέφεραν ότι οι θεραπείες με χορό και κίνηση βελτιώνουν τις κινητικές δεξιότητες και τη γενική σωματική υγεία των παιδιών. <i>Συναισθηματικός δεσμός και σχέση εμπιστοσύνης:</i> Σύμφωνα με τη θεωρία δεσμού του Bowlby's (1969) η αίσθηση της ασφάλειας στις σχέσεις είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Η άσκηση μαζί γονέα και παιδιού ενισχύει το συναισθηματικό δεσμό μεταξύ τους και τους κάνει να αισθάνονται πιο αξιόλογοι και ασφαλείς. <i>Κοινωνικοποίηση και επικοινωνιακές δεξιότητες:</i> Η άσκηση εξηγείται στους συμμετέχοντες από τον εκπαιδευτή με λεκτικούς και μη λεκτικούς τρόπους (χειρονομίες, κινήσεις των χεριών κ.λπ.) δίνοντας έτσι τη δυνατότητα για την ανάπτυξη των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων αλλά και για κοινωνικοποίηση.
Παραπομπές	

Άσκηση 14

Όνομα / Τίτλος	Εναλλαγή μπάλας ανάμεσα σε παιδί και γονέα
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/Υψηλό	Μεσαίο
Σκοπός της άσκησης	Σκοπός της άσκησης είναι να βελτιώσει το συντονισμό χεριών και ματιών κατά τη διάρκεια της πάσας και της υποδοχής της μπάλας και ταυτόχρονα να βελτιώσει τις βασικές κινητικές τους δεξιότητες.
Εξοπλισμός	Pilates mini ball
Περιγραφή	Δύο άτομα στέκονται το ένα απέναντι από το άλλο, σε απόσταση ενός μέτρου μεταξύ τους. Το ένα άτομο πετάει στο άλλο την μπάλα στο ύψος του αφαλού. Η κίνηση επαναλαμβάνεται αμοιβαία.
Σχηματική Αναπαράσταση	0475- 0507- 0508- 0547- 0548 *(0475)
Παραλλαγές	Άλλη παραλλαγή μπορεί να γίνει με το γονέα και το παιδί να στέκονται πλάτη με πλάτη και ανταλλάσσουν την μπάλα περιστρέφοντάς την προς τα πλάγια.
Σωματικά οφέλη	Βελτιώνει τον συντονισμό ματιών-χεριών και τις κινητικές δεξιότητες.
Ψυχολογικά οφέλη	<i>Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση:</i> Τα διαδραστικά παιχνίδια, όπως το να πετάς και να πιάνεις μια μπάλα, αυξάνουν την αυτοπεποίθηση των παιδιών. Το να πετάνε και να πιάνουν με επιτυχία τις μπάλες βοηθά τα παιδιά να νιώσουν ένα αίσθημα επιτυχίας και να αισθάνονται πιο πολύτιμα. Ο Bandura (1997) υποστηρίζει ότι η πίστη των ατόμων στις ικανότητές τους επηρεάζει θετικά την επιτυχία και την ψυχολογική τους υγεία. <i>Συναισθηματικός δεσμός και σχέση εμπιστοσύνης:</i> Αυτός ο τύπος παιχνιδιού μεταξύ γονέα και παιδιού ενισχύει τον συναισθηματικό τους δεσμό και βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή. Η υποστήριξη και η προσοχή του γονέα ενισχύουν τα συναισθήματα εμπιστοσύνης και αγάπης στο παιδί. Η θεωρία του δεσμού του Bowlby's (1969) αναφέρει ότι η αίσθηση της ασφάλειας στις σχέσεις είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. <i>Μείωση του στρες και του άγχους:</i> Αυτού του τύπου οι ασκήσεις που απαιτούν τη διάδραση, απελευθερώνουν ενδορφίνες και μειώνουν το επίπεδο άγχους των συμμετεχόντων, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στη γενική ψυχική ευεξία. Ο Russ (2004) δήλωσε ότι το παιχνίδι βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν μηχανισμούς αντιμετώπισης του άγχους και αυξάνει την συναισθηματική τους ευεξία. Επιπλέον, ο Brandt (2001) διαπίστωσε ότι τα επίπεδα άγχους των γονέων μειώθηκαν μετά τη θεραπεία μέσω παιχνιδιού. <i>Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων:</i> Οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν αυτό το είδος παιχνιδιού βελτιώνουν τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών. Η θεωρία της κοινωνικής ανάπτυξης του Vygotsky (1978) τονίζει ότι οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις αναπτύσσουν τις γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών. Η λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία των συμμετεχόντων και η θετική ανατροφοδότηση του γονέα συμβάλλουν θετικά στις κοινωνικές δεξιότητες αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας.
Παραπομπές	

Άσκηση 15

Όνομα / Τίτλος	Πλαϊνή κάμψη - Side Bend
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/ Υψηλό	Χαμηλό
Σκοπός της άσκησης	Η κάμψη προς τα πλάγια αυξάνει την ευελιξία, ενώ ταυτόχρονα ενεργοποιεί τους μύες του κορμού, καθώς και τους πλαϊνούς κοιλιακούς.
Εξοπλισμός	Χωρίς εξοπλισμό
Περιγραφή	Σε όρθια θέση τεντώνεις και τα δύο χέρια και κάνεις μια πλαϊνή κάμψη προς το πλάι, φέρνεις το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι και το άλλο μπροστά από τον αφαλό, προσπαθώντας να κρατήσεις σταθερή τη λεκάνη. Επαναλαμβάνεις από την άλλη πλευρά.
Σχηματική Αναπαράσταση	0476- 0477- 0509- 0549-0550- 0551 *(0477)
Παραλλαγές	Μπορεί να γίνει και σε καθιστή θέση.
Σωματικά οφέλη	Τέντωμα των πλευρικών καμπτήρων μυών του κορμού.
Ψυχολογικά οφέλη	<i>Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων:</i> Αυτή η άσκηση αναπτύσσει τις κινητικές δεξιότητες των παιδιών, βελτιώνει την ισορροπία, το συντονισμό και τη μυϊκή δύναμη. Από ψυχολογική άποψη, αυτό βοηθά κάθε συμμετέχοντα να αναπτύξει ένα αίσθημα ανεξαρτησίας και αυτοπεποίθησης. <i>Ψυχική χαλάρωση και ηρεμία:</i> Η ορμόνη της ενδορφίνης που εκκρίνεται κατά τη διάρκεια της άσκησης βοηθά στη μείωση του άγχους τόσο του παιδιού όσο και του γονέα, συμβάλλοντας στη ψυχική ευεξία και και στο αίσθημα της επιτυχίας, καθώς ο γονέας αισθάνεται καλά επειδή έχει επιτύχει κάτι μαζί με το παιδί του <i>Συναισθηματικός δεσμός και σχέση εμπιστοσύνης:</i> Σύμφωνα με τη θεωρία δεσμού του Bowlby's (1969) η αίσθηση της ασφάλειας στις σχέσεις είναι ζωτικής σημασίας για τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Η άσκηση μαζί γονέα και παιδιού ενισχύει το συναισθηματικό δεσμό μεταξύ τους και τους κάνει να αισθάνονται πιο αξιόλογοι και ασφαλείς. <i>Ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων και κοινωνική ανάπτυξη:</i> Οι λεκτικές και μη λεκτικές εντολές και η ανατροφοδότηση που παρέχονται στους συμμετέχοντες από τον εκπαιδευτή κατά τη διάρκεια της άσκησης ενισχύουν την επικοινωνία μεταξύ γονέα και παιδιού, ενώ η θετική ανατροφοδότηση συμβάλλει στην αυτοπεποίθηση και την αίσθηση επιτυχίας του συμμετέχοντα.
Παραπομπές	

Άσκηση 16

Όνομα / Τίτλος	Cool Down - Χαλάρωση
Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό/Μεσαίο/Υψηλό	Μεσαίο
Σκοπός της άσκησης	Σκοπός αυτού του σταδίου είναι να μειώσει το αίσθημα της κόπωσης και να αποφευχθεί τυχόν τράβηγμα ή πιάσιμο των μυών που γυμνάστηκαν.
Εξοπλισμός	1 Πλαϊνή λάμψη 2. Στροφή του κορμού (twist) 3 Στατικό stretching
Περιγραφή	1 Πλαϊνή κάμψη - Το ένα χέρι βρίσκεται μπροστά στο ύψος του ομφαλού, το άλλο χέρι είναι πάνω από το κεφάλι. Το σώμα κάμπτεται προς τα πλάγια από τη μία πλευρά και μετά από την άλλη. 2 Στροφή του κορμού - Τα χέρια σταυρωμένα στους ώμους, το σώμα στρίβει από τη μία πλευρά και μετά από την άλλης. 3- Στατικό stretching - Το ένα χέρι στηρίζεται στον αγκώνα του άλλου και τεντώνεις χέρι προς τα πίσω. Επαναλαμβάνεις με το άλλο χέρι.
Σχηματική Αναπαράσταση	0478- 0479- 0510- 0511- 552-0554 *(0478)
Παραλλαγές	Άλλες ασκήσεις χαλάρωσης: Child pose, Τέντωμα ώμων, μπροστινή κάμψη, τέντωμα τετρακέφαλου.
Σωματικά οφέλη	Αποκατάσταση και χαλάρωση μετά την άσκηση.
Ψυχολογικά οφέλη	Πέρα από την επαναφορά του σώματος στη φυσική του κατάσταση, οι ασκήσεις χαλάρωσης προσφέρουν επίσης πολλά ψυχολογικά οφέλη στον συμμετέχοντα. <i>Ψυχική χαλάρωση και μείωση του στρες:</i> Οι ασκήσεις χαλάρωσης προσφέρουν ηρεμία στο μυαλό του συμμετέχοντα μετά από έντονη δραστηριότητα, καθώς περιλαμβάνουν πιο αργές και ελεγχόμενες κινήσεις. Η ρύθμιση της αναπνοής και η επιβράδυνση του καρδιακού ρυθμού δημιουργούν μια αίσθηση χαλάρωσης, διαδικασία που μειώνει το επίπεδο των ορμονών του στρες και βοηθά τον συμμετέχοντα να αισθάνεται καλά. <i>Ρύθμιση των συναισθημάτων μετά την άσκηση:</i> Οι ασκήσεις συχνά προκαλούν την απελευθέρωση αδρεναλίνης και άλλων διεγερτικών ορμονών στο σώμα. Οι ασκήσεις χαλάρωσης αποτρέπουν τις συναισθηματικές διακυμάνσεις μειώνοντας σταδιακά το επίπεδο αυτών των ορμονών και δρώντας εξισορροπιστικά. <i>Σωματική - Γνωστική συνειδητοποίηση και επίδραση διαλογισμού:</i> Η εστίαση στην αναπνοή και το σώμα κατά τη διάρκεια της χαλάρωσης δημιουργεί σχεδόν διαλογιστικά μετά την άσκηση. Αυξάνεται η σωματική συνειδητοποίηση και ο συμμετέχων συνδέεται βαθύτερα με τον εαυτό του και έχει μια πιο ήρεμη κατάσταση του νου για το υπόλοιπο της ημέρας.
Παραπομπές	

Πηγές:

9.Eve's Lunge – 10.Roll up&down – 11.Roll up & Roll down:

- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bowlby, J. (1969). Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss. New York: Basic Books.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. Clinical Psychology Review, 21(1), 33-61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)

12.Standing & Balance - 13.Static Balance Exercise:

- Bowlby, J. (1969). Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss. New York: Basic Books.
- De Dreu, M. J., van der Wilk, A. S., Poppe, E., Kwakkel, G., & van Wegen, E. E. (2015). Rehabilitation, exercise therapy and music in patients with Parkinson's disease: a meta-analysis of the effects of music-based movement therapy on walking ability, balance and quality of life. Parkinsonism & Related Disorders, 21(2), 5-13.

14-) Through to the Ball and Catching to the Ball with Children and Parents:

- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bowlby, J. (1969). Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss. New York: Basic Books.
- Brandt, M. A. (2001). An investigation of the efficacy of play therapy with young children. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 61(7-A), 2603. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2001-95001-183>
- Russ, S. W. (2004). Play in Child Development and Psychotherapy: Toward Empirically Supported Practice. Lawrence Erlbaum Associates.
- Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.

15-) Side Bend:

- Bowlby, J. (1969). Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss. New York: Basic Books.





Με συγχρηματοδότηση από
την Ευρωπαϊκή Ένωση



I AM 1 IN A BILLION ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101134752 — I AM 1 — ERASMUS-SPORT-2023

