

# Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή



## -Τι είναι ;

- Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή είναι ο Διεπιστημονικός κλάδος που χρησιμοποιεί την άσκηση και την άθληση ,τροποποιημένα και προσαρμοσμένα, για να ικανοποιήσει τις ατομικές ανάγκες των ασκούμενων.

## -Σε τι βοηθά;

- Στην απόκτηση συνήθειας για ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες
- Χαρίζει μια αίσθηση ικανοποίησης ,που βοηθά στην αύξηση της αυτοεκτίμησης
- Στην εκμάθηση της τεχνικής των διαφόρων αθλημάτων
- Της συναισθηματικής κατάστασης και κοινωνικοποίησης
- Εκγύμναση του σώματος
- Ενίσχυση επιμονής και υπομονής
- Ευχάριστη διέξοδο από το καθημερινό τους πρόγραμμα
- Ελάττωση κινδύνου παχυσαρκίας και καρδιακών παθήσεων



## -Γυμναστική και ΔΑΦ!

- Η οπτικοποίηση του υλικού αξιοποιεί τις πολύ καλές δεξιότητες στην οπτική αντίληψη και επεξεργασία και δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για την ενασχόληση και διατήρηση της δραστηριότητας.

## -Χτίζοντας καθημερινές ρουτίνες

- Επιλέγουμε ασκήσεις
- Επιλέγουμε χώρο (εσωτερικό ή εξωτερικό)
- Ορίζουμε τη διάρκεια και τη χρονική στιγμή
- Ετοιμάζουμε το υλικό (οπτικοποίηση)



# Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή

-Παράδειγμα!

