



Εργαστήρι 2: Οικογένεια

Απευθύνεται	Α΄, Β΄, Γ΄, Γυμνασίου, Α΄, Β΄, Γ΄ Λυκείου
Στόχοι	<p>Ανάπτυξη απλών ηθικών αξιών και συμπεριφορών που είναι άμεσα χρήσιμες στην καθημερινότητα κάθε παιδιού στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον του</p> <p>Ενεργό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία</p> <p>Καλλιέργεια μεταγνωστικών δεξιοτήτων εφόσον οι μαθητές πρέπει κατά τη διάρκεια αλλά και μετά τα πέρας των δραστηριοτήτων να δείξουν τι μπορούν να κάνουν με αυτά που έμαθαν, να βάλουν δηλαδή κανόνες και όρια στις σχέσεις τους, να προσπαθήσουν να μη παρεκκλίνουν από τους αρχικούς τους στόχους και να βελτιώσουν την ποιότητα των σχέσεών τους στην τάξη</p> <p>Συνεργασία, καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος, αυτοπειθαρχίας, θέλησης, υπευθυνότητας, υπομονής και επιμονής</p> <p>Καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης</p>

	Σωματική και ψυχοκινητική έκφραση
Προτεινόμενη διάρκεια	Προετοιμασία-Οδηγίες: 10 λεπτά, Εκτέλεση: 25 λεπτά, Συζήτηση/Ανατροφοδότηση: 10 λεπτά
Βαθμός Δυσκολίας:	Κλιμακούμενος, από πολύ εύκολο έως και πολύ δύσκολο
Προαπαιτούμενα:	Ανοιχτό χώρος (εξωτερικός ή εσωτερικός χωρίς εμπόδια) για την απρόσκοπτη μετακίνηση των μαθητών προς κάθε κατεύθυνση
Υλικά:	Κώνοι για οριοθέτηση, μπάλες διαφόρων μεγεθών για διαβάθμιση δυσκολίας
Δραστηριότητες:	<p>1) Ασκήσεις βάδισης: στην αρχή ο καθένας βαδίζει μόνος του (Διάρκεια: 2' λεπτά) Βαθμός Δυσκολίας: Πολύ εύκολο.</p> <p>Οδηγίες: «Κινηθείτε ελεύθερα μέσα στο χώρο. Δοκιμάστε διάφορες κατευθύνσεις μετακίνησης (ευθεία, διαγώνια, μπροστά, όπισθεν), διάφορους ρυθμούς μετακίνησης (αργά, γρήγορα, εναλλαγή αργά-γρήγορα), διάφορους τρόπους μετακίνησης χρησιμοποιώντας την φαντασία σας (στις μύτες των ποδιών, στις φτέρνες, πλάγια βήματα, μικρά ή μεγάλα βήματα, πλάγια βήματα, όπως το καγκουρό ή τον κάβουρα)»</p> <p>Περιορισμός: Δεν επιτρέπεται να βγει κανείς έξω από τον οριοθετημένο χώρο αλλά ούτε και να ακουμπήσει τα σταθερά εμπόδια (κώνους) ή τους συμμαθητές του.</p> <p>2) Συγχρονισμός βάδισης. «Μπορούμε</p>

	<p>και μαζί;»</p> <p>α) Χωρίς επαφή, Διάρκεια: 3 λεπτά, Βαθμός Δυσκολίας: Πολύ εύκολο Οδηγίες: Σχηματίζουμε ζευγάρια και περπατάμε πλάι-πλάι στο χώρο: «Προσπάθησε να συγχρονίσεις το βήμα και το ρυθμό σου με του ζευγαριού σου. Αν σου φαίνεται εύκολο προσπάθησε να “μιμηθείς” κάθε κίνηση του σώματος του. Στην αρχή κινούμαστε αργά και όσο εξοικειωνόμαστε ανεβάζουμε λίγο το ρυθμό, αλλά πάντα περπατώντας. Έχουμε πάντα στο μυαλό μας ότι το ζευγάρι μας είναι ο σύντροφος μας και προσπαθούμε να το διευκολύνουμε».</p> <p>β) Επαφή Πλάτη με Πλάτη, Διάρκεια: 3΄. Βαθμός Δυσκολίας: Δύσκολο Οδηγίες: «Σε ζευγάρια όπως είμαστε, αλλά με τη διαφορά ότι πλέον έχουμε επαφή με την πλάτη. Δεν στηρίζομαι στο ζευγάρι μου, αλλά ακουμπάω τόσο όσο χρειάζεται για να αισθανθώ την κατεύθυνση που κινείται ή τις αλλαγές κατευθύνσεις που κάνει. Δεν επιτρέπεται να μιλάμε και να δίνουμε οδηγίες στο ζευγάρι μας. Η κίνηση μας είναι αργή ώστε να προλαβαίνει το ζευγάρι μας να αντιληφτεί την κίνηση μας και να προσαρμοστεί ανάλογα. Μετακινούμαστε ελεύθερα στο χώρο προς κάθε κατεύθυνση.</p> <p>3) Ο ερχομός ενός παιδιού: Ευθύνη και συνεχής φροντίδα</p>
--	--

	<p>Πορεία με μπάλα και επαφή χέρι με χέρι: Διάρκεια: 5', Βαθμός Δυσκολίας: Μέτριος.</p> <p>Οδηγίες: «Τα ζευγάρια με τεντωμένα χέρια στο ύψος των ώμων στηρίζουν μια μπάλα χωρίς να της επιτρέπουν να πέσει. Τα χέρια είναι τεντωμένα στην άρθρωση του αγκώνα και οι παλάμες ανοιχτές με τα δάχτυλα ενωμένα και τεντωμένα. Δεν επιτρέπεται η παλάμη να αγκαλιάζει τη μπάλα. Κοιτάζουμε και οι δυο προς την ίδια κατεύθυνση και δεν επιτρέπεται να μιλάμε δίνοντας οδηγίες. Ο Α μαθητής οδηγεί και ο Β μαθητής ακολουθεί προσπαθώντας να κρατήσουν τη μπάλα σταθερή και να μην πέσει. Με το παράγγελμα του καθηγητή αλλάζει ο «οδηγός» αλλά και πλευρά ώστε να δοκιμαστούν και τα δυο χέρια-πλευρές. Ο ρυθμός εκτέλεση είναι αργός και μπορούμε να κινηθούμε προς κάθε κατεύθυνση. Αν φαίνεται εύκολο μπορεί να γίνει παραλλαγή με τα ζευγάρια στην ίδια στάση άλλα να κοιτούν σε διαφορετική κατεύθυνση».</p> <p>4) Κάποιες φορές ο ερχομός ενός παιδιού με κινητικά ή νοητικά προβλήματα φέρνει προβλήματα στις σχέσεις των μελών της οικογένειας και μπορεί ακόμα και να τη διαλύσει</p> <p>Πορεία με μπάλα και επαφή με το πλάι του σώματος: Διάρκεια: 5', Βαθμός Δυσκολίας: Δύσκολο</p>
--	--

	<p>Οδηγίες: «Τα ζευγάρια στηρίζουν μια μπάλα στο ύψος των ώμων χωρίς να της επιτρέπουν να πέσει. Με αυτό τον τρόπο απενεργοποιούν ένα μέλος του σώματος (χέρι) δυσκολεύοντας την μετακίνηση. Το χέρι από την πλευρά που στηριζόμαστε είναι παράλληλο και κοντά στο σώμα. Κοιτάζουμε και οι δυο προς την ίδια κατεύθυνση και δεν επιτρέπεται να μιλάμε δίνοντας οδηγίες. Ο Α μαθητής οδηγεί και ο Β μαθητής ακολουθεί προσπαθώντας να κρατήσουν τη μπάλα σταθερή και να μην πέσει. Με το παράγγελμα του καθηγητή αλλάζει ο «οδηγός» αλλά και πλευρά ώστε να δοκιμαστούν και οι δυο πλευρές. Ο ρυθμός εκτέλεση είναι αργός και μπορούμε να κινηθούμε προς κάθε κατεύθυνση. Αν φαίνεται εύκολο μπορεί να γίνει παραλλαγή με τα ζευγάρια στην ίδια στάση άλλα να κοιτούν σε διαφορετική κατεύθυνση».</p> <p>Πορεία με μπάλα και επαφή με την πλάτη: Διάρκεια: 5', Βαθμός Δυσκολίας: Πολύ Δύσκολο</p> <p>Οδηγίες: Τα ζευγάρια στηρίζουν μια μπάλα με τις πλάτες τους περίπου στο ύψος των ώμων χωρίς να της επιτρέπουν να πέσει. Ο κορμός μας είναι όρθιος και δεν σκύβουμε μπροστά ούτε πίσω. Κατά την μετακίνηση μας δεν επιτρέπεται να μιλάμε δίνοντας οδηγίες. Ο Α μαθητής οδηγεί και ο Β μαθητής ακολουθεί</p>
--	--

	<p>προσπαθώντας να κρατήσουν τη μπάλα σταθερή και να μην πέσει. Με το παράγγελμα του καθηγητή αλλάζει ο «οδηγός». Ο ρυθμός εκτέλεση είναι αργός και μπορούμε να κινηθούμε προς κάθε κατεύθυνση.</p> <p>5) « Μαζί θα τα καταφέρουμε! Μαζί με τον άλλο πετυχαίνουμε περισσότερα;»</p> <p>Επαφή χέρι με χέρι, Διάρκεια: 2΄</p> <p>Βαθμός Δυσκολίας: Πολύ Εύκολο</p> <p>Οδηγίες: «Τα ζευγάρια (αγόρι-κορίτσι) με τεντωμένα ή λυγισμένα χέρια στο ύψος των ώμων ακουμπώντας ο Α μαθητής τον Β μόνο με τις παλάμες κινούνται πλάι-πλάι στο χώρο. Τα χέρια είναι τεντωμένα στην άρθρωση του αγκώνα και οι παλάμες ανοιχτές με τα δάχτυλα ενωμένα και τεντωμένα. Ο Α μαθητής οδηγεί και ο Β μαθητής ακολουθεί προσπαθώντας να συντονιστεί στο ρυθμό του. Με το παράγγελμα του καθηγητή αλλάζει ο «οδηγός» αλλά και πλευρά ώστε να δοκιμαστούν και τα δυο χέρια-πλευρές. Ο ρυθμός εκτέλεση είναι αργός και μπορούμε να κινηθούμε προς κάθε κατεύθυνση.</p> <p>6) Συζήτηση και ανατροφοδότηση</p> <p>Διάρκεια 10΄</p>
--	---