



Εργαστήρι 3: Υπερασπίζομαι τις αξίες μου

Δύο- τρεις παίκτες δένονται με ένα σχοινί στη μέση τους και κατόπιν ένας άλλος μαθητής τους κρατάει από το σχοινί και κινείται συνεχώς πίσω τους. Κάποιοι είναι τα «ζιζάνια» και προσπαθούν να χαλάσουν τις σχέσεις-παιχνίδι χωρίς όμως να αγγίζουν. Όταν αρχίσουν οι διαμαρτυρίες εξηγούμε ότι είναι σημαντικό να υπάρχουν όρια και επίσης υπάρχουν πολλοί πειρασμοί στη ζωή που μας αποπροσανατολίζουν. Σε τακτά διαστήματα διακόπταμε, αλλάζαμε ρόλους και συζητούσαμε.

Απευθύνεται:	Γ΄ Γυμνάσιου, Α΄-Β΄ Λυκείου
Στόχοι:	<p>Να βιώσουν οι μαθητές την δυσκολία να κρατηθεί κάποιος σταθερός σε αυτά που πιστεύει και να προσπαθήσει να τα υπερασπίσει.</p> <p>Να διαπιστώσουν (με τη σωματική προσπάθεια) πόση δύναμη χρειάζεται να καταβάλλει κανείς εάν δεν έχει ισχυρά θεμέλια για να παραμείνει σταθερός στη θέση του. Ταυτόχρονα να συνειδητοποιήσουν το μέγεθος της δυσκολίας της λήψης μίας απόφασης.</p> <p>Καλλιέργεια της κριτικής ικανότητας των μαθητών, η οποία είναι αναγκαία προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε πολύπλοκες και δημοκρατικές κοινωνίες</p> <p>Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης, καλλιέργεια ελεύθερης</p>

	<p>και δημοκρατικής έκφρασης.</p> <p>Καλλιέργεια τιμιότητας, δικαιοσύνης, αξιοκρατίας, σεβασμού αντιπάλων, αυτοσεβασμού, συνετής αντιμετώπισης της νίκης και της ήττας.</p> <p>Καλλιέργεια συνεργασίας, εμπιστοσύνης, ομαδικότητας, αυτοπειθαρχίας, θέλησης, υπευθυνότητας, υπομονής, επιμονής και θάρρους. Ενίσχυση σωματικής και ψυχοκινητικής έκφρασης</p>
Προτεινόμενη διάρκεια:	<p>Προετοιμασία-οδηγίες: 10 λεπτά,</p> <p>Εκτέλεση: 25 λεπτά (με μεγάλα διαλείμματα λόγω δυσκολίας, πολυπλοκότητας και έντασης),</p> <p>Συζήτηση: 10 λεπτά</p>
Προαπαιτούμενα:	<p>Η συγκεκριμένη άσκηση είναι πολύ προσφιλή και αξιοποιείται σε αθλήματα όπως το tae kwon do ή το στίβο για να ενισχύσει ακριβώς την δύναμη και τις αντιστάσεις του αθλητή.</p>
Υλικά:	<p>10 Κώνοι για οροθέτηση, 10 σχοινάκια γυμναστικής</p>
Δραστηριότητες:	<p>Οδηγίες: Οριοθέτηση χώρου, κανόνες ασφαλείας, όπως τότε αφήνω το σχοινί για να μην χτυπήσει ο συμμαθητής μου, δημιουργία ισοδύναμων κατά το δυνατόν ζευγαριών (αλλά και παράταιρων ζευγαριών προκειμένου να «βιώσουν» και αυτή την πιθανότητα). Διάρκεια: 10΄</p> <p>1) Πορεία προς μια μόνο κατεύθυνση για εξοικείωση με ήπιες ενοχλήσεις.</p> <p>Διάρκεια: 8΄, Βαθμός Δυσκολίας: Μέτριο</p> <p>Οδηγίες: Ο Α μαθητής είναι δεμένος με</p>

το σχοινί και προσπαθεί να φτάσει από το σημείο Α στο σημείο Β σε ευθεία κατά το δυνατόν γραμμή. Ο μαθητής Β ως «ζιζάνιο» παρενοχλεί ήπια τον Α αποτρέποντας τον να φτάσει εύκολα στο στόχο του.

2) Πορεία προς διάφορες κατευθύνσεις με ποιο έντονες και συχνότερες ενοχλήσεις.

Διάρκεια: 8', Βαθμός Δυσκολίας: Δύσκολο

Οδηγίες: Ο Α μαθητής είναι δεμένος με το σχοινί και προσπαθεί να φτάσει από το σημείο Α στο σημείο Β δοκιμάζοντας διάφορες κατευθύνσεις (μπροστά, πλάι, διαγώνια). Ο μαθητής Β ως «ζιζάνιο» παρενοχλεί πλέον πιο έντονα και πιο συχνά τον Α αποτρέποντας τον να φτάσει εύκολα στο στόχο του.

3) Πορεία προδιαγεγραμμένη με κώνους προς το στόχο-τέρμα και συχνότερες ενοχλήσεις.

Διάρκεια: 8', Βαθμός Δυσκολίας: Πολύ Δύσκολο

Οδηγίες: Ο Α μαθητής είναι δεμένος με το σχοινί και προσπαθεί να φτάσει από το σημείο Α στο σημείο Β προσπαθώντας να διατηρήσει την πορεία του αλλά και να αποφύγει τα εμπόδια. Ο μαθητής Β ως «ζιζάνιο» παρενοχλεί τον Α αποτρέποντας τον από την πορεία του και προσπαθώντας να το ρίξει πάνω στα εμπόδια κάνοντας την πορεία του πιο

δύσκολη.

