

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΠΡΟΤΑΣΗΣ ΟΜΙΛΟΥ	
Όνοματεπώνυμο εκπαιδευτικού (1)	Μανουσέλη Ευαγγελία
Κλάδος/Ειδικότητα (1)	ΠΕ70
Όνοματεπώνυμο εκπαιδευτικού (2)	
Κλάδος/Ειδικότητα (2)	
Τίτλος του ομίλου	«Γιογκοπαιχνίδια»: Σώμα σε κίνηση, νους σε ταξίδι
Θεματική/ές που εντάσσεται ο όμιλος	Yoga - Κίνηση, Ενσυνειδητότητα, Αναπνοές, Παιχνίδι, Ενσυναίσθηση, Αντίληψη Συναισθημάτων
Αριθμός ωρών ομίλου ανά εβδομάδα	2
Τάξη ή τάξεις που απευθύνεται ο όμιλος	A, B, Γ
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Μετά την παρακολούθηση του ομίλου οι μαθητές/τριες προσδοκείται:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, ενισχύοντας τη συναισθηματική τους επίγνωση • Να αποκτήσουν μια πσίνα στρατηγικών ώστε να διαχειρίζονται το άγχος και τα συναισθήματά τους (π.χ. τεχνικές αναπνοής και ενσυνειδητότητας) • Να καλλιεργηθεί η ικανότητα συνεργασίας και επικοινωνίας μέσα από τα ομαδικά παιχνίδια και τις συνεργατικές δραστηριότητες. • Να ενισχυθεί η συγκέντρωση • Να βελτιωθεί η σωματική ενδυνάμωση και ευλυγισία

	<ul style="list-style-type: none"> • Να προωθηθεί η αποδοχή της διαφορετικότητας, η συνεργασία και η κατανόηση. • Να αναπτύξουν την επίγνωση του σώματός τους και της κίνησης μέσα στον χώρο <p>Δεξιότητες του νου:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργική σκέψη <p>Δεξιότητες ζωής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ενσυναίσθηση • Συνεργασία • Αποδοχή • Σωματογνωσία • Συνεργατικότητα • Υπευθυνότητα • Προσαρμοστικότητα <p>Δεξιότητες μάθησης:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μεταγνώση • Κριτική Σκέψη
Διδακτική μεθοδολογία	Ομαδοσυνεργατική Διδασκαλία, Βιωματική Μάθηση
Αναλυτικό Πρόγραμμα (με συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα υλοποίησής από Οκτώβριο μέχρι Μάιο ή Ιούνιο)	<p>Νοέμβριος 2024 - Μάιος 2025</p> <p><u>Μάθημα 1-4</u> Γνωριμία με την Ομάδα, το Σώμα και την Αναπνοή <u>Εισαγωγή στις Βασικές Θέσεις (Asanas):</u> Γνωριμία με απλές θέσεις (χαιρετισμός στον ήλιο) και βασικές τεχνικές αναπνοής (ποδόσφαιρο με πομ-πομ & καλαμάκι).</p> <p><u>Η Δύναμη της Αναπνοής:</u> Μαθαίνουμε να ηρεμούμε το σώμα μας και το μυαλό μας με διαφορετικούς τρόπους αναπνοής. Ένα μάθημα για την αναπνοή και τη δύναμή της. (Ταξίδι στην Ασία)</p> <p><u>Σώμα σαν Δέντρο:</u> Δουλεύουμε την ισορροπία και την ευλυγισία με θέσεις εμπνευσμένες από τη φύση. Μιλάμε για τη ζωή του Δέντρου.</p> <p><u>Ζώα σε Κίνηση:</u> Εξερευνούμε τη γιόγκα με θέσεις που μιμούνται ζώα, όπως η γάτα, ο σκύλος και το φίδι και την αναπνοή της μέλισσας.</p> <p><u>Μάθημα 5-8</u> Συναισθήματα και Αυτορρύθμιση</p>

Εξερευνώντας τα Συναισθήματά μας:
Μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε και να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας μέσα από κίνηση. Ένα μάθημα εμπνευσμένο από το βιβλίο “ Ξενοδοχείο Συναισθημάτων”

Γιόγκα για Ηρεμία: Ανακαλύπτουμε τρόπους για να χαλαρώνουμε όταν νιώθουμε άγχος ή ένταση. (Αναπνοή μπαλόني)

Διαχείριση του Θυμού: Τεχνικές γιόγκα και αναπνοών για τη διαχείριση του θυμού και των έντονων συναισθημάτων. (Η αναπνοή του κύματος)

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ

Περιπέτεια με άρωμα μελομακάρονο, μερικά ξωτικά, ζεστή σοκολάτα και χιονοπόλεμο.

Ο Κύκλος των Συναισθημάτων:

Δημιουργούμε έναν κύκλο συναισθημάτων με παιχνίδια και ασκήσεις γιόγκα.

Μάθημα 10-14

Αισθήσεις

Εστίαση στην Όραση:

Εξερεύνηση της αίσθησης της όρασης μέσω χρωμάτων, φώτων και παρατήρησης γύρω μας.

Αφή & Σωματογνωσία: Δουλεύουμε πάνω στην αίσθηση της αφής, χρησιμοποιώντας διαφορετικά υλικά, υφές και αντικείμενα. Ανακαλύπτουμε το σώμα μας μέσα από θέσεις που μας βοηθούν να νιώσουμε τη γη και τη σύνδεσή μας με αυτή.

Ακοή & Ήχοι της Φύσης: Ένα ταξίδι με ήχους της φύσης στο οποίο τα παιδιά μαθαίνουν να ακούνε τον κόσμο γύρω και μέσα τους. Χρήση ήχων και μουσικής για να ενισχύσουμε την ηρεμία και τη συγκέντρωση.

Όσφρηση & Μνήμες: Αφήνουμε τις μυρωδιές να μας καθοδηγήσουν. Κάθε παιδί θα συνδέσει μια μυρωδιά με ένα συναίσθημα ή μια ανάμνηση .

Μάθημα 14-18

Κοινωνικές Δεξιότητες και Συνεργασία

Γιόγκα με Φίλους: Σήμερα θα τα κάνουμε όλα σε ζευγάρια!

ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ

Κάτι μαγικό συμβαίνει εδώ...

Η Δύναμη της Ομάδας: Μαθαίνουμε να εμπιστευόμαστε και να στηρίζομαστε στους φίλους μας μέσα από ομαδικές ασκήσεις γιόγκα.

Κύκλος Ευγνωμοσύνης: Γιορτάζουμε τη φιλία και την υποστήριξη με ένα μάθημα αφιερωμένο στην ευγνωμοσύνη

Μάθημα 18-22

Οι Εποχές

Φθινόπωρο: Ευγνωμοσύνη και Αλλαγές
Συζήτηση για την έννοια της ευγνωμοσύνης και τις αλλαγές που φέρνει το φθινόπωρο.

Χειμώνας: Ηρεμία και Ανάπαυση
Ανακάλυψη της ηρεμίας και της αυτοφροντίδας κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Άνοιξη: Αναγέννηση και Νέα Ξεκινήματα
Εξερεύνηση του κύκλου της φύσης, της ανάπτυξης των λουλουδιών και της αλλαγής.

Καλοκαίρι: Χαρά και Παιχνίδι
Εστίαση στη χαρά του καλοκαιριού, της παιχνιδιάρικης διάθεσης και της συνεργασίας.

Μάθημα 23-26

Συγκέντρωση και εμπιστοσύνη στον εαυτό:

Απαιτητικές θέσεις

Εμπιστοσύνη και έκθεση:

Απαιτητικές συνεργατικές θέσεις

Αποχαιρετισμός

Διδακτικό υλικό (έντυπο και ηλεκτρονικό)	
Τρόπος επιλογής μαθητών	Με κλήρωση
Τρόποι αξιολόγησης μαθητών	<p>Προφορική στοχευμένη ανατροφοδότηση στην ομάδα και το άτομο, όταν χρειαστεί. Το κάθε άτομο δουλεύει με τον δικό του ρυθμό.</p> <p>Στοχοθεσία στην αρχή κάθε μαθήματος (αρχικός οργανωτής) και αναφορά σε όσα πετύχαμε (τελικός οργανωτής)</p> <p>Ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς για τους μαθητές/τριες</p> <p>Παρατήρηση και καταγραφή προόδου και δυσκολιών μαθητών</p> <p>Προφορική ανατροφοδότηση από τα παιδιά</p>
Προτεινόμενο ωρολόγιο πρόγραμμα ομίλου (ημέρα/ώρα έναρξης/ώρα λήξης)	Παρασκευή 13:30 - 15:00
Τόπος διεξαγωγής ομίλου	Σχολική Μονάδα
Ειδικοί εξωτερικοί συνεργάτες	
Συνεργασίες (ιδρύματα, οργανισμοί, σχολεία, φορείς, πρόσωπα κ.ά.)	
Εκπαιδευτικές επισκέψεις	
Τρόπος αξιολόγησης του ομίλου	Σχέδια διδασκαλίας, φωτογραφίες, ημερολόγια αυτοαναφοράς μαθητών, κατασκευές μαθητών
Παραδοτέα	Επιλεγμένα σχέδια διδασκαλίας, φωτογραφίες