

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

Άσκηση 1^η

Κάρτες εκγύμνασης

Υλικά: Ο εκπαιδευτικός ετοιμάζει 4 κάρτες με κινητικές δραστηριότητες (πχ. επικύψεις, καθίσματα, ασκήσεις χεριών, ασκήσεις ποδιών).

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο εκπαιδευτικός μοιράζει τις κάρτες στους μαθητές της πρώτης σειράς και τους ζητά να εκτελέσουν τη δραστηριότητα που αναγράφεται σε κάθε κάρτα όταν φτάνει στα χέρια τους. Οι κάρτες περνούν διαδοχικά στον πίσω μαθητή της κάθε σειράς. Η δραστηριότητα εκτελείται για 20 sec και μπορεί να επαναληφθεί 5 φορές.

Άσκηση 2^η

Τεστ γνώσεων

Υλικά: Ο εκπαιδευτικός ετοιμάζει μια σειρά ερωτήσεων που αφορούν το μάθημα της ημέρας.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο εκπαιδευτικός αρχίζει να υποβάλλει τις ερωτήσεις που έχει καταγράψει και είναι σχετικές με το μάθημα. Κάθε φορά που ένας μαθητής δίνει μια σωστή απάντηση του επιτρέπει να εκτελέσει μια κίνηση που έχει ήδη σκεφτεί από πριν πχ άλματα στη θέση του για 15 δευτερόλεπτα. Αν η απάντηση είναι λάθος, ζητά από το μαθητή να εκτελέσει μια άλλη δραστηριότητα: πχ να κάνει μια στροφή γύρω από τον εαυτό του

Άσκηση 3^η

Η κινητική φράση της ημέρας:

Κάθε μέρα ο εκπαιδευτικός μπορεί να σκέφτεται μια κινητική φράση όπως: *πηδήξτε προς τα πάνω και σταθείτε στο ένα πόδι για 5 δευτερόλεπτα ή κάντε κουτσό τρεις φορές στο ένα πόδι και μετά ακουμπήστε τα δάκτυλα των ποδιών, κ.λπ.*

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο εκπαιδευτικός αναφέρει τότε οι μαθητές πρέπει να χρησιμοποιήσουν την κινητική αυτή φράση, *πχ* αφού σηκώσουν το χέρι τους και απαντήσουν σε κάποια ερώτηση του δασκάλου, *μεταξύ* κάποιων θεμάτων που θα επιλέξει *κ.λπ.*

Άσκηση 4^η

Νοερή γραφή

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές, χρησιμοποιώντας το πόδι τους, τον αγκώνα τους, το γόνατό τους, το δείκτη του χεριού τους *κλπ* να γράψουν στον αέρα μια καινούργια σημαντική λέξη/όνομα, που αφορά στο μάθημα της ημέρας *πχ* Περικλής/ χρυσός αιώνας *κλπ*

Άσκηση 5^η

Λέξη-κλειδί

Υλικά: Μαθητές και εκπαιδευτικός δημιουργούν ένα ποίημα ή ένα τραγούδι που στην αρχή κάθε στίχου θα επαναλαμβάνεται η ίδια λέξη που ο εκπαιδευτικός θεωρεί λέξη-κλειδί για το μάθημα της ημέρας.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος κι όταν ο εκπαιδευτικός κρίνει σωστό δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να διαβάσουν το ποίημα.

Κάθε φορά που θα ακούγεται η ίδια λέξη-κλειδί, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να εκτελέσουν μια άσκηση που τους έχει υποδείξει πχ καθισμένοι στις θέσεις τους σηκώνουν τα χέρια τεντωμένα και στη συνέχεια τα ακουμπούν σιγά στο θρανίο τους.

Άσκηση 6^η

Αστραπές και βροντές

Υλικά: Μουσική ή αυτοσχέδια όργανα

Περιγραφή δραστηριότητας

Έρχεται καταιγίδα.

Αφού ο εκπαιδευτικός δώσει το σήμα, οι μαθητές αρχίζουν να τρίβουν πολύ ελαφριά τα χέρια τους. Ακολουθούν ελαφρά χτυπήματα των χεριών, χαστούκια στους μηρούς τους και χτυπήματα με τα πόδια τους, καθώς η καταιγίδα κορυφώνεται, ενώ χτυπούν παλαμάκια όταν ακούγονται οι βροντές/αστραπές,

Άσκηση 7^η

Σταθμοί/γωνίες

Υλικά: Οι μαθητές κόβουν φωτογραφίες από κάποια αθλήματα. Για παράδειγμα πυγμαχία, κολύμβηση, βόλεϊ, κλπ. Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί σταθμούς στις γωνίες της αίθουσας όπου θα απεικονίζεται μια διαφορετική δραστηριότητα .

Περιγραφή δραστηριότητας:

Την κατάλληλη χρονική στιγμή ο εκπαιδευτικός επιτρέπει την κάθε σειρά ή ομάδες μαθητών να εκτελέσουν τη δραστηριότητα ενός σταθμού για

μερικά λεπτά. Στη συνέχεια τους ζητά να μετακινηθούν στον επόμενο σταθμό κ.ο.κ.

Άσκηση 8^η

Φάκελοι

Υλικά: Ο εκπαιδευτικός ετοιμάζει φακέλους όπου στον καθένα αναγράφεται μια δραστηριότητα και ο αριθμός των επαναλήψεων. Οι δραστηριότητες μπορούν να περιλαμβάνουν: κάμψεις, κινήσεις χεριών, ποδιών κλπ

Περιγραφή δραστηριότητας

Ένας μαθητής τραβά ένα φάκελο, το διαβάζει δυνατά και αμέσως όλη η τάξη πραγματοποιεί τη δραστηριότητα που υπάρχει καταγεγραμμένη σε αυτόν.

Για παράδειγμα:

εκτελέστε 5 κάμψεις στον στοίχο
εκτελέστε 5 φορές κουτσό στο ένα πόδι
εκτελέστε 5 επικύνειες με τα πόδια ανοιχτά
εκτελέστε 5 στροφές χεριών με τεντωμένα χέρια
κλπ

Οι εκπαιδευτικοί καλό θα ήταν να επιλέγουν ασκήσεις που δε θα προκαλέσουν μεγάλη αναστάτωση στην τάξη.

Άσκηση 9^η

Ρυθμική εκτέλεση

Υλικά: Μουσική, αντικείμενο (μαρκαδόρος, κασετίνα κλπ)

Περιγραφή δραστηριότητας:

Οι μαθητές ανά δύο όπως, κάθονται στα θρανία τους, σηκώνονται και στέκονται αντίκρυ, Η μεταξύ τους απόσταση θα πρέπει να είναι 2-3 μέτρα.

Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός τοποθετεί ένα αντικείμενο ανάμεσά τους πχ το μαρκαδόρο και ενεργοποιεί κάποια μουσική.

Οι μαθητές ανάλογα με το ρυθμό της μουσικής πρέπει να εκτελέσουν τις ακόλουθες ενέργειες

- χτυπήματα χεριών
- χτυπήματα ώμων
- χτυπήματα γονάτων
- χτυπήματα ποδιών

Όταν σταματά η μουσική οι μαθητές προσπαθούν να πάρουν το αντικείμενο (το μαρκαδόρο) που βρίσκεται ανάμεσά τους. Νικητής είναι αυτός που θα πάρει το αντικείμενο (το μαρκαδόρο) τις περισσότερες φορές.

Άσκηση 10^η

Ανάγνωση

Υλικά: Λογοτεχνικό βιβλίο.

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει ένα απόσπασμα λογοτεχνικού βιβλίου ή ενός σχολικού βιβλίου στο οποίο επαναλαμβάνονται αντωνυμίες πχ εκείνος, αυτός ή επιρρήματα εδώ, εκεί κλπ για την εμπέδωση από τους μαθητές.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ένας μαθητής διαβάζει το απόσπασμα του λογοτεχνικού/ σχολικού βιβλίου σε όλη την τάξη και κάθε φορά που ακούγονται οι συγκεκριμένες λέξεις που θεωρεί ο εκπαιδευτικός κατάλληλες για την εμπέδωση του μαθήματος πχ, αυτός, αυτή, αυτοί κλπ η τάξη εκτελεί μια δραστηριότητα που έχει αναφέρει από πριν ο δάσκαλος πχ σηκώνεστε, κάνετε δυο βαθειά καθίσματα και κάθεστε στην καρέκλα σας.

Άσκηση 11^η

Ερωταπαντήσεις

Υλικά: Ο εκπαιδευτικός έχει ετοιμάσει ερωτήσεις και απαντήσεις σχετικές με την ενότητα του μαθήματος.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο εκπαιδευτικός υποβάλλει τις ερωτήσεις και στη συνέχεια δίνει ο ίδιος τις απαντήσεις.

Οι μαθητές αν κρίνουν ότι η απάντηση που έδωσε ο εκπαιδευτικός είναι σωστή, σηκώνονται όρθιοι και κινούν τα χέρια τους ρυθμικά προς το ταβάνι.

Αν κρίνουν ότι η απάντηση είναι λανθασμένη, κινούν το κεφάλι τους αριστερά-δεξιά.

Άσκηση 12^η

Πέρασμα της μπάλας

Υλικά: Στη δραστηριότητα αυτή είναι απαραίτητη μια μπάλα πχ από χαρτί, από ύφασμα κλπ.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Οι μαθητές στέκονται όρθιοι.

Ένας μαθητής που στέκεται όρθιος δίνει τη χάρτινη μπάλα στο διπλανό του στη συνέχεια κάθετα στην καρέκλα του

Αυτό επαναλαμβάνεται μέχρις ότου όλοι οι μαθητές καθίσουν.

Άσκηση 13^η

Οι όψεις του νομίσματος

Υλικά: Νόμισμα

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο δάσκαλος πετά στον αέρα ένα κέρμα.

Αν το νόμισμα πέσει με την κεφαλή προς τα πάνω οι μαθητές εκτελούν μια κίνηση που έχει ήδη προαποφασιστεί από τον εκπαιδευτικό πχ όπως τα παιδιά κάθονται στις καρέκλες τους τεντώνουν και λυγίζουν τα πόδια τους 5 φορές.

Αν το νόμισμα πέσει με τα γράμματα προς τα πάνω εκτελούν μια άλλη κίνηση πχ στροφή γύρω από την καρέκλα τους κλπ.

Άσκηση 14^η

Άσκηση χαλάρωσης

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κρατήσουν κλειστά τα μάτια τους και να σταθούν με τα δύο χέρια ελαφρώς τεντωμένα μπροστά. Στη συνέχεια τους προτείνει να ανοίξουν σιγά-σιγά μια φανταστική πόρτα. Κατόπιν να σφίξουν τα χέρια τους μαζί

ανεβάζοντας τα προς τα πάνω, να τα λυγίσουν ελαφρά στους αγκώνες, να τεντώσουν το κεφάλι τους προς τα κάτω έτσι ώστε το σαγόνι να αγγίξει το στήθος.

Άσκηση 15^η

Οι ομάδες

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 4 ομάδες, ενώ έχει σκεφτεί από πριν ποια ιδιότητα θα δώσει στην καθεμιά πχ γάτες, ποντίκια, σκύλοι, ελέφαντες, αλλά και ποια δραστηριότητα θα πρέπει να εκτελέσουν.

Αφού χωρίσει τις ομάδες, αναφέρει την ιδιότητα της καθεμιάς ομάδας και τη δραστηριότητα που θα εκτελεί.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Με το σύνθημα του δασκάλου η κάθε ομάδα εκτελεί τη δραστηριότητά της. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να σκεφτεί ασκήσεις που δε θα δημιουργήσουν μεγάλη αναστάτωση στην τάξη πχ

- Οι γάτες θα πρέπει να βαδίσουν προς τα εμπρός γύρω από την τάξη.
- Τα ποντίκια θα πρέπει να κινηθούν περπατώντας στις μύτες με τυχαία σειρά.
- Τα σκυλάκια με ρυθμό εμπρός και πίσω στους διαδρόμους, και
- Οι ελέφαντες να κινηθούν αργά και βαριά πάνω-κάτω στη θέση τους.

Για τις μεγαλύτερες τάξεις οι ομάδες μπορεί να χωριστούν σε ομάδες επίθεσης, άμυνας, διαιτητών και προπονητών.