

## Εργαστήριο με εισαγωγή στοιχείων Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση που ενδείκνυνται για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής

### Πρώτο μέρος (θεατρικό παιχνίδι-δράσεις ενδυνάμωσης ομάδας)

Η ομάδα σχηματίζει κύκλο. Δεν υπάρχει καμία θέση κενή. Το σώμα είναι χαλαρό και πρέπει όλοι να έχουν οπτική επαφή μεταξύ τους.

- Τινάγματα (Στόχος: Ενεργοποίηση σώματος και φωνής)  
Τινάζουμε 6 φορές το δεξί χέρι, 6 το αριστερό χέρι, 6 φορές το δεξί πόδι και έξι το αριστερό. Στη συνέχεια η δράση επαναλαμβάνεται με 5 επαναλήψεις, 4, 3, 2 και τέλος 1. Η ομάδα μετράει δυνατά.
- Όνομα – Όνομα κίνηση (Στόχος: Καλύτερη γνωριμία με τα μέλη της ομάδας, δημιουργικότητα, έκθεση στην ομάδα)  
Στον πρώτο χτύπο του ταμπορίνου ένας-ένας διαδοχικά στον κύκλο λέει το όνομά του. Στον δεύτερο χτύπο επαναλαμβάνει όλη η ομάδα. Η δράση επαναλαμβάνεται αλλά μετά το όνομα ακολουθεί μια κίνηση. Η ομάδα επαναλαμβάνει το όνομά και την κίνηση.
- Φύγε (Στόχος: Καλλιέργεια οπτικής επαφής)  
Η ομάδα βρίσκεται σε κύκλο. Ένας από την ομάδα περπατάει με ευθεία κίνηση στον κύκλο προς κάποιο άλλο μέλος της επιλογής του με βλέμμα αποδοχής, περιμένοντας να του παραχωρήσει τη θέση του. Το μέλος που αφήνει τη θέση του αναζητά με τον ίδιο τρόπο μια καινούργια. Μόλις η ομάδα αισθανθεί άνετα η δράση επαναλαμβάνεται με περισσότερα άτομα να αναζητούν ταυτόχρονα νέες θέσεις.
- Ο «πνίχτης» (Στόχος: Συγκέντρωση στη λειτουργία της ομάδας-διασκέδαση)  
Ένας από την ομάδα περπατάει με ευθεία κίνηση στον κύκλο προς κάποιο άλλο μέλος της επιλογής του με βλέμμα «απειλητικό» και διάθεση για αγκαλιτσες και φιλάκια. Το υποψήφιο «θύμα» για να σωθεί πρέπει να ακούσει τρεις φορές το όνομά του από τα μέλη της ομάδας. Σε επόμενο στάδιο η δράση επαναλαμβάνεται με περιορισμούς. Το θύμα κοιτάζει κάποιον από την ομάδα και μόνο εκείνο δικαιούται να πει το όνομά του και να τον σώσει.

## **Δεύτερο μέρος (κύρια δράση-δραματοποίηση-σύνθεση αυτοσχεδιασμός)**

- Μπαλόνια που ξεφουσκώνουν (Στόχος: Η δημιουργία ζευγαριών)  
Η ομάδα βρίσκεται σε κύκλο και όλοι κοιτούν στο έδαφος. Όταν ακουστεί ο ήχος του ταμπορίνου το βλέμμα εστιάζει σε ένα μέλος της ομάδας. Αν υπάρχει ταυτόχρονη ανταπόκριση και τα βλέμματα δύο ατόμων συναντηθούν γίνονται ζευγάρι και προσποιούμενοι δύο μπαλόνια που ξεφουσκώνουν κάθονται κάτω.
- 1,2,3  
Τα ζευγάρια στέκονται αντικρυστά και μετρούν εναλλάξ: Ένα, δύο, τρία. Η δράση επαναλαμβάνεται αλλά κάθε νούμερο αντικαθίσταται με μια κίνηση. Στα ζευγάρια δίνεται χρόνος να προετοιμάσουν και να παρουσιάσουν τις ιδέες τους στην ομάδα.

## **Τρίτο μέρος (αναστοχασμός-αποτίμηση-αξιολόγηση πεπραγμένων)**

- Η ομάδα βρίσκεται σε κύκλο. Ένας-ένας σχηματίζουν μια πρόταση που αφορά τα συναισθήματα που τους άφησε το εργαστήριο ξεκινώντας με τη φράση «ήταν η στιγμή που».....

Κυπριανίδου Μαρίνα