

Φύση και Άσκηση

Ιδέες για δραστηριοποίηση στη φύση
Από εφαρμοσμένα προγράμματα

Δελίδου Ελένη
Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
12/Θέσιου Δημοτικού Σχολείου
Νέας Χηλής
2014-2015

Πρόγραμμα: Helmera Junior: Προστασία ακτών και θαλασσών 2010-2011

Στόχος: **Κινητικές δραστηριότητες στην ακτή**

Περιεχόμενο:

- ✖ ατομικές κινητικές δραστηριότητες
- ✖ Δυναμικές ασκήσεις με συνεργασία
- ✖ Ομαδικές δραστηριότητες
- ✖ Καλοκαιρινές θαλάσσιες δραστηριότητες

Διαθεματική προσέγγιση:

- α) Διαφορές της κίνησης του ανθρώπου πάνω στην άμμο και στο σκληρό έδαφος και
- β) ηλιοπροστασία (ασφαλές παιχνίδι στην ακτή)

Υλικά που χρησιμοποιήθηκαν





Μετακίνηση με κουτσό πόδι



Άλμα χωρίς φορά



Ατομικό σκοινάκι



Σε ζευγάρια: Περπάτημα με τα χέρια



Σε ζευγάρια: γύρισμα «σβούρα»



Ρακέτες

Ομαδικές δραστηριότητες



Ομαδικό σκοινάκι «καμάρα»



Σκυταλοδρομίες: μεταφορά αντικειμένου



Ομαδικό φρίσμπι



Μηλάκια



Διελκυστίνδα

Στόχος: η καλλιτεχνική έκφραση και οι δημιουργίες των μαθητών



Κατασκευές από φυσικά αλλά
και από άχρηστα υλικά



Ανάπτυξη φαντασίας και δημιουργικότητας

Αφηγήθηκαν μία φανταστική ιστορία ενός ναυαγίου η οποία κατέληξε σε δύο σενάρια.

α) βρήκαν ιθαγενείς σε ένα μικρό νησί οπότε αναγκάστηκαν να ζητήσουν βοήθεια με μη λεκτική επικοινωνία.

β) βρέθηκαν σε ένα ερημονήσι οπότε έπρεπε να επιλύσουν προβλήματα επιβίωσης και να εφεύρουν τρόπους σωτηρίας και διαφυγής.

α)



β)



Κατασκευή σχεδίας για διαφυγή από το ερημονήσι



Θεωρητικό Υπόβαθρο

Θεματικές ενότητες

- × Θεωρητικό υπόβαθρο
- × Εκπαιδευτικές δράσεις
- × Συνεργασίες με άλλους Φορείς

Είδη
κατασκήνωσης

Εξοπλισμός
κατασκήνωσης

Σχεδιασμός
κατασκήνωσης

Συμπεριφορά στον
κατασκηνωτικό
χώρο

Προσανατολισμός

Πρώτες
Βοήθειες

Εκπαίδευση στον προσανατολισμό

Χωρίς όργανα



- × Με τον ήλιο
- × Με τη Σελήνη
- × Με τους αστερισμούς τη νύχτα
- × Με την παρατήρηση φυσικών σημαδιών

❖ Με ένα φυσικό αντικείμενο και ένα όργανο
Με τον ήλιο και ένα ρολόι χεριού

Πηγή:

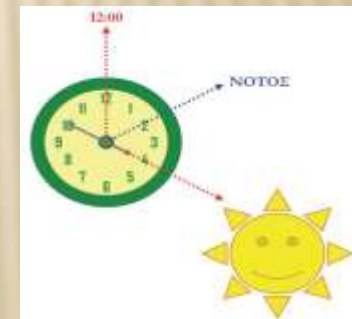
Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Μακρινίτσας (2007). *Προσανατολισμός στο Φυσικό και στο Δομημένο Περιβάλλον*. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Website: <http://kpe-makrin.mag.sch.gr>, e-mail: mail@kpe-makrin.mag.sch.gr

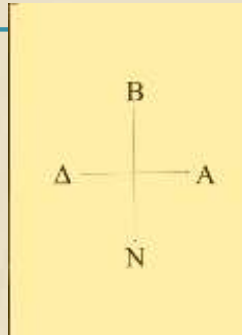


Με όργανα

- × Χρήση πυξίδας
- × Διάβασμα και χρήση χάρτη



Τα σημεία του Ορίζοντα



Το πείραμά μας

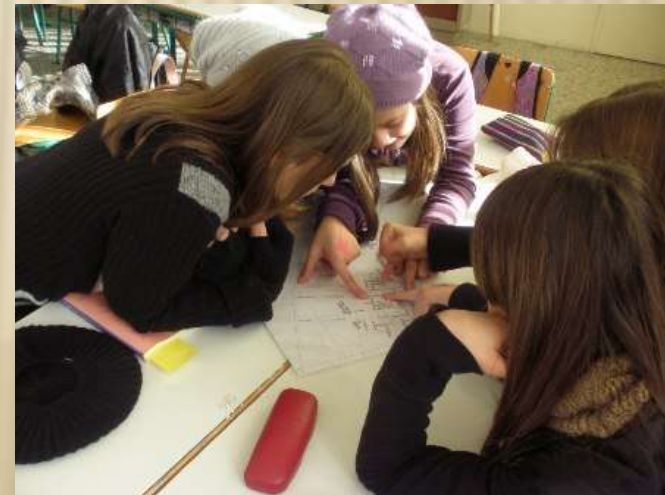
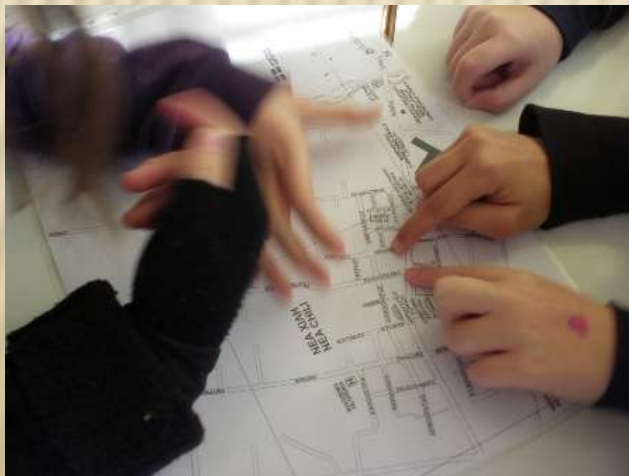
Σημείο B (Ανατολή)

Σημείο A (Δύση)



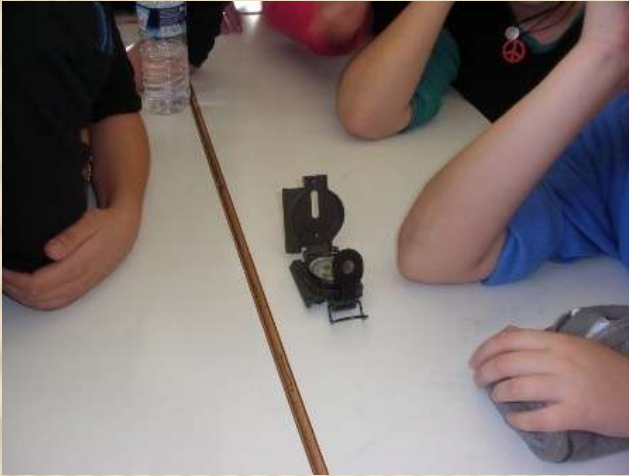
Με οδηγό το χάρτη

- ✘ Ανάγνωση χάρτη
- ✘ Υπόμνημα
- ✘ Εύρεση σημείων στο χάρτη και συντομότερων διαδρομών
- ✘ Παιχνίδι προσανατολισμού στην τάξη: Γνωρίζοντας το Βορρά, αναζητήσαμε σε συγκεκριμένες κατευθύνσεις τις κρυμμένες οδηγίες για να λύσουμε διάφορους γρίφους.



Με οδηγό την πυξίδα

Γνωρίσαμε την πυξίδα, τη λειτουργία και τη χρησιμότητά της.
Εντοπίσαμε το Βορρά και στη συνέχεια τα υπόλοιπα σημεία του ορίζοντα.



Πρώτες Βοήθειες



Επίδειξη του ασθενοφόρου
Στο σχολείο μας



Εκπαίδευση στο στήσιμο του αντίσκηνου



Διανυκτέρευση στο Δημοτικό κάμπινγκ της Αλεξανδρούπολης



Εκπαίδευση στη μαγειρική: μακαρόνια με σάλτσα και τυρί



Εκπαίδευση στο πλύσιμο των μαγειρικών σκευών



Περιβαλλοντική εκπαίδευση



Παιχνίδι προσανατολισμού - Orienteering



Νυχτερινή παρατήρηση με τηλεσκόπιο: είδαμε τους πλανήτες Άρη και Κρόνο



Κατασκευές με φυσικά υλικά



Επίσκεψη στο χώρο του
Κάμπινγκ με τους
Απολιθωμένους κορμούς
δέντρων



Επίσκεψη στο αναψυκτήριο του κάμπινγκ

Παιχνίδια στην παραλία



Άθληση στους αθλητικούς χώρους



Επιτραπέζια παιχνίδια



Η δύσκολη ώρα του αποχαιρετισμού με χαμόγελα ευτυχίας από τη βιωματική εμπειρία του κάμπινγκ



Διαβίωση στη Φύση: Μικροί εξερευνητές – η περιπέτεια τώρα αρχίζει...
2012-2013



Orienteering – παρουσίαση των γρίφων του παιχνιδιού και παιχνίδια επινοητικότητας.



παιχνίδια συνεργασίας στην άμμο



Επίσκεψη στο πάρκο σε ώρα μαθήματος



Εναρμονισμός με το περιβάλλον - κρυφτό



Δράσεις σε ώρα σχολείου

Φυσικές δραστηριότητες μέσα στην αυλή του σχολείου

Διαδρομή μετ' εμποδίων με τα δικά μας σώματα



Φυσικές δραστηριότητες μέσα στην αυλή του σχολείου

- ✘ Περπάτημα πάνω σε τουβλάκια
- ✘ Σε σειρά σύμφωνα με το μήνα γέννησης
- ✘ Ποιος θα ακουμπήσει το βαρέλι
- ✘ Κουκουβάγιες και κουρούνες



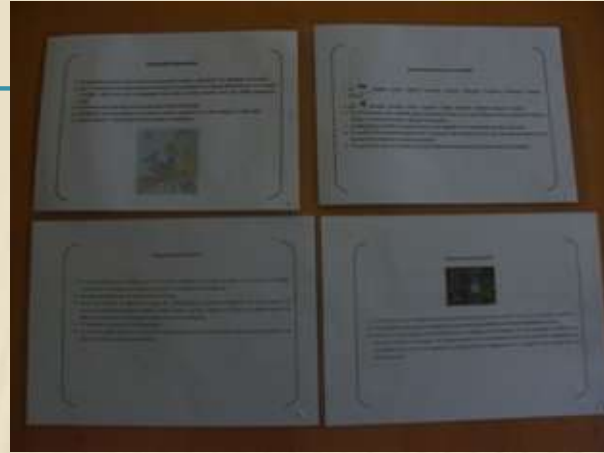
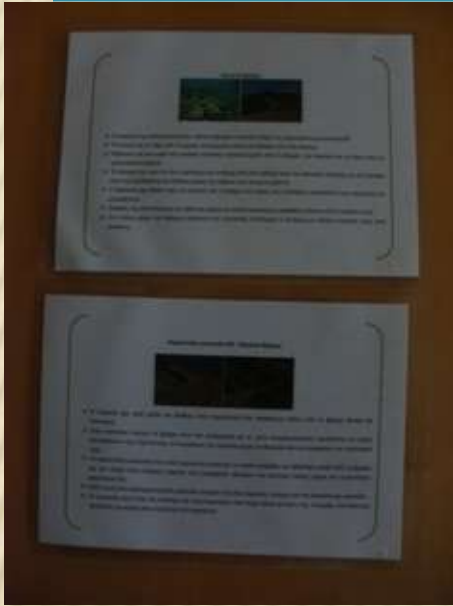
Πρόγραμμα Φύση και Τουρισμός 2013-2014

Hiking - Πεζοπορία

Με το σακίδιο στον ώμο και την καλή μας διάθεση πεζοπορήσαμε στο Ευρωπαϊκό μονοπάτι E6, μια απόσταση 6 χιλιομέτρων (3+3), φτάνοντας από το σχολείο μας στο Δημοτικό Κάμπινγκ της Αλεξανδρούπολης και πάλι πίσω.



Διάνοιξη μονοπατιού στα κόκκινα βράχια



Άλλες ομαδικές - συνεργατικές δραστηριότητες στη Φύση



Το δημοφιλές σπορ της Δέντρο-αναρρίχησης (tree climbing)



Tree Climbing that can be enjoyed by everyone (Growing Village)



Σας ευχαριστώ πολύ

Καλή επιτυχία και καλή διασκέδαση