

ΜΗ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Τομπούλογλου Ιωάννης
Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας
Δ/ση ΠΕ Ανατολ. Θεσσαλονίκης

Χαρακτηριστικά: Αυξημένα στοιχεία συνεργασίας, ομαδικότητας, εμπιστοσύνης, υπευθυνότητας, συντονισμού, αλληλοβοήθειας και ειρηνικής συνύπαρξης. Μειωμένες απαιτήσεις ιδιαίτερων ικανοτήτων, μείωση των συνθηκών δημιουργίας έντασης, ανταγωνισμού, συγκρούσεων, περιθωριοποίησης, απουσία νικητή, περισσότερες ευκαιρίες για θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και σωματικό / ψυχικό άγγιγμα. Ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της συμπάθειας. Ευκολότερη προσέγγιση της χαράς, της διασκέδασης, του γέλιου...

Εφαρμογή: Οι δραστηριότητες αυτές μπορεί να γίνονται είτε μέσα στα προγράμματα Αγωγής Υγείας, είτε στη φυσική αγωγή, είτε σε μια ελεύθερη ώρα ή σε οποιαδήποτε στιγμή αποφασίσουν οι διδάσκοντες ότι η τάξη χρειάζεται χαλάρωση, εκτόνωση ή ξεκούραση. Η συχνή επανάληψή τους συνεισφέρει στη δημιουργία θετικού κλίματος αυξάνοντας τις συνεργατικές τάσεις και την αλληλεγγύη μεταξύ των παιδιών. Οι περισσότερες από τις δραστηριότητες που περιγράφονται προσαρμόζονται σ' όλες τις ηλικίες.

Σε κύκλο

- **Η τάξη συστήνεται** (Ρυθμική γνωριμία)
Κάθε παιδί λέει τ' όνομά του χτυπώντας τα γόνατα, τα χέρια, τα δάκτυλα, τον ώμο ... Τα χτυπήματα είναι τόσα όσα και οι συλλαβές του ονόματός του. Μπορεί να προστεθεί ένα χόμπυ, ένα φαγητό...
- **Τα χέρια μπορούν** (δημιουργική σκέψη, φαντασία, μιμήσεις)
Τα παιδιά δείχνουν τι κάνουμε στη ζωή μας με ... τα χέρια (γράψιμο, πλήκτρα, οδήγημα, ζωγραφική, ζύμωμα, βάψιμο, πάλη, έλεος, χάδι, πλαστελίνη, κλπ.). Δείχνουμε με τα χέρια ντροπή, φόβο, ζάλη, θαυμασμό, απογοήτευση, εκνευρισμό, ενθουσιασμό...
- **Τα πόδια μπορούν** (δημιουργική σκέψη, φαντασία, μιμήσεις)
Τα παιδιά δείχνουν τι κάνουμε στη ζωή μας με... τα πόδια (παίζουμε, χορεύουμε, τρέχουμε, πατινάρουμε κλπ). Περπατάμε σε πάγο, σε καυτή άμμο, σε βότσαλα, σε δοκάρη ...
- **Ανθοδέσμη** (ζέσταμα, ενθάρρυνση διαπροσωπικών, αυτοεκτίμηση)
Ακίνητοι στη διάσταση μαζεύουν λουλούδια σκύβοντας γύρω από τα πόδια τους και χαρίζουν την ανθοδέσμη στο διπλανό/ή λέγοντας ένα θετικό του/της γνώρισμα (γελαστός, δυνατός, υπομονετική, πιστή φίλη, ωραία μαλλιά, ψηλός κλπ.)
- **Ο Ηρακλής τεντώνεται** (ζέσταμα, διατάσεις, αυτοσχεδιασμός)
Ένα παιδί μπαίνει στο κέντρο του κύκλου, λέει «ο Ηρακλής τεντώνεται» και δείχνει κάποιο τρόπο τεντώματος για 10 δευτερόλεπτα (π.χ. να φτάσει τις μύτες των παιδιών, να τεντωθεί προς τα πάνω, στο πλάι, στους ώμους κλπ). Στη συνέχεια διαλέγει ένα άλλο από τα παιδιά που θέλουν να μούνε στη μέση.

- **Δείξε μου τι σου αρέσει** (δημιουργική έκφραση, φαντασία, μιμήσεις)
Ένα παιδί μπαίνει στον κύκλο, λέει κάτι που του αρέσει να κάνει και το δραματοποιεί. Όσα τους αρέσει μπαίνουν και αυτά. Το ίδιο επαναλαμβάνεται και μ' άλλα παιδιά.
- **Τσουνάμι** (συντονισμός, ομαδικότητα)
Πιάνονται από τα χέρια και αρχίζοντας από κάποιον/α δείχνουν τον κυματισμό που «διαρρέει» τον κύκλο συνεχόμενα. Η κίνηση γίνεται μόνο με τα ενωμένα χέρια και μεταδίδεται από τον έναν στον άλλον με συγχρονισμό της προσπάθειας.
- **Αλλαγή θέσης με βάση τα προσωπικά βιώματα** (αναγνώριση συναισθημάτων/συμπεριφορών)
Ο/η συντονιστής/τρια φωνάζει: Να αλλάξουν θέση μεταξύ τους... αυτοί που έχουν τουλάχιστον ένα πολύ καλό φίλο... αυτοί που αγκάλιασαν την εβδομάδα αυτή τη μητέρα τους... αυτοί που ένιωσαν εχθές αδικημένοι από κάτι... αυτοί που βοήθησαν κάποιον δικό τους άνθρωπο τις τελευταίες δέκα μέρες... αυτοί που βοήθησαν κάποιον ξένο τον τελευταίο μήνα... αυτοί που δεν παίζανε κάποιο συμμαθητή τους και το έχουν μετανιώσει... αυτοί που θύμωσαν σήμερα με κάποιον/α... αυτοί που αγάπησαν πολύ κάποιο ζώακι... αυτοί που θέλουν να κόψουν κάποια κακιά συνήθεια (π.χ. πολύ τηλεόραση) και δεν μπορούν κλπ.
- **Ο κύκλος της εμπιστοσύνης** (εμπιστοσύνη, υπευθυνότητα, συντονισμός, ισορροπία)
Γίνεται μισή στροφή δεξιά και κάθετα το κάθε παιδί στα γόνατα του προηγούμενου (Πολύ κοντά τα σώματα). Χειροκροτάνε ή κρατάνε ανοιχτά τα χέρια μετρώντας όλοι μαζί. Μετά γίνεται μισή στροφή αριστερά και επαναλαμβάνεται το ίδιο. Ζητείται απόλυτη σοβαρότητα και υπευθυνότητα από όλους και όλες κατά την εκτέλεση της δραστηριότητας. Αλλαγή θέσεων (οπτικής γωνίας) για να επαναληφθεί η δραστηριότητα.
- **Η μεσολάβηση** (θετικές διαπροσωπικές-ανάληψη μεσολαβητικού ρόλου-συναίνεση)
Ένα αντικείμενο(δώρο) αλλάζει συνεχώς κάτοχο με τους μεσολαβητές. Ένα παιδί έχει ένα μπαλάκι (ή σβήστρα, παιχνίδι, σκούφο κλπ.) και φεύγει γρήγορα από τη θέση του πάει σε άλλο παιδί και του λέει που να το δώσει [όνομα ή περιγραφή (μάτια, ρούχα, παπούτσια)]. Το πρώτο παιδί μένει στη θέση του δεύτερου παιδιού κι αυτό με τη σειρά του βρίσκει το συμμαθητή/τρια που του υποδείχτηκε, δίνει το μπαλάκι και υποδεικνύει άλλο παιδί για να σταλεί το αντικείμενο (δώρο). Ενθαρρύνουμε τη μαζική συμμετοχή.
- **Ο καλπασμός των αλόγων** (συγχρονισμός, ομαδικότητα, κριτική σκέψη)
Ο κύκλος «δείχνει» με κινήσεις έναν ιππικό αγώνα τον οποίο περιγράφει αρχικά ο/η συντονιστής/τρια και στην επανάληψη μπορεί τα παιδιά να προσθέτουν ιδέες. Λυγίζουν όλοι λίγο τα γόνατα και αρχίζει ο καλπασμός χτυπώντας με τα χέρια ρυθμικά τους μηρούς. «Τα άλογα ξεκινούν αργά τα πρώτα μέτρα ... και τώρα σιγά σιγά επιταχύνουν και καλπάζουν γρήγορα... πρέπει να πηδήξουν το πρώτο εμπόδιο και (αναπηδούνε όλοι στις μύτες των ποδιών)... περνάνε με μεγάλο άλμα πάνω από τη λίμνη (γίνεται αλματάκι εμπρός)... και επιταχύνουν πάλι μέχρι... την πρώτη αριστερή στροφή (γέρνουν όλοι αριστερά χτυπώντας αργά τους μηρούς και επιστρέφοντας επιταχύνουν πάλι μέχρι ... την πρώτη δεξιά στροφή (γέρνουν όλοι δεξιά χτυπώντας αργά τους μηρούς) και συνεχίζοντας... διπλό εμπόδιο, χαιρετούν τον κόσμο, χτυπούν το πόδι κλπ. Η δραστηριότητα τελειώνει με δυνατή φωνή κατά τον τερματισμό.
- **Το γρανάξι** (συντονισμός, ομαδικότητα, υπομονή, κριτική σκέψη)
Κολλάνε όλοι το κάθε τους πόδι με τα πόδια των διπλανών και γίνεται αργά

περιστροφή δεξιά χωρίς να ξεκολλήσουν τα πόδια για έναν γύρο. Το ίδιο γίνεται και προς τ' αριστερά. Τα χέρια «πλέκονται» αγκαζέ. Μπορεί κάποιο παιδί να βγαίνει ως παρατηρητής για να δίνει οδηγίες, να διορθώνει ή να κάνει κάποιες παρατηρήσεις μετά από κάθε στροφή. Αλλαγή θέσεων (οπτικής γωνίας) για να επαναληφθεί η δραστηριότητα με άλλους διπλανούς.

- **Ποιος άλλαξε** (μνήμη, συνεργασία)

Ένας μαθητής/τρια μπαίνει στον κύκλο, γονατίζει σκυφτός, κλείνει τα μάτια και δύο παιδιά αλλάζουν θέση μεταξύ τους. Ο/Η μαθητής/τρια που είναι στο κέντρο σηκώνεται και προσπαθεί να μαντέψει ποιοι άλλαξαν θέση. Αν βάλουμε δύο μαθητές στο κέντρο μπαίνει και το στοιχείο της συνεργασίας.

- **Οι σταγόνες της βροχής** (σωματικό/ψυχικό άγγιγμα, ενίσχυση των διαπροσωπικών επαφών)

Κάνουν όλοι στροφή προς τα δεξιά για να βλέπουν την πλάτη των μπροστινών τους. Ο/Η συντονιστής/τρια αφηγείται μια μικρή ιστορία με παράλληλες κινήσεις των χεριών στην πλάτη του/της μπροστινού/νής και τα παιδιά μιμούνται τις απαλές αυτές κινήσεις. Π.χ. άρχισε μια σιγανή βροχούλα στο δάσος που έγινε δυνατότερη και μετά νεροποντή... μετά βγήκε ένας μεγάλος ζεστός ήλιος... και ανέβηκαν μεγάλα φορτηγά στο βουνό... και βγήκαν ξυλοκόποι που έκοβαν τα δέντρα... και φόρτωσαν στα φορτηγά τους κορμούς ... και κατηφόρησαν για την πόλη. Κι όλα αυτά τα είδε ο μικρούλης λαγός που έτρεξε στον παππού του και του είπε για μια πολύ δυνατή βροχή... κάτι ανθρώπους που έκοψαν τα δέντρα..... Κάποια παιδιά μπορούν να πούνε τις δικές τους σύντομες διηγήσεις και να βρουν αντίστοιχες κινήσεις.

- **Ο κύκλος του χορού** (ρυθμός, επικοινωνία, συγχρονισμός, κριτική σκέψη)

Τα παιδιά πίνουνται από τα χέρια. Κάποιος ξεκινά φωνάζοντας αριθμό βημάτων-φορά και όνομα π.χ. τέσσερα-δεξιά-Γιώργος. Τότε ο κύκλος κάνει τέσσερα γρήγορα ρυθμικά βήματα προς τα δεξιά και στο τελευταίο ο Γιώργος, που έχει το λόγο, λέει τη δική του πρόταση π.χ. έξι-αριστερά-Μαρία, συνεχίζει ο κύκλος με τη Μαρία κλπ. Είναι καλύτερα για το συγχρονισμό της ομάδας οι αριθμοί να μην υπερβαίνουν κάποιον αριθμό π.χ. το Νο 8. Καλό θα είναι να βγαίνουν δύο παρατηρητές που θα βρίσκουν ίσως τις αδυναμίες της συνεργασίας των παιδιών. Κάποια ονόματα δεν τα προτείνουν, κάποιοι βιάζονται, κάποιοι ενοχλούν, κάποιοι δε συντονίζονται κλπ.

- **Κυλιστή ιστορία** (επικοινωνία, δημιουργική σκέψη, συνεργασία, προσαρμογή)

Με την ευχάριστη αυτή δραστηριότητα ενισχύεται η ενεργητική ακρόαση, η επικοινωνία, η έμπνευση και η φαντασία των παιδιών. Ο/Η συντονιστής/τρια κάνει με μια φράση την εκκίνηση μιας ιστορίας που θα αφορά ίσως μια σχολική δραστηριότητα, μια εκδρομή, έναν αγώνα κλπ. Ο κάθε διπλανός προσθέτει μια ταιριαστή φράση που συνεχίζει αυτό που είπε ο/η προηγούμενος/η. Θα είναι ακόμη πιο ενδιαφέρον να δείχνουν παράλληλα αυτό που λένε π.χ. με μια έκφραση στο πρόσωπο, μια παντομίμα, ένα συμβολισμό κλπ. Όποιος/α δε θέλει να μιλήσει λέει «βουβό ψάρι».

Παραλλαγή: Οι μαθητές/τριες μιμούνται με κινήσεις την ιστοριούλα που λέει ο/η εκπαιδευτικός ή κάποιο παιδί. «Ένα πρωί μόλις ξύπνησα, πλύθηκα, ντύθηκα (κάνουν πως ξύπνησαν, πλύθηκαν και ντύθηκαν) ανέβηκα στο τρένο (γίνονται βαγονάκια και μιμούνται την κίνηση του τρένου) και πήγα να περάσω το σαββατοκύριακο με τον παππού μου στην εξοχή. Μόλις έφτασα, μου πρότεινε να πάμε για ψάρεμα. Ρίξαμε τις πετονιές και περιμέναμε. Ξαφνικά όμως βρέθηκε μπροστά μας ένας καρχαρίας. Εμείς βέβαια δεν τρομάξαμε αλλά του δείξαμε τη σωστή κατεύθυνση (δείχνουν) για να πάει να βρει τους δικούς του...

- **Το κουβάρι** (ενίσχυση των διαπροσωπικών επαφών, της αυτοεκτίμησης, της αυτοκριτικής)

Ο/η συντονιστής/τρια κρατάει την άκρη ενός κουβαριού και πετάει το κουβάρι σε κάποιο παιδί λέγοντας το όνομά του και κάποιο θετικό του γνώρισμα π.χ. Βασίλης φιλότιμος, Ελένη υπεύθυνη, Μαρίνα φρόνιμη, Κώστας έξυπνος κλπ. Έτσι με τη σειρά του κάθε παιδί πετάει σε άλλον/η το κουβάρι (όχι στους διπλανούς) και γίνεται στο τέλος ένα πυκνό πλέγμα μέσα στον κύκλο. Κανένας δεν πρέπει ν' αφήσει το σχοινί του. Ο τελευταίος αρχίζει την επιστροφή του κουβαριού ρίχνοντάς το στον προηγούμενο κάνοντάς του ένα υποθετικό δώρο π.χ. του/της χαρίζω λίγο γέλιο, υπομονή, σβελτάδα, κατανόηση, ηρεμία, ειλικρίνεια, φιλία, σεβασμό, λογική, εργατικότητα... Το κουβάρι ξαναμαζεύεται σιγά σιγά στον/στην συντονιστή/τρια.

Παραλλαγή: Κάθε παιδί κρατάει την άκρη και δίνει το κουβάρι στο/στη διπλανό/ή του λέγοντας κάτι που του αρέσει πολύ. Όταν το πάρουν όλοι ξαναμαζεύεται κι ο καθένας προσπαθεί να θυμηθεί τι του είπε ο/η προηγούμενος/η όταν του το έδωσε.
- **Το αστέρι** (εμπιστοσύνη, υπευθυνότητα)

Όλοι κάθονται κάτω και ενώνουν τα τεντωμένα πόδια τους στη διάσταση. Έτσι σχηματίζεται ένα αστέρι. Δίνουμε σε όλους διαδοχικούς αριθμούς. Οι μονοί αριθμοί σκύβουν μπροστά και συγκρατούν από τα χέρια τους ζυγούς αριθμούς που αφήνονται προς τα πίσω. Μετά γίνεται το αντίθετο κι αυτό επαναλαμβάνεται 3-4 φορές.

Σε ζευγάρια

- **Στήριξεις:** Γίνονται όλοι ζευγάρια με το/τη διπλανό/ή: Στήριξη από την όρθια θέση στην πλάτη του συμμαθητή που σκύβει μπροστά. Βαθιά καθίσματα του ζευγαριού που έχει κολλημένες πλάτες και τα χέρια πλεγμένα στους αγκώνες. Στήριξη με γέφυρα στην πλάτη του ζευγαριού που βρίσκεται γονατιστά στα «τέσσερα».
- **Δραματοποίηση Αντιθέσεων** (Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ζωντανέψουν καταστάσεις όπως):

Φως – Σκοτάδι, Μέρα – Νύχτα, Ζωή – Θάνατος, Περπατώ – Στέκομαι, Ναι – Όχι, Χαρούμενο – Δυσάρεστο, Σηκώνομαι – Πέφτω, Ανατολή – Δύση, Πάνω – Κάτω, Τραβάω – Αφήνω, Πικρό – Γλυκό, Δεξιά – Αριστερά, Βαρύ – Ελαφρύ...
- **Ασκήσεις χαλάρωσης – αντιστρες**

Καθιστοί οκλαδόν στον κύκλο (οι ασκήσεις αυτές είναι καλύτερα να γίνουν, αν υπάρχει η δυνατότητα, σε καρεκλάκια).

α) Οι μαθητές/τριες φαντάζονται ότι κρατάνε ένα βρεγμένο σφουγγάρι. Το σφίγγουν προσπαθώντας να το στραγγίξουν τελείως και μετά το αφήνουν να πέσει. Το επαναλαμβάνουν μερικές φορές αργά. Συνεχίζουν κάνοντας πίεση-χαλάρωση σταδιακά για τους μύες του σώματος αρχίζοντας από τα δάκτυλα των ποδιών – γάμπες – μηρούς μέχρι το κεφάλι.

β) Οι μαθητές/τριες φαντάζονται ότι τα πνευμόνια τους είναι ένα μεγάλο μπαλόνι. Φουσκώνουν αργά το μπαλόνι γεμίζοντάς το με πολύ αέρα (εισπνοή – μύτη) και το ξεφουσκώνουν αργά χαλαρώνοντας τους ώμους και τα χέρια (εκπνοή – στόμα). Το επαναλαμβάνουν μερικές φορές κυρίως μετά από έντονες και κουραστικές προσπάθειες.

γ) Οι μαθητές/τριες σκύβουν αργά εμπρός εκπνέοντας και μετρώντας μέχρι το 4. Στη συνέχεια ανεβαίνουν στην αρχική θέση εισπνέοντας και μετρώντας πάλι μέχρι το 4 και παραμένοντας λίγο σ' αυτή τη θέση. Επαναλαμβάνουν 5-7 φορές. Σε όλες αυτές τις ασκήσεις ζητούμε να μας πούνε αν κατορθώνουν να χαλαρώσουν.

Μικρές κυκλικές ομάδες

Μετρώντας συνεχώς από το ένα ως το τέσσερα, κάνουμε ομάδες των έξι ατόμων (οι άσσοι, τα δυάρια, τα τριάρια και τα τεσσάρια) κι έτσι γίνονται τέσσερις μικρότεροι κύκλοι.

Οι κόμποι (συντονισμός, συνεργασία, ομαδικότητα)

Απλώνουν όλοι τα χέρια τους μπροστά και πιάνουν τα χέρια άλλων παιδιών. Με το σύνθημα προσπαθούν όλοι να ξεμπλεχτούν χωρίς ν' αφήσουν τα χέρια που πιάνουν κάνοντας αργές κινήσεις γύρω από το σώμα τους, πάνω από χέρια, κάτω από άλλους κλπ. Μόλις το κατορθώσουν φωνάζουν ένα μήνυμα, μια λέξη, μια φράση που θα συμφωνήσουν.

Η μπαλαρίνα (εμπιστοσύνη, υπευθυνότητα, σωματικό άγγιγμα)

Ένας από τα παιδιά μπαίνει στο κέντρο του μικρού κύκλου που σχηματίζουν οι υπόλοιποι με τα σώματά τους κολλημένα στους ώμους. Ο μέσα αφήνεται τελείως να πέσει προς την περιφέρεια και οι υπόλοιποι τον στηρίζουν και τον μεταφέρουν κυκλικά με τη δύναμη των χεριών τους. Περνάνε όλοι με τη σειρά από την εσωτερική θέση. Απαιτείται υπευθυνότητα και θάρρος από τους μαθητές/τριες.

Πες μου έναν αριθμό (ομαδικότητα, συνεργασία)

Ο/Η συντονιστής/τρια λέει έναν αριθμό μεταξύ του τέσσερα και του είκοσι πέντε. Οι παίκτες κάθε ομάδας προσπαθούν ώστε ο αριθμός των μελών του σώματός τους που αγγίζει το έδαφος να συμφωνεί με τον αριθμό αυτό. Π.χ. αν δοθεί το 10 οι παίκτες των ομάδων (πέντε μέλη) θα πατήσουν με τα πόδια κανονικά στο έδαφος, αν δοθεί το 9 οι παίκτες των ομάδων (τέσσερα μέλη) θα πατήσουν τρεις κανονικά κι ένας με τρία σημεία επαφής ή δύο σε τρία σημεία επαφής, ένας κανονικά κι ένας στο ένα πόδι. Δεν μπορεί να ζητηθεί μεγαλύτερος αριθμός από αυτόν που προκύπτει όταν πολλαπλασιάσουμε τη δύναμη κάθε ομάδας με το πέντε.

Στηρίζεις σε τριάδες

Γίνονται όλοι τριάδες.

α) Οι δύο σχηματίζουν με τα χέρια καθισματάκι και μεταφέρουν χωρίς ανταγωνισμούς λίγα μέτρα τον τρίτο μέσα στη τάξη, το γυμναστήριο ή την αυλή. Αυτό γίνεται με όλους στη τριάδα.

β) Ένα παιδί από τα τρία στηρίζεται πρηνηδόν στα χέρια του και τα πόδια του τα κρατά το δεύτερο παιδί. Το τρίτο παιδί κάθετα ένα μέτρο μπροστά από το πρώτο παιδί. Το δεύτερο παιδί «λέει» με τα χείλια (χωρίς ν' ακουστεί) στο τρίτο ένα όνομα της τάξης ή ένα αντικείμενο π.χ. Νίκος ή παράθυρο. Το πρώτο παιδί έχει τρεις ευκαιρίες (ερωτήσεις) – πιεζόμενο κι από τη δύσκολη στάση – για να βρει τη λέξη με

τη βοήθεια του τρίτου παιδιού. Π.χ. είναι πρόσωπο ή πράγμα, αγόρι ή κορίτσι, σε τι χρησιμεύει το αντικείμενο, είναι δεξιά ή αριστερά μου. Στη δραστηριότητα μπορεί να δοθούν περισσότερες ευκαιρίες. Τα παιδιά περνούν κι από τους τρεις ρόλους.

γ) Ο μεσαίος πιάνει τους συμμαθητές του από το αριστερό χέρι (έτσι αυτοί στέκονται σε αντίθετες κατευθύνσεις) και περιστρέφονται στο ίδιο σημείο διαγράφοντας κύκλο, ενώ γυρίζουν γύρω από τον μεσαίο. Τα χέρια πρέπει να μείνουν τεντωμένα (Λαβή από τα χέρια ή τα μπράτσα). *Παραλλαγή:* Προστίθενται κι άλλα παιδιά και περιστρέφονται μέχρι και όλοι μαζί σαν ελικόπτερο.

Διάφοροι σχηματισμοί

Τα φιδάκια (υπευθυνότητα, ηγεσία, συνεργασία, διαχείριση χρόνου)

Γίνονται δύο σειρές παιδιών που πιάνονται από τη μέση. Τα παιδιά δεν πρέπει να βλέπουν εκτός μόνο από τον/την πρώτο/η. Τα φιδάκια μετακινούνται πολύ σιγά με τον/την αρχηγό να οδηγεί με συμβουλές κοιτώντας πίσω την ομάδα (π.χ. Γιάννη πρόσεξε στα δεξιά σου, Αγγελική κάνε αριστερά...). Το φιδάκι δεν πρέπει να ακουμπήσει άλλα πρόσωπα ή πράγματα. Αν ο/η αρχηγός φωνάζει «γεράκι» όλοι κάθονται κάτω σιωπηλοί και ακίνητοι. Όταν πει «όλα καθαρά» ξαναξεκινούν. Οι δεύτεροι γίνονται κάθε φορά οι νέοι αρχηγοί. Μπορούμε να θέσουμε συγκεκριμένο χρόνο αρχηγίας με ρολόι τοίχου ή κάτι άλλο (π.χ. ενάμιση λεπτό). Κάθε αρχηγός φεύγει μόνος του και γίνεται τελευταίος πριν ξεπεραστεί ο χρόνος αρχηγίας και «πιαστεί» το φιδάκι από το γεράκι.

Το πέραςμα της γέφυρας (αλληλοβοήθεια, ισορροπία, ομαδικότητα)

Τα παιδιά μπαίνουν σ' ένα στίχο με τα πόδια στη διάσταση. Τους ζητούμε να λύσουν τα κορδόνια (αν έχουν) των παπουτσιών. Τα δύο πρώτα παιδιά βγάζουν τα παπούτσια τους και διασχίζουν τη «γέφυρα» αργά πατώντας πάνω στα πόδια των συμμαθητών τους και στηριζόμενοι σ' αυτούς για να μην πατήσουν κάτω. Το ένα παιδί κινείται δεξιά και το άλλο αριστερά του στίχου. Όταν τελειώσουν βάζουν τα παπούτσια τους και συμπληρώνουν τη γέφυρα καθώς ξεκινούν οι επόμενοι.

Η σαρανταποδαρούσα (συνεργασία, συντονισμός, υπευθυνότητα)

Ζητάμε από τα παιδιά ν' ανοίξουν σε διάσταση τα πόδια, να πιάσουν με το ένα χέρι (μέσα από τα πόδια τους) το χέρι του/της συμμαθητή/τριας τους που είναι πίσω, κάμπτοντας τον κορμό εμπρός και να πιάσουν αντίστοιχα με το άλλο χέρι, το χέρι του/της μπροστινού/νης. Το τελευταίο παιδί ξαπλώνει τεντωμένο στο πάτωμα και η σαρανταποδαρούσα κινείται προς τα πίσω (τα παιδιά κινούνται στη διάσταση) περνώντας πάνω από το ξαπλωμένο παιδί. Αυτός/ή γίνεται πρώτος κάθε φορά που τον/τραβάει το πρώτο παιδί της διάταξης ενώ ξαπλώνει το επόμενο τελευταίο παιδί.

Τραμπολίνο (συνεργασία, υπευθυνότητα, εμπιστοσύνη)

Δύο σειρές 8-12 παιδιών η κάθε μία βρίσκονται αντικριστές και τα παιδιά δένουν χιαστί τα χέρια τους με τους απέναντι δημιουργώντας ένα κανάλι. Ένα παιδί ξαπλώνει στην αρχή του καναλιού και η ομάδα με συγχρονισμένες κινήσεις μεταφέρουν με πετάγματα το παιδί κατά μήκος του καναλιού μέχρι την άλλη άκρη. Απαιτείται μεγάλη υπευθυνότητα. Μπορούν να δοκιμάσουν όσα παιδιά θέλουν με επιφύλαξη στα ιδιαίτερα βαριά άτομα.

Η προσγείωση (αλληλοβοήθεια, εμπιστοσύνη, συνεργασία)

Γίνεται η ίδια διάταξη με την προηγούμενη δραστηριότητα. Δύο σειρές παιδιών- απόστασης ενός μέτρου- δημιουργούν το διάδρομο προσγείωσης. Τοποθετούνται πάνω στο διάδρομο και κάποια εμπόδια π.χ. μια μικρή καρέκλα, κάποια τσάντα κλπ. Στη μια άκρη του διαδρόμου είναι το παιδί-πλότος με δεμένα τα μάτια και στη άλλη ο ελεγκτής εναέριας κυκλοφορίας που το καθοδηγεί (ένα βήμα μπροστά, ένα αριστερά...) για να διασχίσει το διάδρομο χωρίς ν' ακουμπήσει τα άλλα παιδιά. Είναι καλύτερα να υπάρχει χρονικό όριο π.χ. 2-3 λεπτά για να προλάβουν να παίξουν πολλά ζευγάρια πιλότου-ελεγκτή.

Οι καθρέπτες (Ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων, κινητική έκφραση)

Τα παιδιά κάνουν ζευγάρια και στέκονται πρόσωπο με πρόσωπο. Το ένα παιδί είναι οδηγός και το άλλο μιμείται τις κινήσεις του σα να βλέπει τον εαυτό του σε καθρέπτη. Στην αρχή χρησιμοποιούνται οικείες κινήσεις όπως πλενόμαστε, βουρτσίζουμε τα δόντια μας, ντυνόμαστε κλπ. Μετά μπορούν να γίνουν και πιο σύνθετες κινήσεις. Τα παιδιά αλλάζουν στη συνέχεια ρόλους.

Το δίκτυο (σωματικό άγγιγμα, αναζήτηση και προσφορά υποστήριξης)

Τα παιδιά βαδίζουν στο χώρο ελεύθερα (και ίσως με άκουσμα το ρυθμικό παλαμάκι) χωρίς να ακουμπούν πρόσωπα ή πράγματα. Όταν ο/η συντονιστής/τρια φωνάζει «δίκτυο» τα παιδιά πρέπει να μείνουν ακίνητα αγγίζοντας κάποιον/α κοντινό συμμαθητή/τρια τους τον/την οποίο/α αγγίζει το πολύ άλλο ένα παιδί. Δίνουμε πολλές επαναλήψεις με το βάδισμα να συνοδεύεται με παλαμάκι ή μουσική και τα παιδιά να αναζητούν άμεσα στήριξη για να φτιάξουν το δίκτυο.

Παραλλαγή: Με το σύνθημα ή το σταμάτημα της μουσικής γίνονται ζευγάρια κάθε φορά με διαφορετικό/ή συμμαθητή/τρια και μπορεί να περπατάνε συγχρονισμένα χέρι-χέρι, να τραγουδάνε το ίδιο τραγούδι, ν' ακουμπήσουν τους αγκώνες, τα γόνατα, τους ώμους, τις πλάτες...

Μουσικές καρέκλες (ή μουσικά γόνατα) (σωματικό άγγιγμα, αναζήτηση και προσφορά υποστήριξης)

Τα παιδιά κινούνται στο χώρο και με το σταμάτημα της μουσικής όσα δεν προλάβουν να καθίσουν στην καρέκλα (οι καρέκλες είναι μισές από τα παιδιά) κάθονται στα γόνατα κάποιου παιδιού. Τότε πρέπει να πουν στο παιδί που κάθονται κάτι καλό που έχει και τους αρέσει.

Παραλλαγή: Το παιδί που δεν προλαβαίνει να καθίσει πηγαίνει πίσω από κάποιο καθιστό παιδί και του τρίβει την πλάτη.

Το ναρκοπέδιο (αλληλοβοήθεια, εμπιστοσύνη, συνεργασία)

Τα παιδιά είναι ακίνητα και σκόρπια στην αίθουσα (νάρκες). Ένα παιδί με δεμένα τα μάτια προσπαθεί να φτάσει σε κάποιον από τους τοίχους χωρίς ν' αγγίξει κάποια νάρκη. Οι «νάρκες» υποχρεούνται να βγάλουν έναν προειδοποιητικό ήχο (μπιπ / παλαμάκι / σφύριγμα) όταν τις πλησιάζει το παιδί-πλοίο, ώστε να μπορέσει σε καθορισμένο χρόνο (2-3 λεπτά) να πετύχει το σκοπό του.

Οδηγώντας το αυτοκίνητο του μπαμπά (Αντίληψη χώρου, φαντασία, κινητική έκφραση, [N-A-B])

Τα παιδιά φαντάζονται ότι οδηγούν αυτοκίνητο κρατώντας ένα βιβλίο για τιμόνι και οδηγούν στην τάξη. Προσέχουν να μην τρακάρουν μεταξύ τους. Με το σύνθημα του/της συντονιστή/τριας πρέπει να σταματούν. Μπορούν να φανταστούν κι άλλες

καταστάσεις με τρένα, βάρκες κλπ. Οι κινήσεις είναι ελεύθερες προς όλες τις κατευθύνσεις.

Το ξυπνητήρι (Αντίληψη χώρου, εξάσκηση των αισθήσεων)

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί με δύο τρόπους: α) Χρησιμοποιούμε ένα ξυπνητήρι βάζοντάς το να χτυπάει. Ο/Η μαθητής/τρια έχοντας τα μάτια κλειστά (δεμένα με μαντήλι) πρέπει να το βρει και να το κλείσει. Ως παραλλαγή μπορούμε να μετακινούμε το ξυπνητήρι. β) Κάποιο παιδί χτυπάει παλαμάκια κι ο/η τυφλός/ή προσπαθεί να το βρει.

Παροιμίες (συνεργασία, ομαδικότητα, καλλιτεχνική έκφραση, [Ε-ΣΤ])

Οι μαθητές παίζουν (κινητικό θέατρο) διάφορες παροιμίες κατά ομάδες και οι υπόλοιποι προσπαθούν να μαντέψουν ποια είναι η παροιμία. Μπορούμε να μοιράσουμε στις ομάδες χαρτάκια που να γράφουν την παροιμία που τους ζητείται ν' αναπαραστήσουν, όπως: Όποιος βιάζεται σκοντάφτει, στου κουφού την πόρτα όσο θέλεις βρόντα, λείπει ο γάτος χορεύουν τα ποντίκια, η γλώσσα κόκαλα δεν έχει και κόκαλα τσακίζει...

Παγωμένες εικόνες (συνεργασία, ομαδικότητα, καλλιτεχνική ερμηνεία, [Ε-ΣΤ])

Χωρισμός σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων (με νούμερα, «τράπουλες», ημερομηνίες γέννησης κλπ.). Οι ομάδες έχουν ένα-δύο λεπτά για βρουνε πως θ' αναπαραστήσουν με παγωμένη εικόνα, ένα σενάριο ή μια κατάσταση π.χ. πόλεμο, ειρήνη, βάρκα και πλήρωμα, καυγά, χωρισμό, νίκη, ήττα, συνέντευξη, ομιλία. Οι παγωμένες εικόνες ζωντανεύουν για πολύ λίγο δίνοντας περισσότερες «πληροφορίες» ή και διασκέδαση. Τα παιδιά της τάξης προσπαθούν να βρουνε κάθε φορά το θέμα που εξελίσσεται.

Ορθοσωμικές Ασκήσεις Κορμού (μέση, θώρακας, πλάτη) [*Χωρίς να φύγουν απ' τα θρανία*]

Λυγισμένο το ένα πόδι στην καρέκλα, τεντώνω κορμό/αγκώνες, μετράω αργά 10, αλλάζω πόδι X2 (72)

Κρατάω τον κορμό στο πλάι, τα πόδια δε γυρίζουν, κοιτάω πίσω, μετράω 10', αλλάζω πλευρά X 2 (73)

Καμπουριάζω όσο μπορώ, σηκώνομαι με ίσια πλάτη και τα χέρια πίσω από την καρέκλα X 8 (76 – 77)

Βάζω το ένα χέρι στην κοιλιά, το άλλο πάνω από το κεφάλι, 3-4 κλίσεις σε κάθε πλευρά X 3 (78)

Μαζεύω τους ώμους μέχρι τ' αυτιά μου. Επαναλαμβάνω 8 φορές (79)

Έχω την καρέκλα λίγο πίσω, χέρια στο σβέρκο, με ίσια πλάτη διπλώνω εμπρός και επανέρχομαι X8 (83)

Χέρια στον αυχένα, σηκώνω δεξί γόνατο κι ακουμπώ τον αρ. αγκώνα. Αλλάζω πόδι και αγκώνα X8 (84)

Πιάνω την καρτέκλα και τεντώνω το σώμα μου. Μετρά αργά από το 1001 έως το 1010 (89)

Κάθομαι στην καρτέκλα, αφήνω τα χέρια να πέσουν, προσπαθώ να πιάσω πάτωμα εναλλάξ (10/πλ.) (95)

Τεντώνω τα χέρια ψηλά και βιδώνω-ξεβιδώνω τη λάμπα μια δεξιά, μια αριστερά X 20 φορές (97)

Πιάνω την καρτέκλα και σηκώνω τα πόδια από το έδαφος. Προσπαθώ να τα τεντώσω, μετρώ 1001, 1002, 1003 και τα κατεβάζω κάτω (100).

Π Η Γ Ε Σ

- _ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ –ΥΠΕΠΘ (ΚΙΛΚΙΣ, 2005)
- _ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ – ΥΠΕΠΘ, 2006
- _ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ –ΥΠΕΠΘ (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2007)
- _ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ (TACADE)
- _ ΠΑΙΔΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΠΟ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ (Μεταφρασμένο) ΤΖΙΑΜΠΙΡΗΣ-ΠΥΡΑΜΙΔΑ
- _ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ. – ΧΑΣΣΑΝΔΡΑ Μ., ΕΚΔ. ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ)
- _ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ Φ.Α. ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (ΛΕΥΘΕΡΟΥΔΗΣ ΘΟΔΩΡΟΣ , ΕΚΔ. ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ)
- _ ΠΡΟΛΗΨΗ: ΠΟΝΟΙ ΣΤΗ ΜΕΣΗ (ΛΕΥΘΕΡΟΥΔΗΣ ΘΟΔΩΡΟΣ , ΕΚΔ. ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ)
- _ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν. – ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ Α., ΕΚΔ. ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ)