



Δραστηριότητες
φυσικής κατάστασης
και κίνησης



1

Συλλογή περιβραχιόνιων

ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές συλλέγουν έξι περιβραχιόνια διαφορετικού χρώματος, κινούμενοι με πατίνια μέσα στο γυμναστήριο.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- ⊙ Πατίνια
- ⊙ Κώνοι
- ⊙ Χρωματιστά περιβραχιόνια (έξι διαφορετικά χρώματα ανά μαθητή)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Τοποθετήστε κώνους διασκορπισμένους σε όλη την έκταση του γυμναστηρίου (πρέπει να είναι αρκετά μεγάλο για έξι κώνους ανά μαθητή). Κάτω από κάθε κώνο κρύψτε ένα περιβραχιόνιο.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ένα πλήρες ουράνιο τόξο από περιβραχιόνια και κάθε φορά που θα βρίσκουν ένα περιβραχιόνιο να το βάζουν στο χέρι τους.
2. Όλοι οι μαθητές κινούνται ταυτόχρονα και ο καθένας προσπαθεί να συλλέξει τα περιβραχιόνιά του ανεξάρτητα. Αν οι μαθητές κοιτάζουν κάτω από έναν κώνο και δουν ένα περιβραχιόνιο χρώματος που φορούν ήδη, θα πρέπει να καλύψουν ξανά το περιβραχιόνιο και να κινηθούν προς έναν άλλο κώνο. Αν οι μαθητές βρουν έναν κώνο κενό –επειδή κάποιος έχει πάρει ήδη το περιβραχιόνιο που βρισκόταν από κάτω– θα πρέπει να κινηθούν προς έναν άλλο κώνο.
3. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται, όταν όλοι οι μαθητές έχουν και τα έξι χρώματα (κόκκινο, μπλε, πράσινο, κίτρινο, πορτοκαλί, μοβ) περιβραχιόνιων στα χέρια τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ

- ⊙ Για μαθητές που χρησιμοποιούν περιπατητήρα ή έχουν περιορισμένη δύναμη στα πόδια για άλλους λόγους, χρησιμοποιήστε ελαφριούς κώνους που μπορούν να ανατραπουν εύκολα.
- ⊙ Δώστε τη δυνατότητα στους μαθητές σε αναπηρικό καροτσάκι να ανατρέπουν τους κώνους χτυπώντας τους με μπαστούνια του χόκεϊ.
- ⊙ Αντί για πατίνια, δώστε στους μαθητές τη δυνατότητα για χρησιμοποιήσουν ποδήλατο, να τρέξουν, να κάνουν σκίπινγκ κ.ο.κ. για να φτάσουν σε κάθε κώνο.

- ⊙ Συντομεύστε τη δραστηριότητα αφήνοντας αναποδογυρισμένους τους κενούς κώνους ώστε οι μαθητές να μην χρειάζεται να τους ελέγξουν.
- ⊙ Για μεγαλύτερη δυσκολία, ζητήστε από τους μαθητές να αλλάζουν θέση στο πατινι ή να αλλάζουν τρόπο κίνησης κάθε φορά που βρίσκουν ένα περιβραχιόνιο.



2

Φτιάξτε το παζλ

ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές συλλέγουν τα κομμάτια ενός μεγάλου παζλ ολοκληρώνοντας τις ασκήσεις φυσικής κατάστασης μιας κυκλικής προπόνησης. Με αυτά τα κομμάτια θα συμπληρώσουν το παζλ συνεργατικά.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- ⊙ Μεγάλο πολύχρωμο παζλ δαπέδου (αντίστοιχου επιπέδου ανάπτυξης)
- ⊙ Κώνοι (έξι έως οκτώ)
- ⊙ Εξοπλισμός σταθμών ασκήσεων φυσικής κατάστασης (μπάλα γυμναστικής, ελαστικός ιμάντας, μπαστούνι αναπήδησης, μίνι τραμπολίνο, σακουλάκια δραστηριοτήτων (beanbags) και κουβάς, πατίνια)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Φτιάξτε έξι έως οκτώ σταθμούς ασκήσεων φυσικής κατάστασης σε διαφορετικές περιοχές του γυμναστηρίου. Τοποθετήστε έναν κώνο με μια επιγραφή σε κάθε σταθμό. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα σταθμών που χρησιμοποιώ εγώ:

- ⊙ Οι μαθητές εκτελούν 25 αναπηδήσεις καθισμένοι επάνω σε μπάλα γυμναστικής.
- ⊙ Οι μαθητές εκτελούν 15 έλξεις με τον ελαστικό ιμάντα πάνω από το κεφάλι.
- ⊙ Οι μαθητές αναπηδούν επάνω σε μπαστούνι αναπήδησης προς έναν κώνο και γύρω από αυτόν.
- ⊙ Οι μαθητές εκτελούν 20 άλματα σε ένα μίνι τραμπολίνο.
- ⊙ Οι μαθητές τρέχουν εκτελώντας μια παλινδρομική διαδρομή. Στη γραμμή εκκίνησης έχουν τοποθετηθεί τρία σακουλάκια με όσπρια. Οι μαθητές τρέχουν γρήγορα με ένα σακουλάκι δραστηριοτήτων (beanbags) προς έναν κουβά, ρίχνουν το σακουλάκι (beanbags) στον κουβά και στη συνέχεια επιστρέφουν τρέχοντας για να φέρουν το δεύτερο σακουλάκι (beanbags) κ.ο.κ.
- ⊙ Οι μαθητές κινούνται με την κοιλιά στο πατίνι προς έναν κώνο και γύρω από αυτόν.
- ⊙ Οι μαθητές εκτελούν 10 «burpees» με πατίνι. Με τα χέρια στο δάπεδο και τα δάχτυλα των ποδιών τους επάνω σε ένα πατίνι, οι μαθητές κινούν αργά τα πόδια τους μέσα-έξω, κρατώντας το σώμα τους σε θέση σανίδας.

Συγκεντρώστε τα κομμάτια του παζλ στο κέντρο του γυμναστηρίου ανακατεμένα.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βάλτε κάθε μαθητή να ξεκινήσει από διαφορετικό σταθμό ασκήσεων φυσικής κατάστασης. Το ιδανικό είναι να έχετε μόνο έναν μαθητή σε κάθε σταθμό για να αποφύγετε τους χρόνους αναμονής. Ωστόσο, αν υπάρχουν περισσότεροι μαθητές από τον αριθμό των σταθμών, μπορείτε απλώς να προσθέσετε εξοπλισμό

για να δραστηριοποιούνται περισσότεροι μαθητές σε κάθε σταθμό. Δώστε σήμα για αλλαγή θέσεων μετά από περίπου δύο έως τρία λεπτά, ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών και τον χρόνο, που χρειάζονται για να ολοκληρώσουν μια δραστηριότητα φυσικής κατάστασης.

2. Αφού ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα στον σταθμό τους, οι μαθητές επιλέγουν ένα κομμάτι του παζλ από τον σωρό και το φέρνουν στην καθορισμένη περιοχή, όπου θα φτιαχτεί το παζλ. Κατά τη διάρκεια της κυκλικής προπόνησης, οι μαθητές πρέπει απλώς να συλλέγουν τα κομμάτια και να τα αφήνουν στην περιοχή του παζλ.
3. Στο τέλος του μαθήματος (συνήθως κάθε μαθητής περνάει από όλους τους σταθμούς δύο ή τρεις φορές για να συλλεχθούν πολλά κομμάτια του παζλ), οι μαθητές αφιερώνουν τα τελευταία πέντε λεπτά για να φτιάξουν το παζλ όλοι μαζί ως ομάδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ

- ☉ Για να βοηθήσετε τους μαθητές με το παζλ, φτιάξτε το περίγραμμα του παζλ πριν ξεκινήσει η δραστηριότητα. Τοποθετήστε το ολοκληρωμένο περίγραμμα στην περιοχή απόθεσης των κομματιών και στη συνέχεια τοποθετήστε τα μεσαία κομμάτια του παζλ σε κάθε σταθμό. Με τον τρόπο αυτό θα εξοικονομήσετε χρόνο και οι μαθητές θα καταφέρουν να ολοκληρώσουν το παζλ πιο γρήγορα.
- ☉ Αν δεν έχετε αρκετό εξοπλισμό για τους μαθητές σε κάθε σταθμό, βάλτε τους να χωριστούν σε ζευγάρια και να συνεργαστούν. Ο ένας μαθητής του ζευγαριού παραμένει στην περιοχή του παζλ και προσπαθεί να φτιάξει το παζλ, ενώ ο άλλος μαθητής εκτελεί την άσκηση του συγκεκριμένου σταθμού προπόνησης. Οι μαθητές θα αλλάξουν θέσεις, όταν δώσετε το σήμα.
- ☉ Αν το παζλ έχει πολλά κομμάτια ή αν το χρησιμοποιείτε για μια πιο σύντομη δραστηριότητα, ζητήστε από τους μαθητές να μεταφέρουν τρία έως πέντε κομμάτια του παζλ στην περιοχή απόθεσης μετά την ολοκλήρωση κάθε σταθμού προπόνησης.



3

Το μυνήχι του θησαυρού

ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές ακολουθούν τον χάρτη του κρυμμένου θησαυρού για να βρουν τα έξι κρυμμένα χρώματα (κηρομπογιές ή μαρκαδόροι) με τη σωστή σειρά.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- ⊙ Έξι κώνοι
- ⊙ Έξι κηρομπογιές ή μαρκαδόροι διαφορετικών χρωμάτων
- ⊙ Ένας χάρτης κρυμμένου θησαυρού για κάθε μαθητή

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Σημείωση: Ιδανικά, αυτή η δραστηριότητα εκτελείται σε μεγάλο εξωτερικό χώρο.

Πριν από το μάθημα εκτυπώστε διαφορετικούς χάρτες κρυμμένου θησαυρού για τους μαθητές. Βάλτε το όνομα κάθε μαθητή στο επάνω μέρος κάθε χάρτη για να είναι πιο προσωποποιημένοι. Εγώ προσθέτω και αυτοκόλλητα διαφόρων μονόχρωμων αντικειμένων ως οπτική βοήθεια για να καταλάβουν οι μαθητές ποιο χρώμα θα είναι το επόμενο που θα προσπαθήσουν να βρουν.

Κατά την προετοιμασία τοποθετήστε τους έξι κώνους έτσι ώστε να απέχουν 15 έως 30 μέτρα μεταξύ τους. Όταν τοποθετείτε τους κώνους, βάλτε τους σε ενδιαφέροντα σημεία (π.χ. στην τσουλήθρα, πίσω από το τέρμα κ.ο.κ.) διασφαλίζοντας ότι είναι ορατοί. Κάτω από κάθε κώνο τοποθετήστε έναν μαρκαδόρο ή μια κηρομπογιά. Τα χρώματα των μαρκαδόρων ή των κηρομπογιών πρέπει να είναι ίδια με αυτά των χρωματιστών αντικειμένων επάνω στους χάρτες κρυμμένου θησαυρού που μοιράσατε.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Μοιράστε τους ατομικούς χάρτες κρυμμένου θησαυρού στους μαθητές.
2. Εξηγήστε στους μαθητές ότι πρέπει να προσπαθήσουν να βρουν και τα έξι χρώματα, αλλά θα πρέπει να το κάνουν με τη σειρά, που τους υποδεικνύει ο χάρτης. Αυτή η δραστηριότητα είναι μια καρδιοαναπνευστική άσκηση, συνεπώς θα πρέπει να συμβουλευέτε τους μαθητές να βρουν τον ρυθμό τους. Ως παράδειγμα κοιτάξτε τον χάρτη κρυμμένου θησαυρού στη σελίδα 7. Αν το πρώτο χρώμα της Μαρίας είναι το κίτρινο, θα πρέπει να τρέξει και να ελέγξει τους διάφορους κώνους μέχρι να βρει την κίτρινη κηρομπογιά κάτω από έναν κώνο. Αν βρει κάτω από έναν κώνο ένα άλλο χρώμα, δεν μπορεί να τσεκάρει τον χάρτη της, αλλά θα πρέπει να κρύψει την κηρομπογιά ξανά κάτω από τον κώνο και να συνεχίσει να ψάχνει την κίτρινη κηρομπογιά.
3. Αφού οι μαθητές βρουν το σωστό χρώμα, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν αυτή την κηρομπογιά για να κυκλώσουν τον αντίστοιχο αριθμό στον χάρτη τους, απο-

δεικνύοντας με αυτό τον τρόπο ότι βρήκαν την κηρομπογιά (π.χ. όταν η Μαρία βρει την κίτρινη κηρομπογιά, θα την χρησιμοποιήσει για να κυκλώσει τον αριθμό 1 δίπλα στη λέξη «κίτρινο» στον χάρτη της). Αφού κυκλώσουν τον αριθμό του χρώματος που βρήκαν, οι μαθητές συνεχίζουν για να βρουν το επόμενο χρώμα (π.χ. αφού κυκλώσει τον αριθμό 1, η Μαρία θα συνεχίσει για να βρει την κόκκινη κηρομπογιά).

4. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται, όταν όλοι οι μαθητές έχουν κυκλώσει και τα έξι χρώματα, που εμφανίζονται στους χάρτες τους, και έχουν επιστρέψει στον δάσκαλο για να του παραδώσουν τους συμπληρωμένους χάρτες κρυμμένου θησαυρού.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ

- ⊙ Αν δεν υπάρχει μεγάλος εξωτερικός χώρος διαθέσιμος, μπορείτε να μεταφέρετε αυτή τη δραστηριότητα σε εσωτερικό χώρο, ζητώντας από τους μαθητές να χρησιμοποιούν διάφορα είδη κίνησης ή ακόμα και πατίνια.
- ⊙ Για να αυξήσετε την απόσταση, στην οποία θα πρέπει να κινηθούν οι μαθητές, ζητήστε τους να επιστρέφουν για να σας δείχνουν κάθε ένα χρώμα που βρίσκουν. Με αυτόν τον τρόπο θα ελέγχετε επίσης αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει ποιο χρώμα θα πρέπει να αναζητήσουν στη συνέχεια.
- ⊙ Αν η δραστηριότητα διαρκεί υπερβολικά πολύ, με κάποιους μαθητές να ξεχνούν πού βρίσκονται ορισμένα χρώματα, προτρέψτε τους μαθητές που έχουν τελειώσει να συνεργαστούν με τους συμμαθητές τους και να τους βοηθήσουν να θυμηθούν πού είναι κρυμμένα τα χρώματα.

Χάρτης Μαρίας

1. Κίτρινο



2. Κόκκινο



3. Μπλε



4. Πράσινο



5. Μοβ



6. Πορτοκαλί



Χάρτης Νίκου

1. Μοβ



2. Πράσινο



3. Πορτοκαλί



4. Μπλε



5. Κόκκινο



6. Κίτρινο



4

Καυτή πατάτα

ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές εκτελούν δραστηριότητες φυσικής κατάστασης βάσει μιας παραλλαγής του παιχνιδιού «Καυτή πατάτα».

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- ⊙ Μπάλα ράγκμπι από αφρώδες υλικό
- ⊙ Λωρίδες από σκληρό χαρτί
- ⊙ Μουσική
- ⊙ Χρωματιστές κουκκίδες δαπέδου

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μήπως σας βρίσκεται καμιά παλιά ή χαλασμένη μπάλα ράγκμπι από αφρολέξ; Χρησιμοποιήστε την για αυτό το παιχνίδι! Κάντε μια μικρή σχισμή στην μπάλα από αφρολέξ, που θα χρησιμοποιήσετε. Η σχισμή πρέπει να είναι αρκετά βαθιά ώστε να χωράει μια διπλωμένη λωρίδα χαρτιού. Επάνω στις λωρίδες χαρτιού (όσο πιο σκληρό είναι το χαρτί τόσο πιο εύκολα θα το σπρώξετε μέσα στην μπάλα) σημειώστε δραστηριότητες φυσικής κατάστασης ίσες με τον αριθμό των μαθητών της τάξης. Σε κάθε λωρίδα γράψτε μία μόνο δραστηριότητα. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- ⊙ Τρέξτε και αγγίξτε πέντε κόκκινα αντικείμενα μέσα στο γυμναστήριο.
- ⊙ Εκτελέστε 10 «ορειβασίες» (mountain climbers).
- ⊙ Μιμούμενοι τον τρόπο που κινείται το αγαπημένο σας ζώο, κινηθείτε μέχρι την πόρτα και επιστρέψτε.
- ⊙ Κινηθείτε με το βάδισμα του κάβουρα μέχρι τον μεσαίο κύκλο.
- ⊙ Κρατήστε τα χαρτάκια με τις ασκήσεις δίπλα σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας· θα διπλώνετε ένα χαρτάκι για κάθε νέο γύρο και θα το βάζετε μέσα στη σχισμή της μπάλας. Χρησιμοποιήστε τις χρωματιστές κουκκίδες σήμανσης δαπέδου για να φτιάξετε έναν κύκλο. Ο κύκλος θα πρέπει να είναι αρκετά μικρός ώστε κάθε μαθητής να φτάνει τον διπλανό του.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βάλτε τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο, με κάθε μαθητή να κάθεσαι σε μία από τις χρωματιστές κουκκίδες δαπέδου.
2. Βάλτε το πρώτο χαρτάκι μέσα στην μπάλα από αφρολέξ (βεβαιωθείτε ότι έχετε αφήσει μια μικρή γωνία να εξέχει ως λαβή).
3. Ξεκινήστε τη μουσική.
4. Οι μαθητές περνούν γρήγορα την «καυτή μπάλα» δεξιόστροφα ο ένας στον άλλο κυκλικά, μέχρι να σταματήσει η μουσική. Το άτομο που κρατάει την μπάλα, όταν

σταματάει η μουσική, πρέπει να τραβήξει το χαρτί και να διαβάσει τι λέει. Στην αναγραφόμενη δραστηριότητα φυσικής κατάστασης συμμετέχουν όλοι. Μόλις ολοκληρώσουν όλοι οι μαθητές τη δραστηριότητα, βρίσκουν την κουκκίδα τους, κάθονται κάτω και ετοιμάζονται για τον επόμενο γύρο.

5. Σπρώξτε το επόμενο χαρτάκι δραστηριότητας φυσικής κατάστασης μέσα στην μπάλα, ξεκινήστε τη μουσική και επαναλάβετε την ίδια διαδικασία.
6. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται, όταν έχει έρθει η σειρά όλων των μαθητές να τραβήξουν και να διαβάσουν μία από τις δραστηριότητες φυσικής κατάστασης. (Πρέπει να σταματάτε σκόπιμα τη μουσική σε διαφορετικό μαθητή κάθε φορά.)

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ

- ⊙ Αντί για μπάλα από αφρολέξ, οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν πλαστικά πασχαλινά αυγά με τα χαρτάκια με τις δραστηριότητες φυσικής κατάστασης διπλωμένα μέσα. Όταν σταματήσει η μουσική, οι μαθητές ανοίγουν το πλαστικό αυγό και βγάζουν από μέσα το κομμάτι χαρτί.
- ⊙ Μεγαλώστε τον κύκλο των μαθητών και βάλτε τους να πετούν την μπάλα ο ένας στον άλλο. Αντί να δίνουν την μπάλα απλώς στο άτομο στα αριστερά τους, οι μαθητές μπορούν να φωνάζουν το όνομα κάποιου ατόμου από τον κύκλο και να πετούν την «καυτή» μπάλα σε αυτό το άτομο.
- ⊙ Αν υπάρχει δυνατότητα, θα πρέπει να έχετε έναν βοηθό από το εκπαιδευτικό προσωπικό για να σας βοηθάει με τη μουσική και να σημειώνει σε ποιους μαθητές έχει σταματήσει η μπάλα. Με αυτόν τον τρόπο θα έχετε χρόνο να τοποθετήσετε το νέο χαρτάκι δραστηριότητας φυσικής κατάστασης και να παρακολουθείτε ή να βοηθήσετε τους μαθητές να εκτελέσουν την εκάστοτε άσκηση φυσικής κατάστασης.
- ⊙ Αν έχετε μαθητές, που δεν μπορούν να κάνουν πλευρικές κινήσεις για να δώσουν την μπάλα, μπορείτε να τους επιτρέψετε να χρησιμοποιήσουν μια ράμπα για αναπηρικό καροτσάκι για να κυλήσουν την μπάλα μέσα στον κύκλο προς κάποιον μαθητή.



5

Το κυνήγι των κρυμμένων αυγών

ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές αναζητούν τα Χ στο χιόνι και σκάβουν για να βρουν τα θαμμένα πασχαλινά αυγά. Σε όλους αρέσει το κυνήγι των κρυμμένων αυγών, γιατί όχι και στο χιόνι; Αυτή η δραστηριότητα είναι εξαιρετική για μια χειμωνιάτικη μέρα με χιόνι, όταν δεν αντέχετε άλλο να είστε κλεισμένοι μέσα. Μπορεί να εκτελεστεί ως αγώνας ταχύτητας ή απλώς ως δραστηριότητα διασκέδασης για να απολαύσετε μια χειμωνιάτικη μέρα.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- ⊙ Πολύχρωμα πλαστικά πασχαλινά αυγά
- ⊙ Ψεκαστήρας
- ⊙ Χρώματα ζαχαροπλαστικής
- ⊙ Νερό

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Θάψτε πλαστικά πασχαλινά αυγά στο χιόνι. Ο αριθμός των αυγών, που θα κρύψετε, θα εξαρτηθεί από το μέγεθος της περιοχής, που θα χρησιμοποιήσετε, και τον αριθμό των μαθητών της τάξης. Για μια τάξη έξι μαθητών, εγώ θάβω συνήθως περίπου 30 αυγά σε απόσταση 4,5 έως 6 μέτρων μεταξύ τους· κάθε μαθητής προσπαθεί να βρει και να ξεθάψει 5 αυγά. Γεμίστε έναν ψεκαστήρα με νερό και χρώμα ζαχαροπλαστικής και στη συνέχεια ψεκάστε ένα χρωματιστό Χ πάνω στο χιόνι πάνω από κάθε σημείο, όπου είναι θαμμένο ένα αυγό.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Πείτε στους μαθητές ότι θα αναζητήσουν κρυμμένα αυγά στο χιόνι!
2. Όταν δώσετε το σήμα, οι μαθητές αναζητούν τα Χ στο χιόνι και σκάβουν με τα χέρια τους μέχρι να βρουν το αυγό.
3. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται, όταν όλοι οι μαθητές έχουν βρει όλα τα αυγά τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ

- ⊙ Χρησιμοποιήστε έλκηθρα και βάλτε τους μαθητές να χωριστούν σε ζευγάρια. Ο ένας μαθητής τραβάει τον άλλο στο πρώτο Χ, το ζευγάρι σκάβει για να βρει το αυγό και στη συνέχεια αλλάζουν θέσεις.
- ⊙ Για να γίνει η δραστηριότητα ακόμα πιο διασκεδαστική, ορίστε ένα συγκεκριμένο χρώμα, για το οποίο θα ψάχνει κάθε μαθητής. Χρησιμοποιήστε νερό διαφορε-

τικού χρώματος, όταν ψεκάσετε τα Χ. Ένας μαθητής θα ψάχνει στα πράσινα Χ, ένας άλλος θα σκάβει στις περιοχές με τα μπλε Χ και ούτε καθεξής.

- ⊙ Δοκιμάστε την ίδια δραστηριότητα με τους μαθητές να φορούν χιονοπέδιλα!
- ⊙ Αν οι μαθητές πρέπει να συλλέξουν περισσότερα αυγά από αυτά που μπορούν να κρατήσουν στα χέρια τους, δώστε σε κάθε μαθητή ένα καλάθι ή έναν κουβά για τη συλλογή των αυγών.
- ⊙ Αν δεν υπάρχει διαθέσιμο χιόνι, αυτή η δραστηριότητα διασκέδασης μπορεί να πραγματοποιηθεί σε σκάμμα. Θάψτε τα αυγά κάτω από την άμμο και τοποθετήστε σημάδια πάνω στην άμμο –όπως μικρές σημαίες ή λαστιχένια ζωάκια– που υποδεικνύουν στους μαθητές πού να σκάψουν.



6

Μάζεψε Ξυλάκια

ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές τρέχουν γύρους προθέρμανσης για να συλλέξουν ξυλάκια παγωτού και αναζητούν το κουβάρι που αντιστοιχεί σε κάθε ξυλάκι.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- ⊙ Ξυλάκια παγωτού
- ⊙ Δοχείο για τα ξυλάκια
- ⊙ Μικρά, μονόχρωμα κουβάρια
- ⊙ Μαρκαδόροι ή κηρομπογιές
- ⊙ Πλαστικά στοιβαζόμενα κυπελλάκια
- ⊙ Κουβάς

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Χρωματίστε στις άκρες τα ξυλάκια παγωτού με μαρκαδόρους ή κηρομπογιές ώστε να ταιριάζουν με τα χρώματα των κουβαριών που έχετε. Αποφασίστε πόσους γύρους προθέρμανσης θέλετε να τρέξουν οι μαθητές σας. Πολλαπλασιάστε αυτό τον αριθμό με τον αριθμό των μαθητών της τάξης για να δείτε πόσα ξυλάκια παγωτού θα χρειαστείτε. Για παράδειγμα, αν οι μαθητές πρόκειται να τρέξουν τρεις γύρους και έχετε τέσσερις μαθητές στην τάξη, θα χρειαστείτε συνολικά 12 ξυλάκια. Τοποθετήστε τα χρωματισμένα ξυλάκια σε ένα δοχείο κοντά στην πόρτα από όπου οι μαθητές μπαίνουν στο γυμναστήριο. Στη μέση του γυμναστηρίου, τοποθετήστε 12 πλαστικά στοιβαζόμενα κυπελλάκια. Κάτω από κάθε κυπελλάκι, κρύψτε ένα κουβάρι (τα χρώματα των κουβαριών πρέπει να είναι ίδια με τα χρώματα που ζωγραφίσατε τα ξυλάκια).

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Οι μαθητές τρέχουν έναν πλήρη γύρο γύρω από την οριοθετημένη περιοχή του γηπέδου, ξεκινώντας από το σημείο από όπου μπαίνουν στο γυμναστήριο για μάθημα.
2. Όταν οι μαθητές επιστρέψουν στο σημείο εκκίνησης, διαλέγουν ο καθένας από ένα ξυλάκι και βλέπουν τι χρώμα είναι.
3. Οι μαθητές τρέχουν στη μέση του γυμναστηρίου για να αναζητήσουν κάτω από τα κυπελλάκια το κουβάρι του αντίστοιχου χρώματος.
4. Μόλις το βρουν, οι μαθητές φέρνουν το ξυλάκι και το αντίστοιχο κουβάρι για να σας τα δείξουν. Στη συνέχεια οι μαθητές ρίχνουν τα αντικείμενα σε έναν κουβά και ξεκινούν τον δεύτερο γύρο.

5. Αφού ολοκληρώσουν τον δεύτερο γύρο, οι μαθητές επιλέγουν ένα άλλο ξυλάκι, αναζητούν το αντίστοιχο κουβέρι κ.ο.κ.
6. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται, όταν όλοι οι μαθητές έχουν ολοκληρώσει τους γύρους προθέρμανσης και έχουν αντιστοιχίσει όλα τα ξυλάκια τους με κουβέρια.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ

- ⊙ Σκεφτείτε τι άλλο μπορείτε να κρύψετε. Ακολουθούν μερικές ιδέες:
 - ⊙ Μικρά πλαστικά ζωάκια κάτω από κυπελλάκια
 - ⊙ Μικρά υφασμάτινα αντικείμενα κάτω από θολωτούς κώνους
 - ⊙ Πλαστικά αυγά κάτω από κώνους
 - ⊙ Χρωματιστά σχήματα, γράμματα ή αριθμοί (από χρωματιστό χαρτί) κάτω από δίσκους φρίσμπι
- ⊙ Για να αυξήσετε τη δυσκολία, ζητήστε από τους μαθητές να αλλάζουν τρόπο κίνησης σε κάθε γύρο (π.χ. γύρος 1 = τρέξιμο, γύρος 2 = πλάγια βήματα, γύρος 3 = μίμηση κίνησης αγαπημένου ζώου).



7

Φωτεινός λαβύρινθος

ΣΤΟΧΟΣ

Οι μαθητές κινούνται σε έναν φωτισμένο λαβύρινθο, εκτελώντας διάφορες ασκήσεις.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- ⊙ Ηλεκτρικά χριστουγεννιάτικα φωτάκια
- ⊙ Τραπέζια
- ⊙ Ταινία
- ⊙ Πατίνια

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Για αλλαγή σκηνικού, αφηνιδιάστε τους μαθητές σας με έναν απίθανο λαβύρινθο από φωτάκια σε έναν άλλο χώρο από αυτόν, όπου κάνετε συνήθως το μάθημα. Ελέγξτε αν τυχόν υπάρχουν αίθουσες στο σχολείο, που δεν χρησιμοποιούνται την ώρα του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Αν είναι δυνατό, βρείτε μια αίθουσα που έχει μέσα τραπέζια ή θρανία. Σε συνεργασία με τον επιστάτη του σχολείου βεβαιωθείτε ότι έχουν ληφθεί τα μέτρα ασφαλείας σε σχέση με τα φωτάκια.

Κατά την προετοιμασία, φτιάξτε έναν λαβύρινθο με θρανία και τραπέζια. Ο λαβύρινθος πρέπει να περιλαμβάνει αρκετές στροφές και αλλαγές κατεύθυνσης. Απλώστε τα φωτάκια δημιουργώντας έναν διάδρομο κατά μήκος του δαπέδου και κρεμάστε τα από τα τραπέζια (ενδεικνύονται τα φωτάκια-βροχή) για να δημιουργήσετε φωτεινά τοιχώματα για τον λαβύρινθο. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε «μακαρόνια» κολύμβησης για να φτιάξετε μια γέφυρα ανάμεσα σε δύο τραπέζια ή δύο μεγάλους κώνους. Τοποθετήστε φωτάκια κατά μήκος της γέφυρας για να περνούν από κάτω οι μαθητές. Για να φτιάξετε ένα τούνελ για να περνούν από κάτω οι μαθητές με το πατίνι, απλώς τοποθετήστε διπλωμένα στρώματα πάνω στα δύο τραπέζια. Αυτή η δραστηριότητα απαιτεί αρκετό χρόνο προετοιμασίας, οπότε λάβετε τα μέτρα σας. Ο ενθουσιασμός των μαθητών σας, όταν θα περιπλανώνται μέσα στον λαβύρινθο, θα σας ανταμείψει. Για ακόμα καλύτερο αποτέλεσμα, βεβαιωθείτε ότι έχετε σβήσει όλα τα φώτα της αίθουσας.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ο πρώτος μαθητής στη σειρά κάθετα ή ξαπλώνει πάνω σε ένα πατίνι και κινείται μέσα στον φωτεινό λαβύρινθο.
2. Όταν ο πρώτος μαθητής φτάσει στη μέση της διαδρομής του λαβύρινθου, ξεκινάει ο επόμενος μαθητής στη σειρά.
3. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται, όταν κάθε μαθητής έχει ολοκληρώσει ένα καθορισμένο αριθμό γύρων μέσα στον λαβύρινθο.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΑΣΚΑΛΟ

- ⊙ Σκεφτείτε διάφορες ιδέες για το πώς θα κινούνται οι μαθητές μέσα στον λαβύρινθο. Κάποιες επιλογές κίνησης είναι το βάδισμα του κάβουρα, το βάδισμα της αρκούδας ή της φώκιας, το σύρσιμο του φιδιού και το βάδισμα στα δάχτυλα των ποδιών.
- ⊙ Οι μαθητές, που χρησιμοποιούν αναπηρικό καροτσάκι ή περιπατητήρα, μπορούν να ξαπλώσουν με την πλάτη πάνω σε ένα μεγάλο «ολόσωμο» πατίνι (χρησιμοποιήστε έναν μεγάλο μάντα velcro για ασφάλεια). Κάποιος ενήλικος ή ένας άλλος μαθητής μπορεί να τους τραβάει κινώντας τους μέσα στον λαβύρινθο. Οι μαθητές θα λατρέψουν τα φωτάκια, ειδικά όταν θα περνούν κάτω από τη φωτισμένη γέφυρα.
- ⊙ Για μεγαλύτερη δυσκολία, βάλτε τους μαθητές να εκτελέσουν μια επιπλέον άσκηση, καθώς κινούνται μέσα στον λαβύρινθο. Για παράδειγμα, βάλτε τους να καθίσουν σε ένα πατίνι και να σπρώχνουν μια μπάλα μέσα στον λαβύρινθο με ένα μικρό μπαστούνι του χόκεϊ.
- ⊙ Για καλύτερα αποτελέσματα, χρησιμοποιήστε χριστουγεννιάτικα διακοσμητικά ως εμπόδια ή ως αντικείμενα, τα οποία μαθητές θα πρέπει να συλλέξουν, ενώ κινούνται μέσα στον λαβύρινθο (π.χ. μεγάλα χριστουγεννιάτικα διακοσμητικά, πλαστικά ξωτικά). Αν τα διακοσμητικά αυτά (π.χ. χριστουγεννιάτικα ζαχαρωτά) δεν έχουν σταθερή βάση, μπορούν να χρησιμοποιηθούν κώνοι για να τα στερεώσετε.

