

~ όσο ~
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
ΚΙΝΕΙΣΑΙ,
~ τόσο ~
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ!



Κάρτες για δραστηριότητες που συνδυάζονται με μαθήματα.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η σωματική δραστηριότητα έχει θετικά ακαδημαϊκά αποτελέσματα που επιτρέπουν στους μαθητές να είναι πιο συγκεντρωμένοι, προσεκτικοί και αφοσιωμένοι στη μάθηση. Η κίνηση είναι διερευνητική και μπορεί να μετατρέψει το κλίμα της τάξης από ελεγχόμενο σε πιο ανοιχτό συμβάλλοντας επίσης στην συμπεριφορική και συναισθηματική ευεξία των μαθητών. Η κίνηση την ώρα του μαθήματος μπορεί να φαίνεται επικίνδυνη και χαοτική. Ωστόσο, με την κατάλληλη διαχείριση, η κίνηση όχι μόνο θα διευκολύνει τη μάθηση, αλλά θα τονώσει τη δημιουργικότητα, την επικοινωνία και τη συνεργασία.

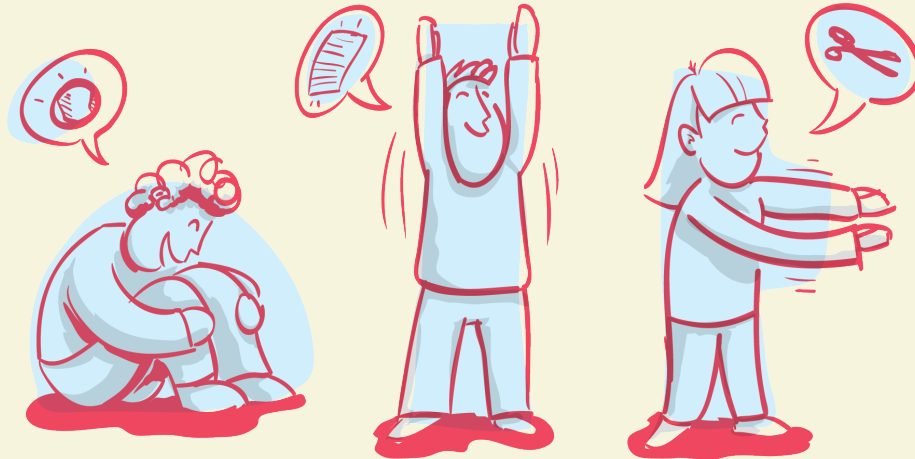
Τα διαλείμματα σωματικής άσκησης, γνωστά και ως ενεργητικά διαλείμματα, είναι σύντομες δραστηριότητες 5-15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση των μαθητών. Μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις **δραστηριότητες σε συνδυασμό με τα μαθήματα** στην τάξη σας για:

- Κίνηση για την Κίνηση – για επικοινωνία, συνεργασία ή ψυχαγωγία
- Χαλάρωση, αποκατάσταση ή «εκ νέου συγκέντρωση»
- Μεταβάσεις μεταξύ δραστηριοτήτων στην τάξη, μαθημάτων ή διαγωνισμάτων.

Αυτές οι κάρτες αποτελούν μέρος μίας ιστοσελίδας με πλούσιο υλικό σχετικά με την δημοκρατική μάθηση για μαθητές, εκπαιδευτικούς, διευθυντές και γονείς. Η επιλεγμένη προσέγγιση καθιστά σαφές ότι το σχολείο είναι μία μικρο-κοινωνία που πρέπει να προσφέρει ευκαιρίες όχι μόνο να μαθαίνουμε αλλά και να ζούμε δημοκρατικά. Βλέπε: www.living-democracy.com/el/

1. Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί

Οι μαθητές είναι σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι συναγωνίζεται σε ένα γύρο από το παραδοσιακό παιχνίδι «Πέτρα, Ψαλίδι, Χαρτί».



Παραλλαγή: Πέτρα, ψαλίδι, χαρτί με τα πόδια: Οι μαθητές παίζουν με τα πόδια τους το παραδοσιακό παιχνίδι πέτρα, ψαλίδι, χαρτί. Αντί να μετράνε μέχρι το 3, οι μαθητές πηδούν 3 φορές με ενωμένα τα πόδια τους και μετά επιλέγουν θέση: Πέτρα = ενωμένα πόδια, Χαρτί = πόδια σε διάσταση, Ψαλίδι: ένα πόδι μπροστά και ένα πίσω (θέση ζικ ζακ). Για να ξεκινήσουν, πηδάνε και μετράνε: 1-2-3 πάμε. Οι μαθητές παίζουν μεταξύ τους στα τρία και στη συνέχεια βρίσκουν νέο ζευγάρι.

Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

www.living-democracy.com

2. Ρολόι

Οι μαθητές σηκώνονται όρθιοι και χρησιμοποιούν το δεξί τους χέρι για δείξουν τον λεπτοδείκτη ενός ρολογιού και το αριστερό για να δείξουν την ώρα. Λέτε διάφορες ώρες κι οι μαθητές κουνούν τα χέρια ανάλογα στη σωστή θέση του ρολογιού.



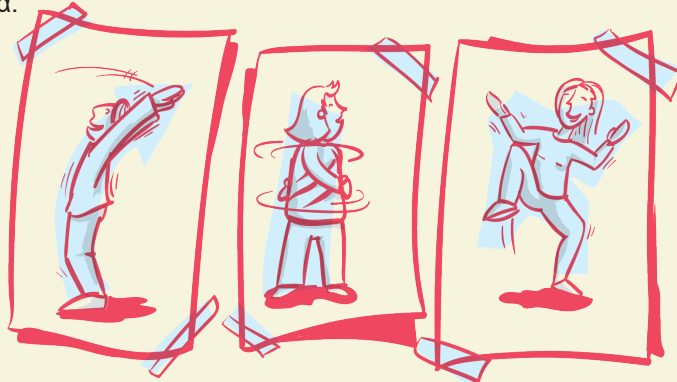
Πρόκληση: αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα με την οποία λέτε τις ώρες.

Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

www.living-democracy.com

3. Ασκήσεις του Λεπτού

1. Αναρτήστε στον τοίχο ή στον πίνακα μία λίστα με διαφορετικές ασκήσεις για να τις βλέπουν όλοι.
2. Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για την καθορισμένη χρονική διάρκεια και σε κάθε λεπτό οι μαθητές εκτελούν μία άσκηση της επιλογής τους.
3. Κάθε μαθητής μπορεί να επιλέγει διαφορετικές ασκήσεις ή να παραμένει στην ίδια σε κάθε λεπτό. Η επιλογή θα πρέπει να είναι του μαθητή. Αυτό θα βοηθήσει να αναλάβουν οι μαθητές την ευθύνη και είναι πιο πιθανό να εκτελέσουν τη δραστηριότητα.



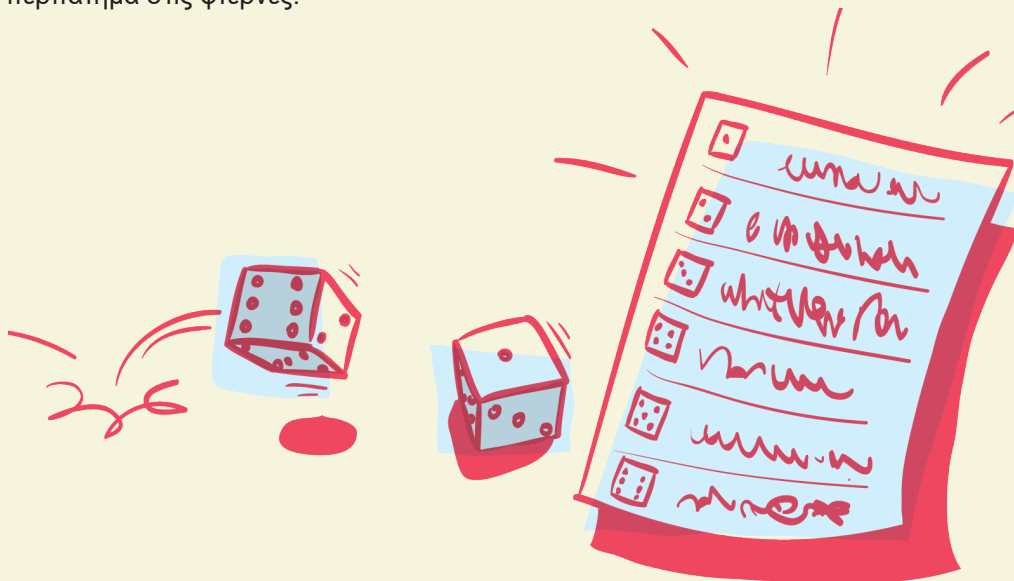
Μερικές προτεινόμενες ασκήσεις: Jumping Jacks (εκτάσεις - ανατάσεις με αναπήδηση), επιτόπιο βάδισμα, ανύψωση γονάτων, επιτόπιο τρέξιμο, προβολές εναλλάξ, περιστροφές και στατικό άλμα. Πρόκειται για μία δραστηριότητα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί περιοδικά καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Θα ήταν ωραίο να υπάρχει μουσική υπόκρουση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Παραλλαγές: Δείτε πόσες επαναλήψεις μπορούν να κάνουν οι μαθητές με τις παραπάνω ασκήσεις. Καταγράψτε τα αποτελέσματά τους μεμονωμένα ή ως τάξη για κάθε χρονικό διάστημα 1 λεπτού. Προκαλέστε τους μαθητές να βελτιώσουν τον αριθμό των επαναλήψεων τους την επόμενη φορά.

Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

4. Ζάρια Γυμναστικής

Χρησιμοποιήστε δύο ζάρια. Αντιστοιχίστε κάθε αριθμό του ζαριού με μία σωματική δραστηριότητα. Ρίξτε ένα ζάρι για να καθορίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων που θα γίνει η δραστηριότητα. Ρίξτε το άλλο ζάρι για να προσδιορίσετε τη δραστηριότητα. Παραδείγματα σωματικών δραστηριοτήτων είναι: επιτόπιο βάδισμα, αγκώνες στα γόνατα, προβολές προς τα πίσω, περπάτημα στις φτέρνες.



Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

5. Ποιο Είναι Το Επάγγελμά Μου;

1. Οι μαθητές είναι σε ζευγάρια στα θρανία τους με μολύβι και χαρτί.
2. Κάθε ζευγάρι κάθετα αντικριστά (ο ένας στραμμένος προς τον πίνακα και ο άλλος προς το πίσω μέρος της αίθουσας).
3. Γράφετε μία λίστα από επαγγέλματα στον πίνακα που θα μπορούσε να περιλαμβάνει: Δάσκαλος, Γιατρός, Μπασκετμπολίστας, Παίκτης του Χόκεϊ, Οδηγός φορτηγού, Πυροσβέστης, Σεφ.
4. Ο μαθητής που κοιτάει προς τον πίνακα, κάνει με παντομίμα όλα τα επαγγέλματα της λίστας μέσα σε 2 λεπτά ενώ ο μαθητής που είναι στραμμένος προς το πίσω μέρος της αίθουσας προσπαθεί να γράψει ποιο επάγγελμα περιγράφει το ζευγάρι του.
5. Όταν τελειώσουν τα 2 λεπτά, οι μαθητές, που είναι στραμμένοι προς το πίσω μέρος της αίθουσας, γυρίζουν από την άλλη και βλέπουν αν οι λίστες τους ταιριάζουν με αυτή στον πίνακα.
6. Οι μαθητές σε κάθε ζευγάρι αλλάζουν θέση (αυτός που έγραφε γίνεται ο ηθοποιός και το αντίστροφο).



Παραλλαγή: Σημείωση: Ολόκληρο το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί σιωπηλά. Δημιουργήστε μία διαφορετική λίστα επαγγελμάτων για κάθε ομάδα.

Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

www.living-democracy.com

6. Το Κύμα

Οι μαθητές σχηματίζουν έναν κύκλο. Ένας μαθητής ξεκινάει την «παραδοσιακή» κίνηση του κύματος (σηκώνει τα χέρια και αμέσως ακολουθεί ο δεύτερος μαθητής, όπως βλέπετε σε μία αθλητική εκδήλωση). Τώρα ο ίδιος μαθητής ξεκινάει το κύμα με διαφορετική κίνηση, κάνοντας για παράδειγμα βαθύ κάθισμα. Ο ίδιος μαθητής γέρνει προς τα αριστερά και οι υπόλοιποι ακολουθούν, μετά γέρνει προς τα δεξιά. Για να προσθέσετε περισσότερη κίνηση, ξεκινήστε ταυτόχρονα ένα δεύτερο ή τρίτο κύμα κάθε φορά.

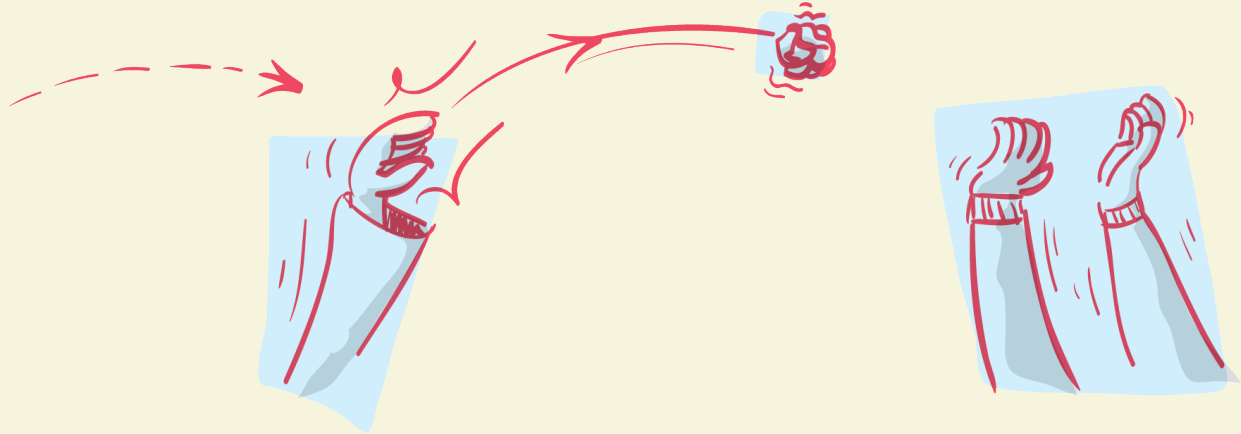


Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

www.living-democracy.com

7. Πάσα στην τάξη

Ξεκινήστε τη δραστηριότητα με όλους τους μαθητές να στέκονται δίπλα στο θρανίο τους. Αρχίζετε ρίχνοντας μία «καλτσόμπαλα» ή μία χαρτόμπαλα σε έναν μαθητή ο οποίος με τη σειρά του πετάει την μπάλα σε άλλον που είναι όρθιος. Αφού δώσει την μπάλα, ο μαθητής κάθεται. Αυτό επαναλαμβάνεται μέχρι να καθίσουν όλοι οι μαθητές. Ο τελευταίος μαθητής που είναι όρθιος ρίχνει την μπάλα πίσω σε εσάς.



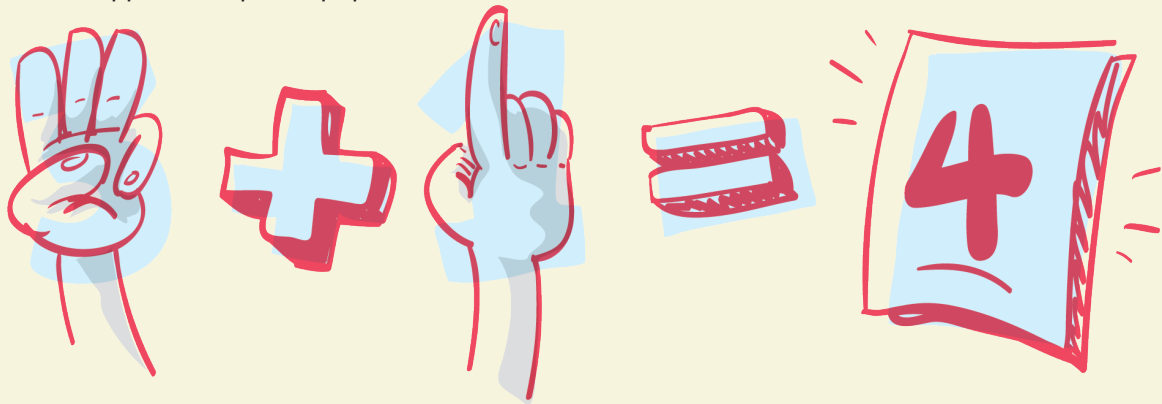
Προκλήσεις: Χρονομετρήστε πόσο γρήγορα μπορεί να το κάνει μία φορά η τάξη ή μετρήστε πόσες φορές κάθεται όλη η τάξη μέσα σε τρία λεπτά. Για να φτιάξετε μία «καλτσόμπαλα», τυλίξετε ένα ζευγάρι καθαρές κάλτσες ή χρησιμοποιήστε ένα σακουλάκι γεμισμένο με ξερά φασόλια, ή φτιάξτε μια χαρτόμπαλα από εφημερίδες ή χρησιμοποιημένα χαρτιά.

Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

www.living-democracy.com

8. Πρόσθεσέ το

Γράψτε στον πίνακα μία λίστα 10 ασκήσεων (όπως επιτόπιο βάδισμα, αγκώνες στα γόνατα, προβολές προς τα πίσω, περπάτημα στις φτέρνες, κ.ά). Κάθε ζευγάρι στέκεται αντικριστά και κουνάνε ταυτόχρονα τις γροθιές τους μετρώντας «ένα, δύο, τρία». Στο «τρία» κι οι δύο σχηματίζουν έναν αριθμό από το 1-5 με τα δάχτυλά τους. Προσθέτουν γρήγορα τους αριθμούς και ανατρέχουν στη λίστα για να δουν ποια άσκηση θα εκτελέσουν για 30 δευτερόλεπτα. Αλλάζουν ζευγάρια και επαναλαμβάνουν την άσκηση.



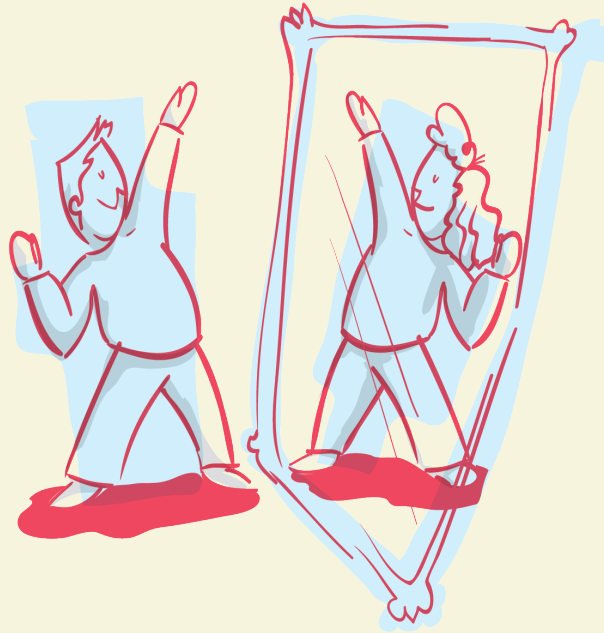
Παραλλαγή: Καταμέτρηση Αποτελέσματος: Οι μαθητές είναι σε ζευγάρια. Στέκονται αντικριστά και έχουν το χέρι τους σε γροθιά. Κουνάνε ταυτόχρονα τις γροθιές τους λέγοντας «ένα, δύο τρία». Στο «τρία», σχηματίζουν με το χέρι τους έναν αριθμό από το 1-5. Ο πρώτος που θα προσθέσει σωστά και θα πει το αποτέλεσμα, επιλέγει γρήγορα μία σωματική δραστηριότητα (όπως προβολές, πηδηματάκια, αγκώνες στα γόνατα) και καθοδηγεί το ζευγάρι του σε 10 επαναλήψεις. Παραλλαγές: χρησιμοποιήστε δύο χέρια, αφαίρεση ή πολλαπλασιασμό.

Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

www.living-democracy.com

9. Mirror Drill

Οι μαθητές σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον άλλο. Κρατούν τις παλάμες μπροστά από το στήθος τους, στραμμένες προς το ζευγάρι τους. Ο αρχηγός θα κινεί ένα χέρι κάθε φορά και ο ακόλουθος καθρεφτίζει την κίνηση. Αλλάζουν ρόλους κάθε λεπτό.



Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

www.living-democracy.com

10. Σκυταλοδρομία Θρανίων

Βάλτε τους μαθητές να καθίσουν σε σειρές από θρανία ή καρέκλες με το πρώτο άτομο κάθε σειράς να κρατάει ένα αντικείμενο όπως σακουλάκι με φασόλια, μάλλινο κουβάρι ή μπαλάκι του τένις. Με το σύνθημα για να ξεκινήσουν, περνάνε το αντικείμενο πάνω από τα κεφάλια τους για να το δώσουν στον επόμενο, μέχρι να φτάσει στο τέλος της σειράς. Ο τελευταίος μαθητής τρέχει στο μπροστινό μέρος της αίθουσας, ακουμπάει τον τοίχο και κάθεται στο πρώτο θρανίο ενώ όλοι οι υπόλοιποι μετακινούνται και κάθονται στο θρανίο που είναι από πίσω τους. Συνεχίστε για δύο λεπτά. Κάθε ομάδα μετράει πόσες φορές μπορεί να περάσει το αντικείμενο μέχρι το τέλος της σειράς - στη συνέχεια **προκαλέστε** τους να ξεπεράσουν το σκορ τους κατά δύο!

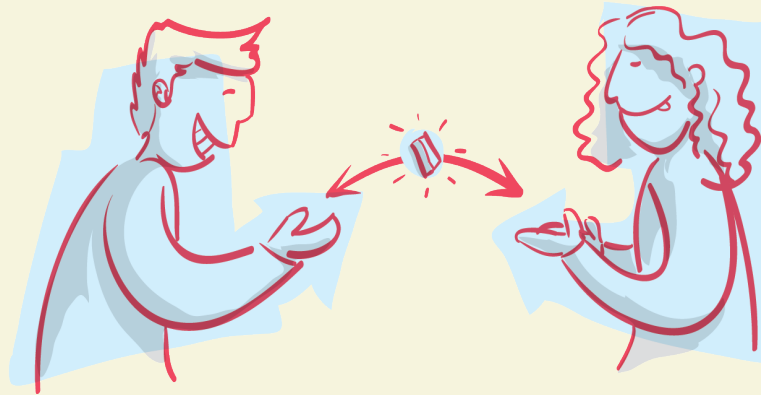


Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

www.living-democracy.com

11. Γρήγορα Χέρια

Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια και στέκονται αντικριστά. Δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα μαλακό αντικείμενο όπως μία γόμα, μία μπάλα ή ένα σακουλάκι γεμισμένο με ξερά φασόλια. Εξηγήστε στους μαθητές ότι όταν θα πείτε «πάμε», τα ζευγάρια θα προσπαθήσουν να πετάνε το αντικείμενο ο ένας στον άλλον (μπρος-πίσω) όσο το δυνατόν περισσότερες φορές μέχρι να πείτε «στοππ!». Αλλάξτε ζευγάρια.

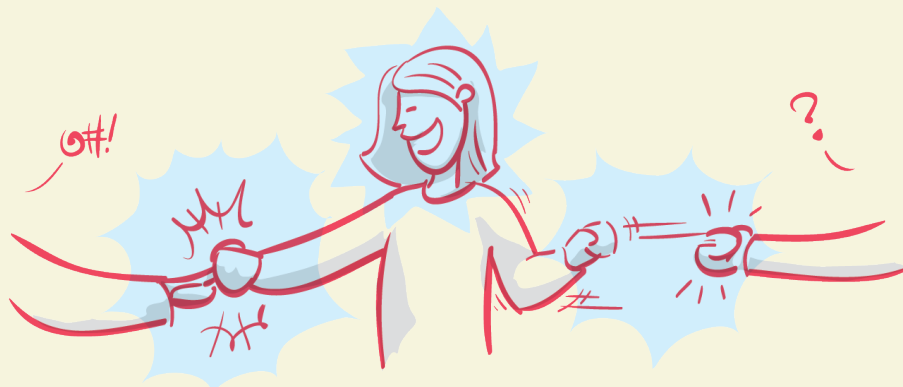


Αλλαγή Σειράς: Σχηματίστε ομάδες 3 ατόμων που στέκονται σε μία γραμμή κοιτώντας μπροστά. Μόλις δίνετε μία οδηγία (κάτω, αλλαγή ή στροφή), οι μαθητές αλλάζουν θέσεις: Κάτω= ο πρώτος και ο τελευταίος αλλάζουν θέση· Αλλαγή= ο πρώτος πηγαίνει στο τέλος της γραμμής· Στροφή= και οι τρεις μαθητές γυρνάνε και κοιτάνε προς την άλλη κατεύθυνση. **Προκαλέστε** τους μαθητές με το να δίνετε οδηγίες γρήγορα.

Ενεργητικά Διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

12. Σ' έπιασα!

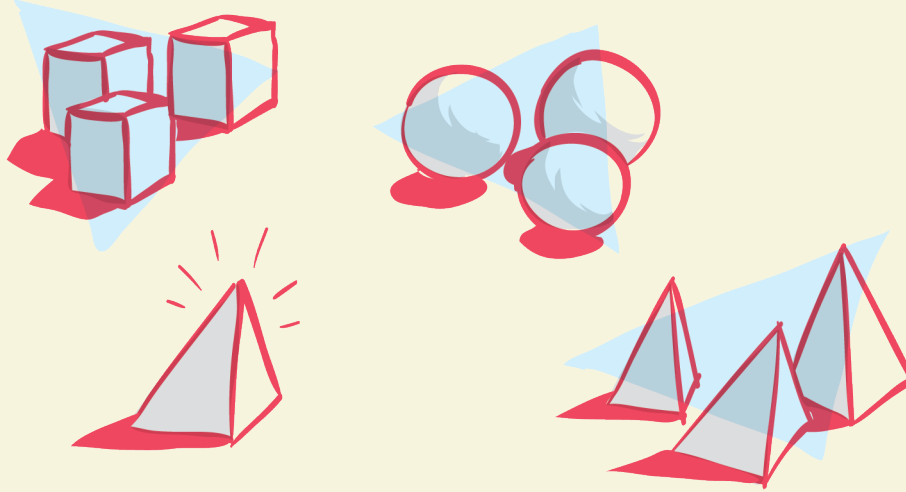
Οι μαθητές σχηματίζουν έναν κύκλο όρθιοι ή καθιστοί (αν έχουν διαφορετικές ικανότητες). Κάθε ένας ανοίγει την παλάμη του δεξιού του χεριού προς τα πάνω και τοποθετεί τον δείκτη του αριστερού του χεριού στην παλάμη του ατόμου στα αριστερά του. Όταν ο εκπαιδευτικός λέει «Σ' έπιασα» οι μαθητές προσπαθούν να πιάσουν με το δεξί τους χέρι το δάχτυλο του άλλου και ταυτόχρονα να αποφύγουν το άτομο στα αριστερά τους να τους πιάσει το δικό τους δάχτυλο. Αλλάξτε τις θέσεις των χεριών και επαναλάβετε.



Ενεργητικά Διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

13. Ταξινομήστε

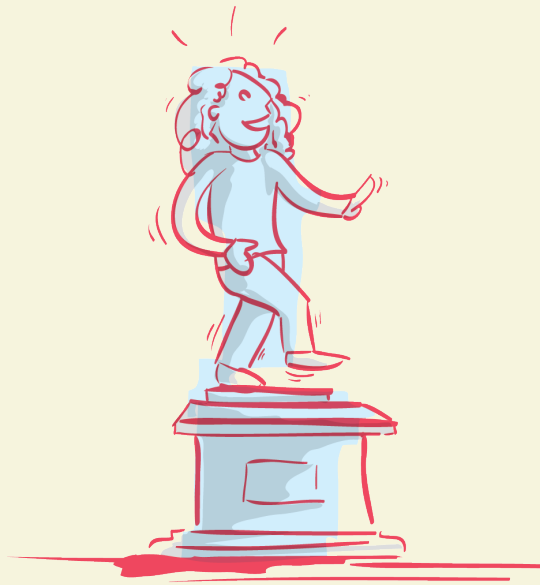
Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα στην αίθουσα ή ακολουθώντας συγκεκριμένη διαδρομή. Φυσάτε τη σφυρίχτρα, χτυπάτε τα χέρια σας ή δίνετε ένα άλλο σήμα συγκεκριμένες φορές (π.χ. μία, δύο, τρεις, τέσσερις). Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες αυτού του αριθμού. Φυσάτε ξανά τη σφυρίχτρα και οι μαθητές κινούνται ελεύθερα ξανά. Επαναλάβετε. Αλλάξτε το μέγεθος των ομάδων ή τον τρόπο με τον οποίο δημιουργούν τις ομάδες οι μαθητές.



Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

14. Πάμε-Στοπ

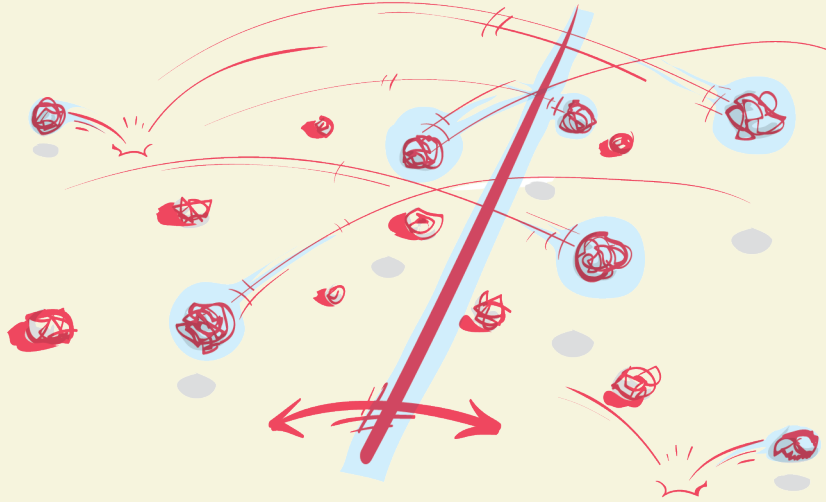
Οι μαθητές στέκονται ελεύθερα στην τάξη. Όταν λέτε «πάμε», οι μαθητές κινούνται. Όταν φωνάζετε «στοπ» σταματούν να κινούνται και παγώνουν στη θέση τους. Μόλις το κάνουν ορισμένες φορές, αλλάζετε τις εντολές και με το «πάμε» οι μαθητές πρέπει να σταματήσουν και με το «στοπ» πρέπει να κινηθούν. Μπορείτε να τους δυσκολέψετε, προσθέτοντας τις εντολές «άλλα» και «κάθισμα».



Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

15. Διατηρήστε το Καθαρό!

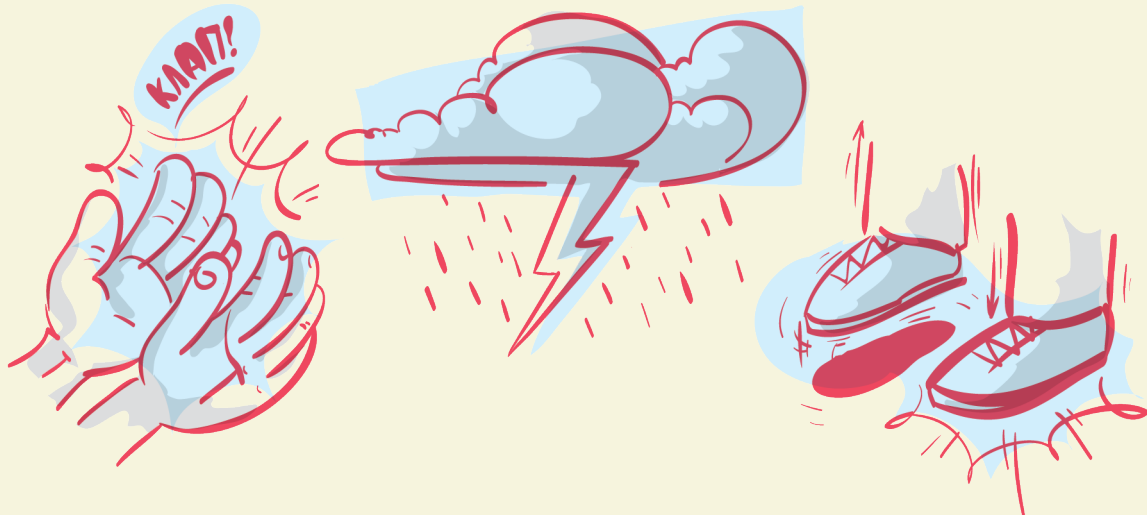
Σπρώξτε τις καρέκλες στην άκρη και σχεδιάστε μία γραμμή στη μέση της αίθουσας. Δώστε στους μαθητές μερικά μαλακά αντικείμενα για να ρίξουν (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μπάλες χαρτιού από τον κάδο ανακύκλωσης). Οι μαθητές αρχίζουν να ρίχνουν τα αντικείμενα στην άλλη πλευρά της γραμμής - σκοπός είναι να διατηρήσουν την πλευρά τους καθαρή. Όταν φωνάξετε «τέλος χρόνου» η πιο καθαρή πλευρά (αυτή με τα λιγότερα αντικείμενα) κερδίζει. Κάντε το 3 φορές από ένα λεπτό η κάθε μία.



Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

16. Καταιγίδα

Δημιουργήστε μία καταιγίδα στην τάξη σας! Οι μαθητές μιμούνται τις κινήσεις σας. Ξεκινήστε να τρίβετε τα χέρια σας απαλά μεταξύ τους, μετά να τα χτυπάτε ελαφρά, μικρά χτυπήματα στους μηρούς, χτυπήματα στους μηρούς και των ποδιών (η καταιγίδα είναι στο αποκορύφωμά της!). Έπειτα σταματήστε να χτυπάτε τα πόδια σας, μόνο μικρά χτυπηματάκια στους μηρούς, στη συνέχεια ελαφρύ χτύπημα των χεριών, απαλό τρίψιμο των χεριών και σταματήστε. Κάντε κάθε κίνηση για 20 δευτερόλεπτα.



Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

17. Νιώστε το Ρυθμό

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθονται σταυροπόδι στο πάτωμα, αντικριστά, μισό έως ένα μέτρο μακριά. Τοποθετήστε ανάμεσά τους ένα μπαλάκι ή άλλο αντικείμενο. Βάλτε μουσική και πείτε στους μαθητές να εκτελέσουν τις παρακάτω ενέργειες στο ρυθμό της μουσικής:

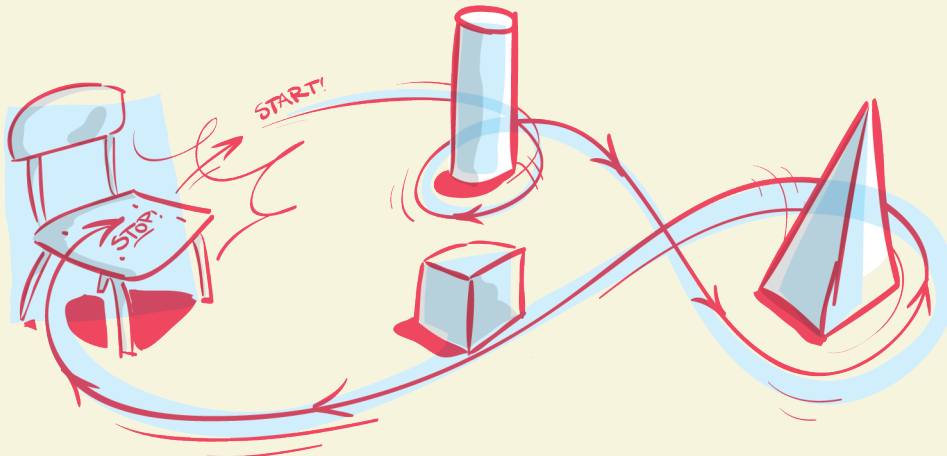


- Χτυπάνε τα γόνατα
 - Χτυπάνε τους ώμους
 - Χτυπάνε παλαμάκια
 - Χτυπάνε τα γόνατα, τους ώμους, παλαμάκια
 - Χτυπάνε παλαμάκια με το ζευγάρι τους (και τα δύο, δεξί-δεξί, αριστερό-αριστερό)
- Όταν σταματήσει η μουσική, οι μαθητές προσπαθούν να πιάσουν πρώτοι το μπαλάκι. Επαναλάβετε 5 φορές.

Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

18. Βάλε το ζυπνητήρι!

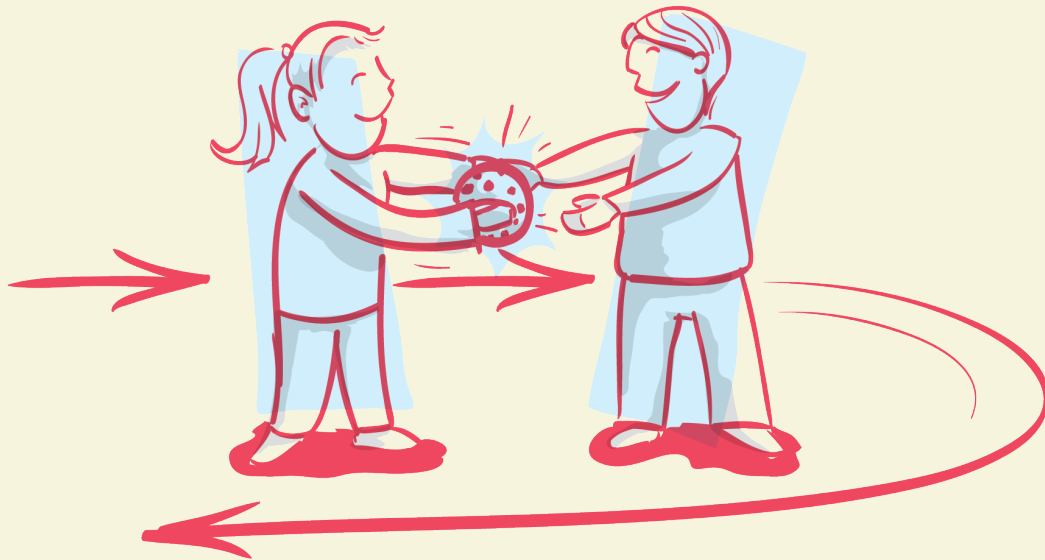
Βάζετε να ακουστεί ο ήχος από ένα ζυπνητήρι ο οποίος ενεργοποιεί τους μαθητές να σηκωθούν από τις καρέκλες τους. Περπατάνε γρήγορα στο διάδρομο και πάνε σε ένα μέρος που χρησιμοποιείται συνήθως για σωματική δραστηριότητα. Θα πρέπει να τρέξουν για 2 λεπτά και στη συνέχεια με γρήγορο ρυθμό να περπατήσουν πίσω στις καρέκλες τους.



Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

19. Πάσα

Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες των 5 ή 6 ατόμων. Κάθε ομάδα στέκεται σε μία ευθεία γραμμή. Το πρώτο άτομο ξεκινάει με μία μικρή μπάλα ή οποιοδήποτε άλλο μικρό αντικείμενο. Με το «πάμε» η ομάδα βλέπει πόσο γρήγορα μπορούν να κάνουν πάσα το αντικείμενο. Επαναλάβετε. Μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που περνάει το αντικείμενο από τον ένα μαθητή στον άλλο (κάτω από τα πόδια, πάνω από τα χέρια, από τα δεξιά, από τα αριστερά, κ.ά).



Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

www.living-democracy.com

20. Πλάτη με Πλάτη

Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια και κάθονται κάτω πλάτη με πλάτη, ενώνουν τα χέρια τους στους αγκώνες και λυγίζουν τα γόνατα με τα πόδια στο πάτωμα. Με το σύνθημα, πείτε στα ζευγάρια να σηκωθούν χωρίς να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους. Η επιτυχία εξαρτάται από το να σπρώχνουν ταυτόχρονα ο ένας τον άλλον. Χρονομετρήστε την τάξη για να δείτε σε πόσο χρόνο θα είναι όρθια όλα τα ζευγάρια. Παραλλαγή: Βάλτε τα ζευγάρια να ανταγωνιστούν για να δείτε ποια ομάδα μπορεί να σταθεί όρθια και να κάτσει ξανά τις περισσότερες φορές μέσα σε 15 δευτερόλεπτα.



Ενεργητικά διαλείμματα - Τα ενεργητικά διαλείμματα είναι σύντομες δραστηριότητες 10 έως 15 λεπτών που αποσκοπούν στην ενεργοποίηση και στην εκ νέου συγκέντρωση των μαθητών. Τα ενεργητικά διαλείμματα μπορούν να πάρουν διάφορες μορφές και να υλοποιηθούν σε οποιοδήποτε χώρο.

www.living-democracy.com