

Επαρκής σωματική δραστηριότητα

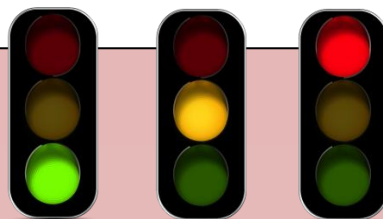


**Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
για μαθητές/τριες με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ)**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

Δραστηριότητα 7

“Η εβδομάδα της δραστηριότητάς μου”



Τίτλος Δραστηριότητας: Η εβδομάδα της δραστηριότητάς μου

Επίπεδο πολυπλοκότητας: Χαμηλό – Μέτριο – Υψηλό

Πυλώνες: 1-2

Σκοπός: Οι μαθητές /μαθήτριες να παρακινηθούν να υλοποιήσουν και να καταγράψουν τις σωματικές τους δραστηριότητες για να δουν πώς αυτές επηρεάζουν τη διάθεσή και το σώμα τους.

Εφαρμογή:

- Δίνεται ένα εβδομαδιαίο ημερολόγιο σε κάθε/καθεμία μαθητή/μαθήτρια με απλές κατηγορίες: Ημέρα – Τι δραστηριότητα έκανα; – Πώς ένιωσα; (χαρούμενος/η-ήρεμος/η-κουρασμένος/η).
- Οι δραστηριότητες μπορούν να δίνονται ως επιλογή από ένα σύνολο φωτογραφιών/εικόνων που θα έχετε εκτυπώσει και πλαστικοποιήσει. Για τα συναισθήματα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτοκόλλητες φατσούλες.
- Εναλλακτικά το ημερολόγιο μπορεί να είναι κοινό για τους μαθητές /μαθήτριες της τάξης αναρτημένο σε ένα εμφανές σημείο ως μία αφίσα της τάξης.
- Οι μαθητές /μαθήτριες το συμπληρώνουν καθημερινά στο σχολείο κάθε πρωί για τις δραστηριότητες της προηγούμενης ημέρας.
- Στο τέλος της εβδομάδας γίνεται συζήτηση στην τάξη: τι τους άρεσε, πώς άλλαξε η διάθεσή τους, “Ποια δραστηριότητα σε έκανε να χαμογελάσεις;”, “Υπήρχε μέρα που δεν ένιωσες ενεργός; Γιατί;”, “Πώς μπορούμε να κινηθούμε περισσότερο μέσα στην εβδομάδα;” Επιπλέον συζητήστε για το ποιες δραστηριότητες είναι πιο δημοφιλείς και προτρέψτε να εντάξουν στην καθημερινότητά τους επιπλέον δραστηριότητες.
- Η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, την ενσυναίσθηση και τη δημιουργία νοήματος μέσα από τη σωματική δραστηριότητα — όχι στην επίδοση. Αποφύγετε συγκρίσεις μεταξύ των μαθητών/μαθητριών και επιβραβεύστε την προσπάθεια.
- Ο κάθε/καθεμία μαθητής/μαθήτρια αν θέλει και υπάρχει δυνατότητα μπορεί να βάλει τους δικούς του/της στόχους.

Υλικά: Τυπωμένο ημερολόγιο ή πίνακας με εικόνες ή ημερολόγιο τάξης, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα, καρτέλες με δραστηριότητες, καρτέλες συναισθημάτων με φατσούλες

Προσαρμογές – Εναλλακτικές επιλογές:

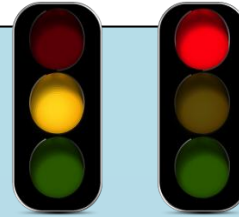
- Χρησιμοποιήστε εικόνες από το υλικό του προγράμματος ή ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές /μαθήτριες να ζωγραφίσουν μια αφίσα ή να σχεδιάσουν ένα σχετικό κόμικ με τίτλο «Η εβδομάδα που ένιωσα ζωντανός!».
- Μπορεί να υπάρχει συνοδεία μουσικής χαμηλής έντασης την ώρα της καταγραφής για θετική διάθεση.
- Εναλλακτικά προτείνεται η χρήση εκπαιδευτικών apps (π.χ. Google Forms ή Padlet) για ψηφιακή καταγραφή.
- Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας μπορείτε να τραβήξετε μικρά βίντεο και φωτογραφίες που μπορούν να μονταριστούν σε κολάζ και να δείχνουν την εξέλιξη των μαθητών/μαθητριών.
- Οι μαθητές /μαθήτριες μπορούν να ζωγραφίζουν ή να κάνουν κολάζ στο τέλος της ημέρας με την οδηγία «Φτιάξε/πες/ζωγράφησε... μια δραστηριότητα που σε ηρέμησε σήμερα».
- Συμπλήρωση με εικόνες/αυτοκόλλητα για μαθητές /μαθήτριες με αναγνωστικές δυσκολίες

- Εναλλακτικά, μπορεί να γίνει χρήση εφαρμογής ή ηχητικής καταγραφής για μαθητές /μαθήτριες που προτιμούν προφορική έκφραση.
- Συζητήστε για τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητάς και πώς μπορούν να την εντάξουν στην καθημερινότητά τους.
- Απλοποιημένη γλώσσα ή χρήση εικονιδίων αντί κειμένου.
- Προφορική καταγραφή μέσω μικροφώνου ή συσκευής (ηχητικό ημερολόγιο).
- Δυνατότητα οπτικής στήριξης (π.χ. φωτογραφίες από τις δραστηριότητες).
- Συμπερίληψη υποκειμενικών συναισθημάτων με σύστημα "φατσούλες".
- Σταθερή ρουτίνα και συγκεκριμένος χρόνος για καταγραφή.
- Εικονικό πρόγραμμα/πίνακας επιλογών με velcro ή tablets.
- Ελαχιστοποίηση οπτικών/ηχητικών ερεθισμάτων κατά την ανατροφοδότηση.
- Προσαρμοσμένες καταγραφές με βοηθητικά μέσα (λόγου, γραφής).
- Ενίσχυση της αναγνώρισης εναλλακτικών τρόπων δραστηριοποίησης (καθιστές ασκήσεις, φυσιοθεραπεία).
- Δυνατότητα προφορικής περιγραφής αντί για γραφή.
- Επιλογή από έτοιμες κάρτες δραστηριοτήτων και συναισθημάτων.
- Εναλλακτικά μέσα ΕΑΛΕ (AAC): π.χ. εφαρμογές επικοινωνίας, πίνακες με ερωτήσεις/απαντήσεις.
- Καταγραφή μέσω emoji ή φωτογραφιών που εκφράζουν την εμπειρία.

Τίτλος Δραστηριότητας: “ Η περιπέτεια ξεκινά με ένα βήμα! ”

Επίπεδο Πολυπλοκότητας: Μέτριο-Υψηλό

Πυλώνες/ες: 2-3



Σκοπός: Η δραστηριότητα στοχεύει στην ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας και του συντονισμού κινήσεων μέσα από έναν δημιουργικό και φανταστικό τρόπο. Παράλληλα, επιδιώκει την καλλιέργεια της φαντασίας, την ενίσχυση της ικανότητας ακολουθίας οδηγιών, την προώθηση της ομαδικότητας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, καθώς και την παροχή ευκαιριών για αυτοέκφραση μέσα από την κίνηση, τον λόγο και την τέχνη.

Εφαρμογή:

- Πριν την έναρξη, ο/η εκπαιδευτικός σχεδιάζει μια απλή, περιπετειώδη ιστορία με αρχή, μέση και τέλος. Για μεγαλύτερη δέσμευση, μπορεί να γίνει μια σύντομη συζήτηση με τους μαθητές /μαθήτριες για το πού θα ήθελαν να "ταξιδέψουν" (π.χ. σε μια ζούγκλα, στο διάστημα, στον βυθό της θάλασσας, σε ένα κάστρο με ιππότες). Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός δομεί την αφήγηση γύρω από σταθμούς-κλειδιά, συνδέοντας τον κάθε σταθμό με μια συγκεκριμένη κίνηση.

Ενδεικτικό παράδειγμα ιστορίας: "Η Εξερεύνηση του Μαγεμένου Δάσους"

- ✓ **Αρχή:** Βρισκόμαστε στην άκρη του δάσους. (Κίνηση: περπάτημα επί τόπου).
- ✓ **Σταθμός 1:** Μπροστά μας έχει ψηλά χόρτα. (Κίνηση: κινήσεις χεριών μπροστά σαν να παραμερίζουμε τα χόρτα).
- ✓ **Σταθμός 2:** Ακούμε ένα ποταμάκι που κυλάει. (Κίνηση: κάνουμε πως κολυμπάμε ή πηδάμε από πέτρα σε πέτρα).
- ✓ **Σταθμός 3:** Βλέπουμε ένα μικρό, χαμηλό τούνελ. (Κίνηση: σκύβουμε ή μπουσουλάμε για να περάσουμε).
- ✓ **Σταθμός 4:** Μπροστά μας ένα ψηλό βουνό. (Κίνηση: τέντωμα χεριών και ποδιών, σαν να σκαρφαλώνουμε).
- ✓ **Σταθμός 5:** Φτάνουμε στην κορυφή και βλέπουμε έναν φίλο! (Κίνηση: χαιρετάμε, κάνουμε παλαμάκια).
- ✓ **Τέλος:** Ξαπλώνουμε στο μαλακό γρασίδι για να ξεκουραστούμε. (Κίνηση: ήρεμες αναπνοές, χαλάρωση).
- Ο/η εκπαιδευτικός προετοιμάζει τον χώρο. Μπορεί να χαμηλώσει λίγο τα φώτα και να βάλει να παίζει χαμηλά η μουσική υπόκρουση (π.χ. ήχοι δάσους). Στη συνέχεια, συγκεντρώνει τους/τις μαθητές /μαθήτριες και με ενθουσιασμό τους παρουσιάζει την αποστολή τους: "Σήμερα θα γίνουμε όλοι μαζί εξερευνητές και θα ζήσουμε μια μεγάλη περιπέτεια! Είστε έτοιμοι;". Τονίζει ότι ο/η καθένας/καθεμία μπορεί να συμμετέχει με τον δικό του/της μοναδικό τρόπο – είτε κάνοντας τις κινήσεις, είτε βοηθώντας με τους ήχους, είτε περιγράφοντας τι βλέπει.

- Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά την αφήγηση με αργό και καθαρό ρυθμό, χρησιμοποιώντας εκφραστική φωνή. Αφού περιγράψει κάθε σκηνή, κάνει μια παύση για να δώσει χρόνο στους μαθητές /μαθήτριες να εκτελέσουν την αντίστοιχη κίνηση, συμμετέχοντας και ο/η ίδιος/α για να λειτουργήσει ως πρότυπο. Ενθαρρύνει τη συμμετοχή όλων, κάνοντας ερωτήσεις όπως "Τι άλλο βλέπετε γύρω σας;", "Τι ήχους ακούτε;", ενσωματώνοντας τις απαντήσεις των μαθητών/μαθητριών στην ιστορία. Αυτό κάνει την περιπέτεια διαδραστική και προσωπική για την ομάδα.
- Η ιστορία ολοκληρώνεται με μια ήρεμη σκηνή χαλάρωσης, επιτρέποντας στους/στις μαθητές/μαθήτριες να ηρεμήσουν από την περιπέτεια. Μετά το τέλος της αφήγησης, ακολουθεί μια δημιουργική δραστηριότητα για την αποτύπωση της εμπειρίας. Ο/η εκπαιδευτικός δίνει επιλογές στους/στις μαθητές /μαθήτριες:
 - ✓ Να ζωγραφίσουν ατομικά την αγαπημένη τους στιγμή από την περιπέτεια.
 - ✓ Να δημιουργήσουν ομαδικά έναν μεγάλο χάρτη του ταξιδιού τους σε ένα χαρτόνι, ζωγραφίζοντας τους σταθμούς που πέρασαν.
 - ✓ Να "γράψουν" ή να υπαγορεύσουν την ιστορία χρησιμοποιώντας λέξεις ή σύμβολα σε κάρτες.

Υλικά: Συσκευή αναπαραγωγής ήχων (π.χ. ήχοι φύσης, τρεχούμενου νερού), καρτέλες-σταθμοί με απλές, ευδιάκριτες εικόνες που αναπαριστούν τα σημεία της περιπέτειας (π.χ. εικόνα ενός ποταμού, ενός βουνού), απλά αντικείμενα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να κάνουν την εμπειρία πιο απτή (π.χ. μπλε πανιά για το "ποτάμι", μαξιλάρια για τις "πέτρες", φύλλα δέντρων), υλικά ζωγραφικής για τη φάση του αναστοχασμού (χαρτιά, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, χαρτόνι).

Προσαρμογές – Εναλλακτικές επιλογές:

- Η αφήγηση να συνοδεύεται από οπτικά βοηθήματα. Ο/η εκπαιδευτικός δείχνει τις καρτέλες-σταθμούς με τις εικόνες καθώς η ιστορία προχωρά.
- Η χρήση ηχητικών εφέ (ήχοι ζώων, ανέμου, νερού) εμπλουτίζει την εμπειρία και παρέχει επιπλέον πληροφορίες για το περιβάλλον της ιστορίας.
- Η χρήση πραγματικών αντικειμένων (φύλλα, πέτρες, νερό σε μια λεκάνη) επιτρέπει στους/στις μαθητές /μαθήτριες να συνδεθούν με την ιστορία μέσω της αφής.
- Οι κινήσεις μπορούν να εκτελεστούν με πολλούς τρόπους: με ολόκληρο το σώμα (για όσους μπορούν και θέλουν), από καθιστή θέση (π.χ. το "κολύμπι" γίνεται με κινήσεις των χεριών), ή μόνο με μικρές χειρονομίες ή εκφράσεις του προσώπου.
- Οι μαθητές /μαθήτριες που δεν επιθυμούν ή δεν μπορούν να κινηθούν, μπορούν να συμμετέχουν ενεργά με άλλους τρόπους: να είναι οι "ηχηλήπτες" της περιπέτειας κάνοντας τους ήχους, να περιγράφουν λεκτικά τι "βλέπουν", ή να δείχνουν τις αντίστοιχες εικόνες την κατάλληλη στιγμή.
- Η τελική φάση του αναστοχασμού προσφέρει πολλαπλές επιλογές (ζωγραφική, ομιλία, κατασκευή) για να εκφράσει ο/η καθένας/καθεμία την εμπειρία του/της.
- Η αρχική συζήτηση για την επιλογή του θέματος της περιπέτειας δίνει στους/στις μαθητές /μαθήτριες αίσθηση ιδιοκτησίας και αυξάνει το ενδιαφέρον τους.
- Η ενσωμάτωση των ιδεών και των παρατηρήσεων των μαθητών/μαθητριών στην αφήγηση τους καθιστά συν-δημιουργούς της ιστορίας.
- Η έμφαση στο ότι "δεν υπάρχει σωστό και λάθος" και η αποδοχή κάθε μορφής συμμετοχής δημιουργεί ένα κλίμα ασφάλειας που ενθαρρύνει τη δοκιμή και την έκφραση χωρίς τον φόβο της αποτυχίας.