

Κέντρο κίνησης

Δραστηριότητες για εκπαιδευτικούς μαθητών/-τριών με αναπηρία ή /και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (εεα)

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή τη δραστηριότητα στην τάξη

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην ενίσχυση της συνειδητοποίησης των μαθητών/τριων για τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας και τα ευεργετικά της αποτελέσματα για την υγεία και την ανάπτυξή τους. Μπορεί να ενσωματωθεί στην εκπαιδευτική πρακτική του Νηπιαγωγείου, προάγοντας την ολιστική ανάπτυξη των μαθητών/μαθητριών. Παράλληλα, παρέχει ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση, εξερεύνηση και κοινωνική αλληλεπίδραση, ενσωματώνοντας διάφορα γνωστικά αντικείμενα. Χρησιμοποιήστε αυτή τη δραστηριότητα καθημερινά, προκειμένου οι μαθητές/μαθήτριες να υιοθετήσουν τη συμπεριφορά στόχο, δηλαδή την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.

Ενδεικτική διάρκεια



Σκοπός

Οι μαθητές/μαθήτριες να συνεργαστούν για να διαμορφώσουν ένα κέντρο κίνησης σε μία γωνιά/περιοχή της τάξης όπου θα έχουν τη δυνατότητα να κινηθούν έτσι ώστε να αυξηθεί η σωματική τους δραστηριότητα και μέσα στην τάξη.

Οι μαθητές/μαθήτριες θα μπορούν να χρησιμοποιούν το Κέντρο Κίνησης κατά τη διάρκεια ελεύθερων δραστηριοτήτων, όταν ολοκληρώνουν νωρίτερα την εργασία τους, ή και ως κίνητρο για ενεργητικό παιχνίδι, ειδικά σε μέρες με περιορισμένο εξωτερικό παιχνίδι.

Στο Κέντρο Κίνησης θα υπάρχουν ελκυστικά και ασφαλή αντικείμενα που ενθαρρύνουν την κίνηση, ατομικά ή ομαδικά, χωρίς να ενοχλούν την υπόλοιπη τάξη. Μερικές ιδέες είναι ζάρια κίνησης (με οδηγίες για άλματα, στροφές κλπ.), επιδαπέδιο παιχνίδι twist, ελαφριά μαντίλια (μπορούν να τα πετάνε και να τα πιάνουνε), αυτοσχέδιες κορδέλες ρυθμικής γυμναστικής, στεφάνια γυμναστικής, επιδαπέδιο κουτσό (με αφρώδη κομμάτια παζλ) και μια εικόνα του Ίντρι (δείτε παρακάτω), ως πηγή έμπνευσης για κίνηση.

Μια καλή ιδέα είναι να ζητήσετε από τους μαθητές/μαθήτριες να συμβάλλουν με ιδέες στη διαμόρφωση και διακόσμηση του Κέντρου Κίνησης, ενισχύοντας έτσι το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή τους.

Υλικά

- Ζάρια από χαρτόνι με δεξιότητες κίνησης (π.χ. άλμα στα δύο πόδια, κουτσό, στροφή)
- Επιδαπέδιο παιχνίδι Twister
- Ελαφριά μαντίλια για ρίψη και υποδοχή
- Αυτοσχέδιες κορδέλες ρυθμικής γυμναστικής
- Στεφάνια γυμναστικής
- Επιδαπέδιο κουτσό με μεγάλα αφρώδη κομμάτια παζλ
- Εικόνα του Ίντρι
- Τροχόσκινησης (βλ. οδηγίες)
- Καλαμάκια χάρτινα και χαρτόνια για τα σημαιάκια
- Ψαλίδι, μαρκαδόρους

Υλοποίηση

“Παιδιά, θυμάστε ποιος από τους υπερασπιστές αγαπάει πολύ την κίνηση; Σωστά! Ο Ίντρι! Δεν του αρέσει και πολύ ο καναπές του, κάθε λίγο καταπιάνεται με κάτι που τον βάζει να χρησιμοποιεί τα χέρια και τα πόδια του και την ριγωτή ουρά του! Επειδή ο Ίντρι ξέρει ότι στις τάξεις, σα να πολυ-καθόμαστε, μας έστειλε μια πρόκληση. Την πρόκληση της κίνησης! Να φτιάξουμε μια γωνιά που να μπορούμε να κάνουμε ένα διάλειμμα κίνησης, να ξεμοναιάζουμε και όταν είμαστε έτοιμες και έτοιμοι και ξεκούραστοι επιστρέφουμε πίσω στα θρανία μας! Δέχστε την πρόκληση;”

Διακόσμηση της περιοχής με τους μαθητές/μαθήτριες τα παιδιά

Αφήστε τους μαθητές/μαθήτριες να έχουν τον πρώτο λόγο όσον αφορά στη διαμόρφωση του Κέντρου Κίνησης, στον βαθμό του εφικτού. Μπορείτε να ζητήσετε να σας πουν ποια είναι τα αγαπημένα τους αθλήματα και αφού μοιράσετε τα υλικά για ζωγραφική αφήστε τους/τις να εκφραστούν ελεύθερα ζωγραφίζοντας απλές και ευχάριστες εικόνες με τις αγαπημένες τους/τις αθλητικές δραστηριότητες. Μπορείτε να διακοσμήσετε το Κέντρο Κίνησης με τις ζωγραφιές αυτές.

Στη συνέχεια μπορείτε να εκτυπώσετε υλικό που αφορούν αθλήματα (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κολύμβηση, ιππασία).

Μπορείτε να φτιάξετε με τους μαθητές/μαθήτριές σας μικρά σημαιάκια που να αναγράφουν λέξεις που συνδέονται με τον αθλητισμό όπως: [Αθλητισμός-Υγεία-Ευεξία](#), [Ενέργεια-Κίνηση-Ομαδικότητα](#), [Ζήτω ο αθλητισμός ! Όλοι μαζί-Όλοι νικάμε!](#) Τα σημαιάκια αυτά μπορούν να μπουν στο Κέντρο Κίνησης. Η δραστηριότητα αυτή βοηθά τους μαθητές/μαθήτριες να κατανοήσουν ότι ο αθλητισμός είναι χαρά, ότι στον αθλητισμό υπάρχουν κανόνες και ότι αν θέλουμε να είμαστε υγιείς, χαρούμενοι και δημιουργικοί πρέπει να εντάξουμε την κίνηση στη ζωή μας!

Πολύ ενδιαφέρον για τους μικρούς μαθητές/μαθήτριες είναι να γνωρίσουν τα αθλήματα των Παραολυμπιακών Αγώνων. Μπορεί να προηγηθεί μία προβολή στο διαδίκτυο σχετικά με αυτούς τους αγώνες και στη συνέχεια να γίνει μία συζήτηση όπου τους/τις εξηγείτε ποια αθλήματα περιλαμβάνουν και σε ποιους αθλητές διατίθενται. Οι μαθητές/μαθήτριες καλούνται να φτιάξουν ένα κολάζ με εικόνες από αθλητικά περιοδικά και εφημερίδες που τους δίνετε εσείς και που αφορούν τα παραολυμπιακά αθλήματα. Στη συνέχεια το κολάζ αυτό τοποθετείται στο Κέντρο Κίνησης.

Παρουσιάστε στους μαθητές/μαθήτριες ~~στα παιδιά~~ τα αντικείμενα που έχετε στη διάθεσή σας και τη χρήση τους. Ζητήστε από τους μαθητές/μαθήτριες ~~τα παιδιά~~ να σκεφτούν δραστηριότητες και παιχνίδια που θα μπορούσαν να κάνουν με αυτά στο χώρο που θα δημιουργηθεί το Κέντρο Κίνησης και αναζητήστε τα στο χώρο για έμπνευση!

Επιπλέον ιδέες

- Σχεδιάστε ενδιαφέροντα σχέδια στο δάπεδο της αίθουσας (π.χ. πατούσες, παλάμες, νούφαρα, επιδαπέδιες σκακιέρες, αριθμημένα τετράγωνα για κουτσό) που προκαλούν την κίνηση με τη χρήση διαφορετικών χρωμάτων.
- Αν έχετε τη δυνατότητα, προσθέστε υλικά που ενθαρρύνουν την κίνηση, όπως μαξιλάρια, μαλακές μπάλες, κτλ.
- Αν έχετε ευρύχωρη αίθουσα, μπορείτε να δημιουργήσετε την “περιοχή του χορού”.
- Μια ιδέα που φαίνεται δύσκολη στην υλοποίησή της, ωστόσο έχει εφαρμοστεί με επιτυχία ακόμη και σε δημόσια σχολεία στη χώρα μας, είναι να αντικαταστήσετε τα καρεκλάκια των μαθητών/μαθητριών ~~παιδιών~~ με μαξιλάρια ή στρώματα επιτρέποντας στους μαθητές/μαθήτριες ~~στα παιδιά~~ να κάθονται στο έδαφος και να έχουν περισσότερη ελευθερία κινήσεων.

Χρήση του Κέντρου Κίνησης

Ορίστε τους κανόνες χρήσης του Κέντρου Κίνησης. Προτείνουμε να συναποφασίσετε με τους μαθητές/μαθήτριες τους κανόνες αυτούς ώστε όλοι/ες να το χρησιμοποιούν χωρίς να διαταράσσεται η εύρυθμη λειτουργία της τάξης. Καλό είναι να παροτρύνετε τους μαθητές/μαθήτριες να χρησιμοποιούν το Κέντρο όσο πιο συχνά γίνεται.

“Παιδιά, με την κίνηση γινόμαστε πιο δυνατοί και πιο υγιείς. Θέλω να θυμάστε ότι το Κέντρο Κίνησης είναι εδώ για εσάς να το χρησιμοποιείτε. Μας βοηθάει να ξεμουδιάσουμε, να γεμίσουμε ενέργεια και να ενεργοποιήσουμε τον εγκέφαλό μας!”

Σύνδεση με την κοινότητα του σχολείου

Ζητήστε από τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων να συμβάλλει με υλικά για τη δημιουργία του Κέντρου Κίνησης ενεργοποιώντας τους γονείς να φέρουν υλικά διαθέσιμα από το σπίτι τους ή αν υπάρχει δυνατότητα να αγοραστεί εξοπλισμός με την υποστήριξη τους. **για τον τροχό κίνησης**

Οδηγίες για τον τροχό κίνησης

Η δημιουργία ενός τροχού από χαρτόνι μπορεί να είναι ένα διασκεδαστικό και εκπαιδευτικό έργο για παιδιά σχολικής ηλικίας. Ακολουθεί ένας απλός οδηγός που θα σας βοηθήσει να φτιάξετε ένα τέτοιο έργο. Για τον τροχό κίνησης μπορείτε να δείτε ακόμη περισσότερες πληροφορίες [εδώ](#).

Υλικά

- Ένα κομμάτι ανθεκτικό χαρτόνι ή και χαρτόκουτα
- Ένας χάρακας

- Ένα στρογγυλό αντικείμενο για να χαράξετε (όπως ένα πιάτο)
- Ψαλίδι
- Ένα διπλόκαρφο
- Μαρκαδόρους, κηρομπογιές ή χρωματιστά μολύβια
- Ένα μολύβι
- Κόλλα
- Αυτοκόλλητα ή άλλες διακοσμήσεις

Οδηγίες:

- 1. Σχεδιάστε τον κύκλο:**

- Χρησιμοποιήστε ένα διαβήτη για να σχεδιάσετε έναν μεγάλο κύκλο στο χαρτόνι ή χαράξετε γύρω από ένα στρογγυλό αντικείμενο, όπως ένα πιάτο.
- 2. Διαχωρίστε τον κύκλο:**

- Χρησιμοποιήστε έναν χάρακα και ένα μολύβι για να σχεδιάσετε γραμμές που χωρίζουν τον κύκλο σε ίσα τμήματα, όπως όταν κόβετε μια πίτα. Για τους μικρούς μαθητές/μαθήτριες, 4-6 τμήματα είναι συνήθως διαχειρίσιμα.
- 3. Επισημάνετε τα τμήματα:**

- Σε κάθε τμήμα, κολλήστε εικόνες όπου δείχνουν κίνηση και γράψτε απλές εντολές από τις οποίες θα επιλέγει ο τροχός επιλογής.
- 4. Διακοσμήστε:**

- Αφήστε τους μαθητές/μαθήτριες να χρωματίσουν και να διακοσμήσουν τα τμήματα χρησιμοποιώντας μαρκαδόρους, κραγιόνια ή χρωματιστά μολύβια. Μπορούν επίσης να προσθέσουν αυτοκόλλητα ή άλλες διακοσμήσεις για να το κάνουν πιο διασκεδαστικό. Πλαστικοποιήστε τον τροχό για να μην φθαρεί γρήγορα.
- 5. Δημιουργήστε τον δείκτη:**

- Σχεδιάστε ένα μικρό τρίγωνο σε ένα άλλο κομμάτι χαρτόνι και κόψτε το. Αυτό θα είναι ο δείκτης ή χρησιμοποιείτε τον δείκτη που παρέχεται στο υλικό παρακάτω
- 6. Συνδέστε τον δείκτη:**

- Ανοίξτε μια μικρή τρύπα στο κέντρο του κύκλου και μια άλλη στο φαρδύ άκρο του δείκτη.

- Προσαρμόστε τον δείκτη στο κέντρο του κύκλου χρησιμοποιώντας ένα διπλόκαρφο. Μην διπλώσετε όλο το μήκος του διπλόκαρφου στο πίσω μέρος, δεν θέλουμε να εφάπτεται εντελώς. Αφήστε το πάνω μέρος του διπλόκαρφου να προεξέχει αρκετά πάνω από τον τροχό και διπλώστε σε εκείνο το σημείο, από κάτω. Βεβαιωθείτε ότι είναι αρκετά χαλαρός ώστε ο δείκτης να μπορεί να περιστρέφεται ελεύθερα.
- 7. Δοκιμάστε τον τροχό του επιλογέα:**

- Περιστρέψτε τον δείκτη για να δείτε πού προσγειώνεται. Εάν δεν περιστρέφεται καλά, ρυθμίστε το διπλόκαρφο για να βεβαιωθείτε ότι δεν είναι πολύ σφιχτός. Αν και πάλι δεν περιστρέφεται ικανοποιητικά, προσθέστε μία βάση κάτω από το διπλόκαρφο κόβοντας μια λωρίδα χαρτονιού, διπλώνοντάς την σε τρίγωνο και κολλώντας την στο πάνω μέρος του τροχού για να στέκεται πιο όρθιο το διπλόκαρφο και να μπορεί να περιστρέφεται με ευκολία.

Δείτε το βοηθητικό υλικό εδώ



Διακοσμήστε το Κέντρο Κίνησης!

Μπορείτε να εκτυπώσετε τις αφίσες με τις ασκήσεις των ζώων και να διακοσμήσετε το Κέντρο Κίνησης. Με αυτό τον τρόπο προσφέρετε στους μαθητές/μαθήτριες περισσότερες αφορμές για κίνηση μέσα στην ημέρα.



Το πρόγραμμα "Τροφή για Δράση" στοχεύει στον εμπλουτισμό των κινητικών δραστηριοτήτων στο σχολείο προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών/μαθητριών.

Δείτε εδώ τη σύνδεση με το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α.) ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

Α. 1^η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ανάπτυξη δεξιοτήτων προφορικού λόγου

1. Ικανότητα ακρόασης

Α. 2^η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ανάπτυξη δεξιοτήτων ψυχοκινητικότητας

1. Ψυχοκινητικότητα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ.) ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ – ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

Γ. 2^η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Δεξιότητες κοινωνικής συμπεριφοράς

2. Συνεργασία με τους άλλους

3. Κανόνες καλής συμπεριφοράς

4. Σεβασμός των δικαιωμάτων των άλλων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ.) ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δ. 1^η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Δεξιότητες αισθητικής αγωγής – Τέχνης

1. Χειροτεχνικές Δραστηριότητες

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Θεματικός κύκλος: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

Θεματική Ενότητα: ΥΓΕΙΑ : Διατροφή – Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια