

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



Κάρτες για δραστηριότητες που ενσωματώνονται στα 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 επιτρέπει την εξερεύνηση 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.

Οι συγκεκριμένες κάρτες παρουσιάζουν **δραστηριότητες που ενσωματώνονται στα μαθήματα**.

Οι δραστηριότητες αυτές ενισχύουν το περιεχόμενό τους και την κατανόησή του μέσω της ενεργούς μάθησης.

Όποια κατηγορία ή δραστηριότητα επιλέξετε να υλοποιήσετε, βεβαιωθείτε ότι:

- εξηγήσατε στους μαθητές σας τους λόγους για τους οποίους είναι απαραίτητη η σωματική δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας
- δημιουργήσατε την κατάλληλη ατμόσφαιρα όπου όλοι συμμετέχουν και αισθάνονται άνετα
- είστε πρόθυμοι να δοκιμάσετε νέες δραστηριότητες για να παροτρύνετε τους μαθητές να κινηθούν
- συμμετέχετε κι εσείς ενεργά με τους μαθητές σας, καθώς έτσι είναι πιο πιθανό να σας ακολουθήσουν!

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. Φύλλα Εργασίας με Περπάτημα (επίσης γνωστή ως Δραστηριότητα Καρουζέλ)

Κολλήστε φύλλα εργασίας με ερωτήσεις του μαθήματος στον τοίχο ή τον πίνακα. Οι μαθητές, με το τετράδιό τους στο χέρι, πηγαίνουν από το ένα φύλλο εργασίας στο άλλο και απαντούν στις διάφορες ερωτήσεις.



Παραλλαγές:

- Οι μαθητές αφήνουν τα τετράδιά τους στο θρανίο τους, πρέπει να θυμηθούν την ερώτηση και να γυρίσουν πίσω στο θρανίο τους για να γράψουν την απάντηση.
- Αντί για ερωτήσεις, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιγραφή ενός κειμένου, όπου οι μαθητές συλλέγουν τα κομμάτια για να γράψουν ολόκληρο το κείμενο.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

2. Κυνήγι ορισμών

Χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα γράφει μία λέξη σε μία κάρτα και η άλλη μισή γράφει τον ορισμό. Ανακατέψτε τις κάρτες και δώστε μία σε κάθε μαθητή. Οι μαθητές πρέπει να κινηθούν μέσα στην τάξη και να ταιριάξουν τη λέξη με τον ορισμό. Για μαθητές μικρότερων τάξεων ταιριάξτε εικόνες με λέξεις, γράμματα ή αριθμούς. Δοκιμάστε και με προβλήματα μαθηματικών και τις λύσεις τους.



Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

3. Ερωτήσεις και Απαντήσεις με Διατάσεις

Οι μαθητές έχουν ένα χαρτί στο θρανίο τους και μπορούν να στέκονται ή να κάθονται. Κάνετε μία ερώτηση και ο κάθε μαθητής γράφει την απάντηση (με μεγάλα γράμματα) στο χαρτί του. Στη συνέχεια, ο καθένας κρατάει με τα δυο του χέρια το χαρτί πάνω από το κεφάλι του και τεντώνεται (κάνει διατάσεις). Ο εκπαιδευτικός ελέγχει τις απαντήσεις. Οι ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής λειτουργούν καλύτερα.

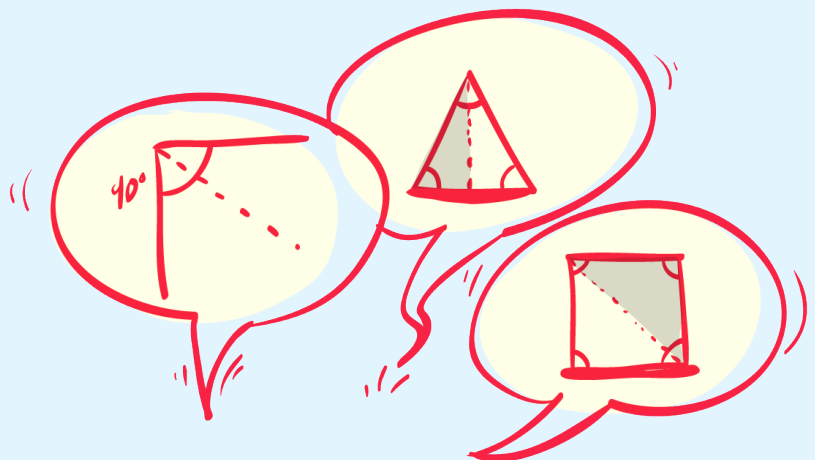


Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

4. Περπατάμε και Συζητάμε

Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 2 ή 3 ατόμων και αναθέστε τους θέματα σχετικά με ένα τρέχον μάθημα που πρέπει να συζητήσουν ενώ ταυτόχρονα θα περπατάνε για 5 λεπτά. Όταν επιστρέψουν στην τάξη, θα πρέπει να παρουσιάσουν αυτά που συζήτησαν.

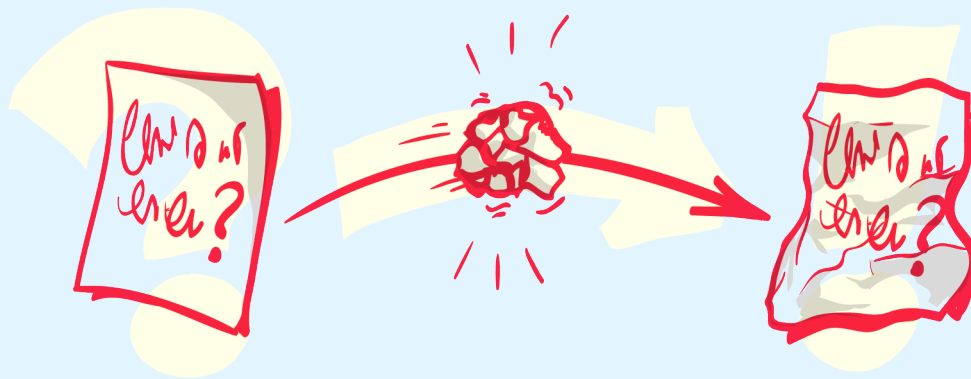


Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

5. Χιονόμπαλα

Όλοι οι μαθητές γράφουν ένα πρόβλημα ή ερώτηση από μία ενότητα. Τσαλακώνουν το χαρτί (ή φτιάχνουν σαΐτες - χρειάζεται περισσότερο χρόνο) και σηκώνονται. Στο «ΠΑΜΕ» του εκπαιδευτικού, οι μαθητές πρέπει να πετάξουν στην αίθουσα 5 χιονόμπαλες. Στη συνέχεια, πρέπει να βρουν ΜΙΑ χιονόμπαλα - να την ανοίξουν και να λύσουν το πρόβλημα/να απαντήσουν την ερώτηση. *Κάθε πρόβλημα έχει το όνομα του μαθητή που το έγραψε και πρέπει να τον βρουν για να ελέγξουν την απάντησή τους.



Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

6. Ορθογραφία Φυσικής Κατάστασης (για το μάθημα των Αγγλικών)

Ετοιμάστε μία λίστα δραστηριοτήτων για κάθε γράμμα της αλφαβήτου.

Αναρτήστε μία δραστηριότητα για κάθε γράμμα - όπως το παρακάτω παράδειγμα. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι μαθητές είναι σε θέση να εκτελέσουν την κάθε δραστηριότητα. Προκαλέστε τους να παρουσιάσουν ένα ένα όλα τα γράμματα της αλφαβήτου εκτελώντας όλες τις δραστηριότητες. Σε ζευγάρια μπορούν να εξασκηθούν στην ορθογραφία ή το λεξιλόγιο προσπαθώντας ο ένας να μαντέψει την λέξη, ή ένας αρχηγός να αναθέσει σε κάθε ζευγάρι μία λέξη, για κάθε γράμμα της οποίας πρέπει να εκτελέσουν την αντίστοιχη δραστηριότητα.

- A – Alternate knee lifts - Ανύψωση γονάτων εναλλάξ 20x
- B – Balance - Ισορροπία σε 5 μέρη του σώματος για 20 δευτερόλεπτα
- C – Calf raises - Άρσεις γαμπών 20x
- D – Dips-Βυθίσματα 10x
- E – Energizer bunny hops - Άλματα από βαθύ κάθισμα 20x
- F – Free dance - Χορέψτε ελεύθερα με τις αγαπημένες σας κινήσεις για 30 δευτερόλεπτα
- G – Gluteal kicks - Λακτίσματα 10x για κάθε πόδι
- H – Hand jive - Χορευτικές κινήσεις χεριών
- I – Intense marching on the spot-Έντονο επιτόπιο βάδισμα
- J – Jumping Jacks - Εκτάσεις - ανατάσεις με αναπήδηση 20x
- K – Kick your heels together - Χτυπήματα φτερνών μεταξύ τους στον αέρα 10x
- L – Lunges - Προβολές για κάθε πόδι 10x
- M – Mountain climbers - Κίνηση ορειβάτη



- N – Note your heart rate - Καταγράψτε τον σφυγμό σας
- O – Hop - Χοροπηδήστε σε κάθε πόδι 10x
- P – Push ups - Πους-απ 5x
- Q – Quench your thirst - Σβήστε τη δίψα σας
- R – Run on the spot - Επιτόπιο τρέξιμο 15 δευτερόλεπτα
- S – Squats - Καθίσματα 10x αργά και ελεγχόμενα
- T – Tae Bo kicks - Χτυπήματα Τάε Μπο μπροστά και πίσω 10x για κάθε πόδι
- U – YOU stretch it - Διατάσεις - τεντωθείτε ψηλά και χαμηλά
- V – V-sit - Διάταση γοφών 20 δευτερόλεπτα
- W – Walk - Περπατήστε μία φορά γύρω από το δωμάτιο
- X – Cross-over steps - Σταυρωτά βήματα 10x προς κάθε κατεύθυνση
- Y – Yodel - Τραγουδήστε με λαρυγγισμούς για 10 δευτερόλεπτα με την καλύτερή σας φωνή
- Z – Zig zag jumps - Άλματα ζικ ζακ (ένα πόδι μπροστά και ένα πίσω) από τη μία πλευρά στην άλλη 20x

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

7. Παιχνίδι Αντιστοίχισης

Μάθετε με ενεργητικό τρόπο το λεξιλόγιο. Οι μαθητές γράφουν μία λέξη σε μία μεγάλη κάρτα και τον ορισμό της σε άλλη. Ο εκπαιδευτικός είναι ο συντονιστής της δραστηριότητας, εκτός κι αν ο αριθμός των μαθητών είναι μονός εκείνη την ημέρα. Μοιράζετε τις κάρτες με τους ορισμούς και τις λέξεις στους μαθητές, οι οποίοι διασκορπίζονται στην αίθουσα. Οι μαθητές με τις λέξεις κρατούν τις κάρτες ψηλά πάνω από το κεφάλι τους και οι υπόλοιποι με τους ορισμούς κινούνται γρήγορα μέχρι να βρουν το άτομο που κρατάει τη λέξη τους. Επαναλάβετε, αυτή τη φορά τα παιδιά με τους ορισμούς κρατάνε τις κάρτες ψηλά και οι υπόλοιποι με τις λέξεις ψάχνουν το ζευγάρι τους.

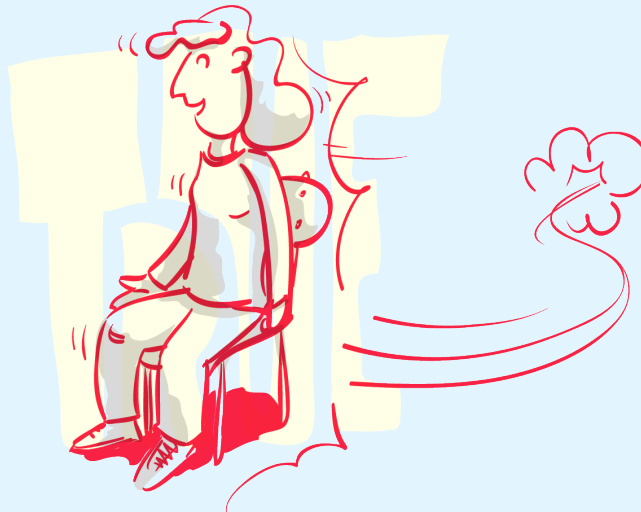


Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

8. Σωστό/Λάθος

Ετοιμάστε μία λίστα με ερωτήσεις σωστού/λάθους βασισμένες στο περιεχόμενο του μαθήματος. Τοποθετήστε τις καρτέλες σε έναν κύκλο. Οι μαθητές περπατάνε γύρω από τις καρτέλες, ακούν την ερώτηση και αποφασίζουν αν η απάντηση είναι «Σωστό» ή «Λάθος». Αν η απάντηση είναι Σωστό, βρίσκουν μία καρτέλα και κάθονται. Αν η απάντηση είναι Λάθος, αγγίζουν τους αγκώνες με τα γόνατα.



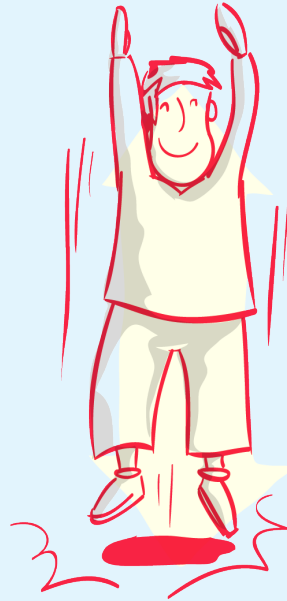
Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

9. Ενεργητική Λογοτεχνία

Διαβάζετε εσείς ή οι μαθητές αποσπάσματα από λογοτεχνικά κείμενα ή άρθρα εφημερίδων δυνατά σε όλη την τάξη και κάθε φορά που ακούγονται οι λέξεις **ένας, μία, ένα, ο, η, το, από** και **εκεί**, οι μαθητές πρέπει να σηκωθούν, να πηδήξουν και να καθίσουν γρήγορα.

Μπορείτε επίσης να κάνετε την ίδια άσκηση δίνοντάς τους την οδηγία να πηδήξουν όταν ακούσουν ένα επίρρημα, ένα ρήμα στον αόριστο, κλπ.

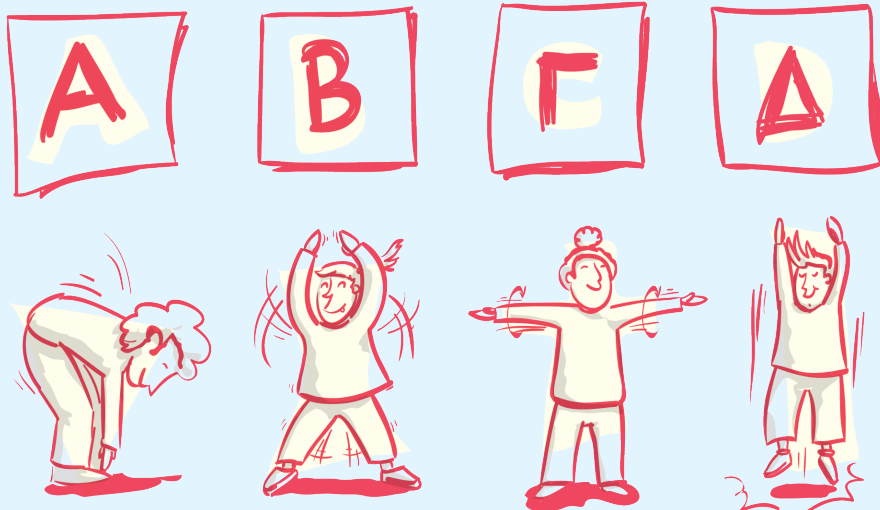


Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

10. Απροιειδοποίητο Κουίζ

Σχεδιάστε 5 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής σχετικές με ένα μάθημα. Κάθε επιλογή απάντησης αντιστοιχεί σε διαφορετική δραστηριότητα που συνδέεται με το αντίστοιχο γράμμα. Για παράδειγμα: Α=κυκλικές κινήσεις με τα χέρια, Β=επιτόπιο βάδισμα, Γ=άγγιγμα των δαχτύλων των ποδιών, Δ=περιστροφή του κορμού. Κάθε μαθητής εκτελεί τη δραστηριότητα που αντιστοιχεί στην απάντηση που θεωρεί σωστή. Για παράδειγμα, αν ένας μαθητής θεωρεί σωστή την απάντηση «Α» θα κάνει κυκλικές κινήσεις με τα χέρια. Αφήστε τους μαθητές να εκτελέσουν τη δραστηριότητα για 20 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια ανακοινώστε τη σωστή απάντηση. Αυτό μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε.

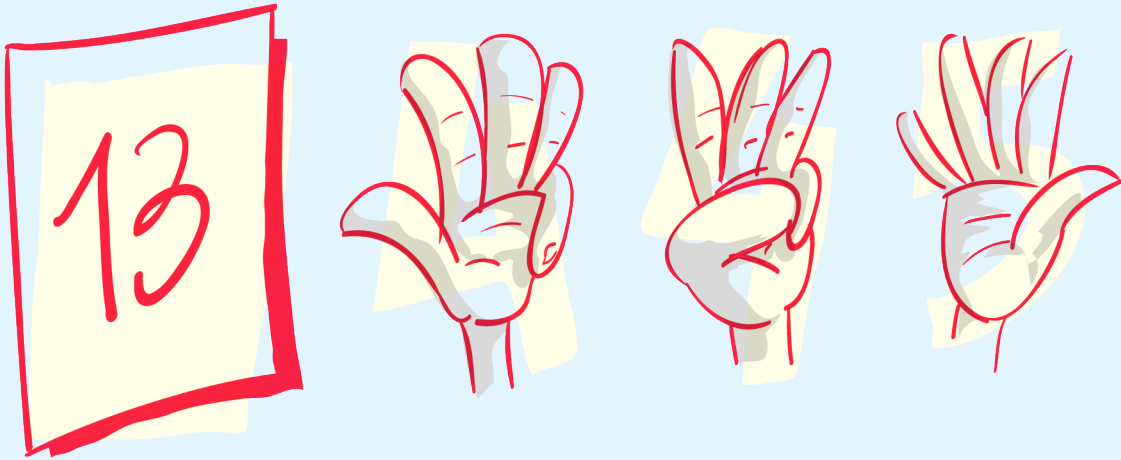


Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

11. Ο Σωστός Συνδυασμός (για τα Μαθηματικά)

Δώστε σε κάθε μαθητή έναν αριθμό από το 1 έως το 10. Οι μαθητές δηλώνουν τον αριθμό τους σηκώνοντας τα δάχτυλά τους (ή χρησιμοποιώντας τη νοηματική γλώσσα, αν τη γνωρίζουν). Γράφετε στον πίνακα έναν αριθμό μεγαλύτερο από το 10. Οι μαθητές κινούνται μέσα στην αίθουσα και βρίσκουν άλλους ώστε να «έχουν άθροισμα» τον αριθμό στον πίνακα - χωρίς να μιλάνε.



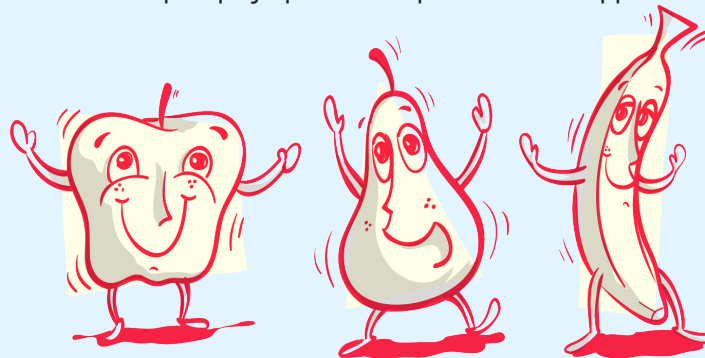
Παραλλαγή: Με το σύνθημά σας, οι μαθητές δείχνουν με τα δάχτυλά τους έναν αριθμό (από το 1 έως το 10). ΜΟΝΟ τότε γράφετε έναν αριθμό στον πίνακα και οι μαθητές κινούνται για να «έχουν άθροισμα» αυτόν τον αριθμό.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

12. Φρουτοσαλάτα

Οι μαθητές κάθονται στις καρέκλες που είναι τοποθετημένες σε έναν κύκλο και εσείς στέκεστε στη μέση. Δίνετε ονόματα φρούτων σε όλους τους μαθητές, μήλο, αχλάδι ή μπανάνα αντίστοιχα. Φωνάζετε ένα φρούτο, για παράδειγμα «μήλο». Τότε όλα τα μήλα πρέπει να σηκωθούν και να βρουν να κάτσουν σε άλλη καρέκλα. Μπορείτε επίσης να φωνάξετε «Φρουτοσαλάτα», που σημαίνει ότι όλοι οι μαθητές πρέπει να σηκωθούν και να βρουν άλλη καρέκλα.



Παραλλαγή:

Στα **μαθηματικά** οι δύο κατηγορίες θα μπορούσαν να είναι ζυγοί και μονοί αριθμοί ή οι προπαίδειες του 2, του 3, ή του 4. Αν φωνάξετε το νούμερο 15 τότε οι μαθητές με την προπαίδεια του 3 και του 5 θα πρέπει να αλλάξουν καρέκλα.

Στη **φυσική** ή τη **γεωγραφία** οι κατηγορίες θα μπορούσαν να είναι ζώα της στεριάς ή της θάλασσας.

Στη **γεωγραφία** οι κατηγορίες θα μπορούσαν να είναι χώρες, πόλεις και νησιά.

Στη **βιολογία** οι κατηγορίες θα μπορούσαν να είναι ψάρια, πουλιά και φίδια.

Στη **γλώσσα** οι κατηγορίες θα μπορούσαν να είναι ρήματα, επίθετα και ουσιαστικά.

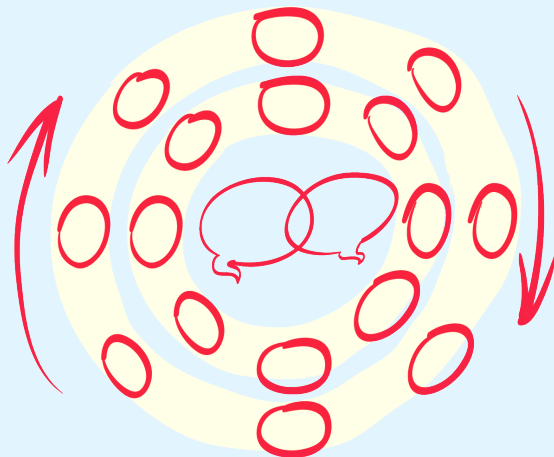
Στην **κοινωνική και πολιτική αγωγή** (κοινωνικές επιστήμες) οι κατηγορίες θα μπορούσαν να είναι σοσιαλισμός, φιλελευθερισμός και συντηρητισμός, όπου το άτομο στη μέση του κύκλου φωνάζει ονόματα πολιτικών ή πολιτικών κομμάτων.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

13. Ταχυραντεβού

Οι μισοί μαθητές στέκονται σε έναν κύκλο με την πλάτη γυρισμένη προς το κέντρο του κύκλου. Οι υπόλοιποι μαθητές σχηματίζουν έναν κύκλο γύρω από τον αρχικό έτσι ώστε να στέκονται αντικριστά και πρόσωπο με πρόσωπο ο ένας με τον άλλον. Οι μαθητές καλούνται να σφίξουν ο ένας το χέρι του άλλου για να βεβαιωθούν ότι όλοι είναι σε ζευγάρια. Δίνετε μία ερώτηση ή εργασία που σχετίζεται με το μάθημα, την οποία συζητούν για μικρό χρονικό διάστημα, π.χ. 2 λεπτά. Όταν τελειώσει ο χρόνος, ο εξωτερικός κύκλος μετακινείται μία θέση προς τα αριστερά. Στη συνέχεια, κάνετε την ίδια ή άλλη ερώτηση, την οποία συζητούν με το νέο τους ζευγάρι. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί με τους μαθητές καθισμένους σε καρέκλες και μπορεί να διαφοροποιηθεί περαιτέρω λέγοντας εναλλάξ στους μαθητές του εξωτερικού και του εσωτερικού κύκλου να μετακινηθούν μία θέση προς τα δεξιά.



Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

14. Σχηματίστε Κύκλο

Οι μαθητές σχηματίζουν έναν κύκλο και πετάνε ο ένας στον άλλο ένα σακουλάκι με φασόλια ή ένα μάλλινο κουβάρι. Όταν ένας μαθητής, πιάνει το αντικείμενο, τότε δίνει την απάντηση σε διάφορες οδηγίες του εκπαιδευτικού: χρώματα, λέξεις που αρχίζουν από ένα συγκεκριμένο γράμμα, ερωτήσεις σχετικές με το μάθημα. Αν ο μαθητής δεν θέλει να απαντήσει, πετάει το αντικείμενο σε άλλο μαθητή.

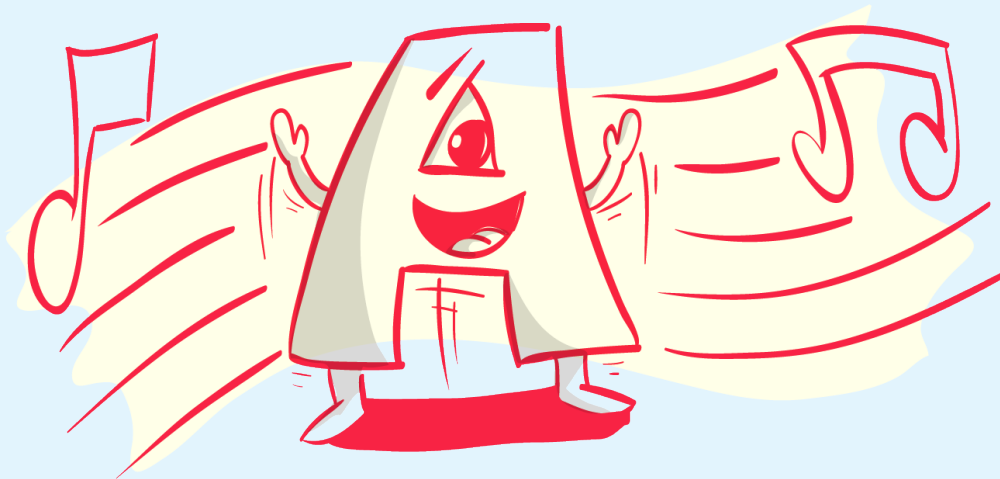


Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

15. Σηκωθείτε για τις Λέξεις

Δημιουργήστε ένα ποίημα ή ένα τραγούδι χρησιμοποιώντας λέξεις που ξεκινούν με το ίδιο γράμμα. Κάθε φορά που ακούγεται στο ποίημα ή στο τραγούδι μία λέξη που αρχίζει με αυτό το γράμμα, οι μαθητές πρέπει να σηκωθούν ή να κάτσουν.



Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

16. Διαγωνισμός γνώσεων

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες 3 ή 4 ατόμων. Δίνετε διάφορες ερωτήσεις σχετικές με το περιεχόμενο του μαθήματος. Όταν μία ομάδα θεωρεί ότι ξέρει τη σωστή απάντηση, ένας μαθητής που ορίζει η ομάδα σηκώνεται και γράφει την απάντηση στον πίνακα. Η ομάδα που θα βρει πρώτη τη σωστή απάντηση κάνει 5 jumping jacks (εκτάσεις-ανατάσεις με αναπήδηση)· οι υπόλοιπες ομάδες κάνουν 15 jumping jacks (εκτάσεις-ανατάσεις με αναπήδηση).

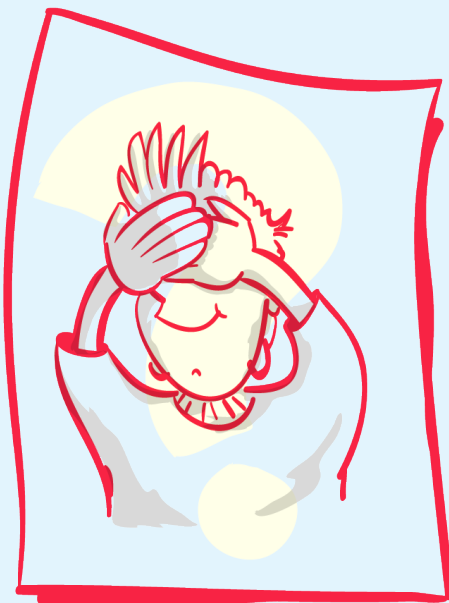


Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

17. Βρες την Ερώτηση

Κάθε μαθητής γράφει μία ερώτηση σχετικά με το μάθημα σε ένα κομμάτι χαρτί. Οι μισοί μαθητές κλείνουν τα μάτια τους, ενώ οι υπόλοιποι κρύβουν τα χαρτάκια μέσα στην τάξη. Μόλις έχουν κρύψει όλες τις ερωτήσεις, οι μαθητές που είχαν κλειστά τα μάτια τους ψάχνουν στο δωμάτιο, βρίσκουν μία κρυμμένη ερώτηση και δίνουν την απάντηση. Αλλάζετε ρόλους.

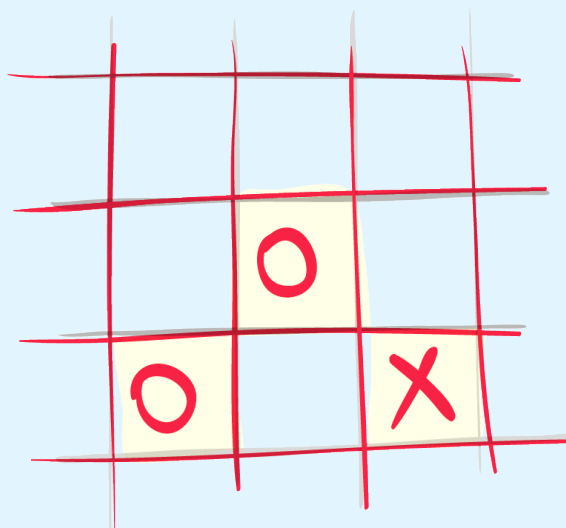


Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

18. Τρίλιζα

Σχεδιάζετε μία τρίλιζα στο πάτωμα χρησιμοποιώντας χαρτί, ταινία ή τα πλακάκια του πατώματος. Χωρίζετε τους μαθητές στους Χ και στους Ο. Κάνετε ερωτήσεις περιεχομένου. Οι ομάδες με τη σωστή απάντηση μπορούν να μετακινηθούν σε ένα από τα τετράγωνα της τρίλιζας.



Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

19. Ομελέτα με χαρτάκια

Ετοιμάζετε χαρτάκια σημειώσεων τύπου post-it με μία λέξη-κλειδί ή μία έννοια γραμμένη σε αυτά και τα τοποθετείτε τυχαία στον πίνακα. Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ή τρεις ομάδες και μπαίνουν σε σειρές. Όσοι είναι πρώτοι σε κάθε σειρά στέκονται με την πλάτη στον πίνακα.

Περιγράφετε μία από τις λέξεις και μόλις τελειώσετε, οι μαθητές πρέπει να γυρίσουν προς τον πίνακα, να εντοπίσουν και να τραβήξουν γρήγορα το χαρτάκι με τη σωστή απάντηση. Στη συνέχεια, πηγαίνουν στο τέλος της γραμμής και οι επόμενοι μαθητές γυρίζουν την πλάτη τους προς τον πίνακα. Κερδίζει η ομάδα που έχει μαζέψει τα περισσότερα χαρτάκια.

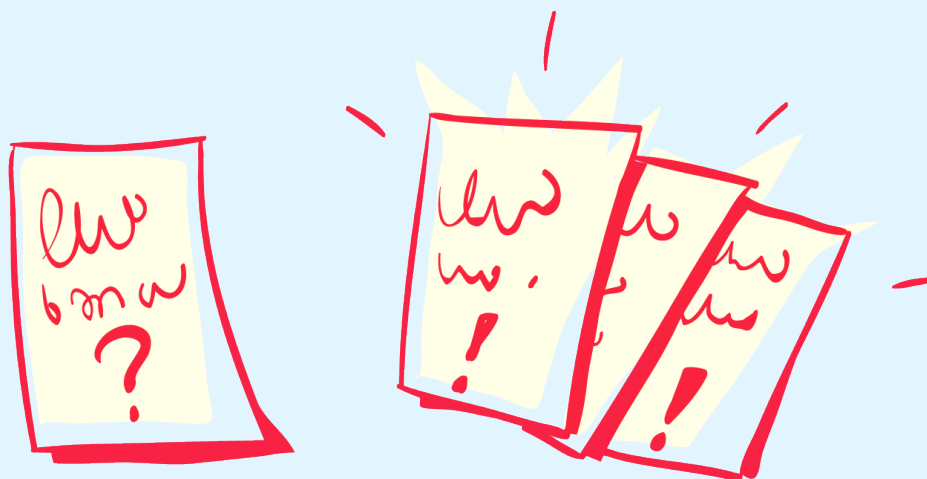


Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com

20. Παζλ

Δίνετε σε όλους τους μαθητές ένα κομμάτι χαρτί με μία λέξη κλειδί ή με μία ερώτηση. Στο «πάμε» οι μαθητές κινούνται γρήγορα τριγύρω κοιτώντας τα χαρτάκια των υπολοίπων και προσπαθώντας να δημιουργήσουν ομάδες με μία ερώτηση και όλες τις σωστές απαντήσεις της. Για παράδειγμα, ο μαθητής με την ερώτηση «ποια είναι τα χρώματα της ελληνικής σημαίας» θα πρέπει να βρει τους μαθητές με τις λέξεις «μπλε» και «λευκό» και να σχηματίσει μία ομάδα τριών ατόμων.



Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί στα υπάρχοντα ακαδημαϊκά μαθήματα. Κινήσεις μπορούν να ενσωματωθούν σε μαθηματικά προβλήματα, στην αναγνώριση γραμμάτων και λέξεων, στην ανάγνωση καθώς και στους σταθμούς εργασίας.

www.living-democracy.com