

## Τίτλος μαθήματος : “Το Σώμα μου – το Σπίτι μου”(Γ- Δ τάξη)

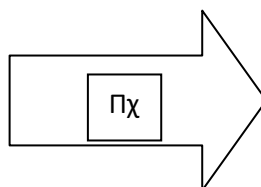
### ΣΚΟΠΟΣ

- Να γνωρίσουν, να αγαπήσουν, να προσέξουν το σώμα τους σαν... το σπίτι τους. Το σώμα νιώθει, κινείται, τρέφεται, του αρέσει η καθαριότητα, ξεκουράζεται, τραυματίζεται, χρειάζεται οξυγόνο, δυναμώνει, κουράζεται, κρατά μυστικά!!!!
- Να «ακούνε» το σώμα τους και να γνωρίσουν τις ανάγκες του. Να μάθουν στη συνέχεια να τις καλύπτουν με τον πιο «σωστό» τρόπο με σκοπό την σωματική και ψυχική υγεία. ( κίνηση – διατροφή - παιχνίδι - κοινωνικότητα - σχέσεις - θετικές συμπεριφορές - διαχείριση «θετικών» & «αρνητικών συναισθημάτων» κ ά.)

- **1<sup>η</sup> ΥΠΟ – ΕΝΟΤΗΤΑ** : **ΟΡΓΑΝΑ – ΜΕΛΗ του σώματος εξωτερικά**

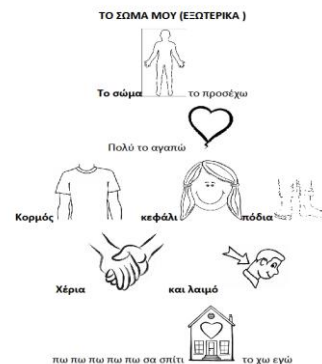
### Στόχοι:

1. Να γνωρίσουν το σώμα τους, να ανακαλύψουν κινήσεις , να συνδυάσουν , να χορέψουν, να παίξουν και να διασκεδάσουν
2. Να αντιστοιχήσουν, να αλληλεπιδράσουν, να επικοινωνήσουν , να αισθανθούν
3. Να συμμετέχουν, να προβληματιστούν, να ανακαλύψουν, να δημιουργήσουν



### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- **Δραστηριότητα 1** : Τραγούδι για το σώμα “Το σώμα το προσέχω”. Ονοματίζουμε – δείχνουμε - αντιστοιχίζουμε (κορμός, λαιμός, κεφάλι, χέρια, πόδια, μάτια-μύτη-στόμα-αυτιά ). Στόχος η γνώση βασικών στελεχών του σώματος και του προσώπου – αναφορά στις αισθήσεις
- **Δραστηριότητα 2** : “ο κυρ Ματθαίος είπε να .....” ζητούμε από τους μαθητές να ακουμπήσουν τα μέλη ή όργανα που αναφέρει ο κυρ Ματθαίος π.χ: ο κυρ Ματθαίος είπε να ακουμπήσετε την μύτη σας , ο κυρ Ματθαίος είπε να ανοίξετε το στόμα σας κλπ. Αν όμως δεν το



ζητήσει ο κύριος Ματθαίος τότε είναι λάθος π.χ να σηκώσετε το πόδι σας ..αυτή η κίνηση δεν πρέπει να γίνει διότι δεν το ζήτησε ο κυρ Ματθαίος!! Έτσι οι μαθητές – τρεις χάνουν βαθμούς ή βγαίνουν από το παιχνίδι. Οι μαθητές - τρεις διασκεδάζουν και μαθαίνουν πολύ γρήγορα τα όργανα – μέλη. (στόχοι: αλληλεπίδραση, γνώση, κίνηση, ταχύτητα αντίδρασης, παρατηρητικότητα, συγκέντρωση- προσοχή διασκέδαση)

- **Δραστηριότητα 3 : “Ο Καθρέπτης”** Εδώ παίζουμε ανά ζευγάρια το γνωστό παιχνίδι “κάνε ότι κάνω”. Το ένα παιδί είναι ο καθρέπτης και το άλλο αυτός που καθρεπτίζεται ..οπότε κάνει κινήσεις ενώ ο “καθρέπτης ” μιμείται. (στόχοι: συνεργασία, φαντασία, κίνηση, αλληλεπίδραση)
- **Δραστηριότητα 3 : Ανακαλύπτω κινήσεις** π.χ χεριών. Τι μπορώ να κάνω με τα χέρια μου; Τα παιδιά αναφέρουν : χαιρετάω , δίνω φιλί , κολλάω τις παλάμες , αγκαλιάζω , γράφω κλπ. Στη συνέχεια μπορούμε να δραματοποιήσουμε ένα μικρό κείμενο που δημιουργούμε εκείνη την στιγμή με όλες αυτές τις κινήσεις που μας ανέφεραν οι μαθητές –τριες μας ή μια εικόνα πχ “πήγα βόλτα στο δάσος και συνάντησα μία κουκουβάγια την χαιρέτησα. Πιο πέρα στο ποτάμι συνάντησα τον φίλο μου τον αγκάλιασα και όταν μου είπε πως έπιασε ένα ψάρι κόλλησα την παλάμη λέγοντάς του μπράβο. Φεύγοντας του έστειλα ένα φιλί.....” κλπ. ή περπατούσα στη θάλασσα ή να δραματοποιήσουμε μία εικόνα κάποιου που χαιρετάει και να ανακαλύψουμε και άλλους τρόπους π.χ με αγκώνες, με ενωμένες παλάμες. Το ίδιο μπορούμε να δουλέψουμε και με άλλα μέλη π.χ πόδια – εμπόδια : με ποιους τρόπους θα περάσουμε τον “βράχο”, “το ποτάμι”, το “σχοινί”. Εδώ μπορούμε να δημιουργήσουμε εικόνα δάσους και τα παιδιά να πάρουν ρόλους π.χ βράχοι ,πέτρες, δέντρα, γέφυρες ,πουλιά, βατραχάκια κλπ. Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε με τον κορμό μας : κάμψη – έκταση – βαρελάκι – κυκλική κίνηση λεκάνης – στροφές κλπ συνδυασμένες με δραματοποίηση μιας ιστορίας δικής μας επινόησης ή των παιδιών π.χ της κάμπιας που ήθελε να φτάσει στην λίμνη ή το πουλί που έμαθε να πετάει .Μπορούν να επιλέξουν κινήσεις και να δείξουν πως ένα πουλί έμαθε και πέταξε για πρώτη φορά!!! (στόχοι : ομαδικότητα, συνεργασία, προβληματισμός, φαντασία, κίνηση, δημιουργικότητα, ανακάλυψη, επικοινωνία, αλληλεπίδραση )
- **Δραστηριότητα 4 : Δημιουργία ενός παζλ** Εκτυπώνουμε 2 φωτογραφίες του σώματος .Η μία είναι το βασικό μας σχέδιο ενώ την άλλη την χωρίζουμε σε 8-10 κομμάτια .Τα πλαστικοποιούμε και με χρατς δημιουργούμε το παζλ του σώματος(στόχοι : φαντασία, δημιουργικότητα, συνεργασία, διασκέδαση, γνώση)
- **Δραστηριότητα 5 :** Σε χαρτί του μέτρου ξαπλώνει ένας μαθητής ή μαθήτρια και ζωγραφίζουμε το σώμα του (περιμετρικά).Αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τα εσωτερικά όργανα του σώματος κολλώντας εικόνες με τα ανάλογα όργανα ή ζωγραφίζοντάς τα. Μπορούμε να στολίσουμε το γυμναστήριο με την κατασκευή μας.(στόχοι : δημιουργικότητα, φαντασία, γνώση, διασκέδαση, εφευρετικότητα, συνεργασία, αλληλεπίδραση)
- **Δραστηριότητα 6 :** Μπορούμε να δημιουργήσουμε το δικό μας παιχνίδι με κάρτες πχ. “Τι λείπει”. Έχουμε ζωγραφίσει κάρτες με όλα τα μέλη – όργανα του σώματος π.χ 6 μικρές κάρτες πλαστικοποιημένες με πόδια (τρεις αριστερό – τρεις δεξι).Το ίδιο κάνουμε με μάτια, χέρια, λαιμό, μύτη, στόμα ,αυτιά. Υπάρχουν και οι ανάλογες μεγάλες Α4 κάρτες πλαστικοποιημένες όπου είναι το σώμα και σε κάθε μεγάλη κάρτα

λείπει κάτι το οποίο βρίσκουμε και συμπληρώνουμε. Ποιος θα βρει τι λείπει; (στόχοι: συνεργασία, εφευρετικότητα, προσοχή, δημιουργικότητα, φαντασία, διασκέδαση, αλληλεπίδραση)

- **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7** : Μπορούμε να φωτογραφίσουμε κινήσεις- θέσεις των μαθητών μας ή να αναζητήσουμε ανάλογες φωτογραφίες στο διαδίκτυο , να τις κατεβάσουμε, να τις εκτυπώσουμε και να τις πλαστικοποιήσουμε. Θα είναι καλό να υπάρχουν πολλές κάρτες διπλές – τριπλές. Τις ανακατεύουμε και καθένας διαλέγει στην τύχη 10 κάρτες. Με αυτές τις κάρτες και την μουσική επιλογής του ο μαθητής ή η μαθήτρια καλείται να δημιουργήσει μία μικρή χορογραφία. Μπορούμε ανά ζευγάρια να τραβάμε κάρτες και να παρουσιάζουμε την κίνηση ή ένας τραβάει κάρτα και ο άλλος παρουσιάζει!!!!(στόχοι: κίνηση, γνώση ,δημιουργικότητα, φαντασία, συνδυαστική σκέψη, διασκέδαση, συνεργασία)
- **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7** : Μπορούμε να ζητήσουμε από τους μαθητές μας να γράψουν μία μικρή ιστορία με θέμα. “Το σώμα μας μου θυμίζει την ομάδα μας” π.χ στο μπάσκετ ή στο ομαδικό άθλημα της αρεσκείας του καθενός και της καθεμιάς. Καθένας & καθεμιά είναι απαραίτητος στην ομάδα μας όπως και κάθε όργανο στο σώμα μας. (στόχοι : φαντασία, δημιουργικότητα, συνδυαστική σκέψη, γνώση)

**Αποτελέσματα - Συμπεράσματα** : Πολλοί μαθητές - τρεις ανακάλυψαν κινήσεις που ποτέ μέχρι τότε δεν γνώριζαν. Αγκάλιασαν, ψηλάφισαν, αισθάνθηκαν και ανακάλυψαν σημεία του σώματος. Απέκτησαν γνώση αλλά και εικόνα για το σώμα τους εσωτερικά. Άρχισαν να συζητούν για το σώμα βάση της λειτουργίας του και της κατασκευής π.χ μιλούσαν για την καρδιά τους και πως αλλάζει ο ρυθμός χτύπων σε αργές - γρήγορες κινήσεις και όχι μόνο για την εξωτερική εικόνα του σώματος. Συζητούσαν για τη συνεργασία οργάνων και τη λειτουργία τους και αυτό το αντιστοίχιζαν με τις ομάδες μας στο μάθημα δηλ. τη συνεργασία αλλά και την ατομικότητα του καθένα μας. Αυτό βοήθησε πολύ στο σεβασμό και τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών - τριών με σύνθημα: «Κοίτα τι μπορεί να προσφέρει... και το δικό μου σώμα !!!!». Γνώμη μου είναι πως είναι σημαντικό να γίνονται επαναλήψεις στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς στο θέμα του σώματος και των λειτουργιών του. Αυτό βοηθά σε μια πιο ολιστική προσέγγιση και φυσικά μας δίνει μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας στο στόχο : ΥΓΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ & ΨΥΧΙΚΗ.

Τα παραπάνω αποτελούν ενδεικτικές δραστηριότητες για το μάθημα με θέμα το «Σώμα και οι λειτουργίες του». Ανάλογες δραστηριότητες μπορούμε να προσθέσουμε ή να αφαιρέσουμε σε υποενότητες όπως : Το σώμα εσωτερικά, η Σπονδυλική μας Στήλη , διατροφή, άσκηση, υγεία, κανόνες υγιεινής σώματος – χεριών, βασικές αρχές αντιμετώπισης απλών τραυματών, συναισθήματα κλπ. Σκοπός όλων των παραπάνω είναι να μάθουν οι μαθητές - τρεις από μικρή ηλικία το σώμα τους και φυσικά να το προσέχουν σαν ...το σπίτι τους .

Ευχαριστώ

Σκεύα Νίκη Εκπ/κος Ειδικής Φυσικής Αγωγής (ΠΕ11.01) ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020

1<sup>ο</sup> ειδικό δημοτικό σχολείο Α' Θεσ/νίκης