



Εκπαιδευτικό Υλικό για Καθηγητές Φ.Α

Μεθοδολογίες και δραστηριότητες για την προώθηση της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού με βάση το "Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Επιχειρηματικών Ικανοτήτων"

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Το έργο

Το ENTOS είναι ένα έργο χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ (2020). Στόχος του έργου είναι να ενδυναμώσει τους καθηγητές αθλητισμού να καλλιεργήσουν μια επιχειρηματική στάση αναπτύσσοντας καινοτόμες αθλητικές δραστηριότητες για τους μαθητές τους. Η συμβολή του έργου ευθυγραμμίζεται με τον κύριο



στόχο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής να συμπεριλάβει τις επιχειρηματικές ικανότητες στις τρέχουσες εκπαιδευτικές μεταρρυθμίσεις. Για το σκοπό αυτό, το ENTOS χωρίζεται σε τέσσερις βασικές εκροές, εκ των οποίων η πρώτη είναι αφιερωμένη στην έρευνα (IO1), η δεύτερη είναι αυτό το πακέτο κατάρτισης (IO2), η τρίτη είναι μια αξιολόγηση η οποία μεταφράζεται με το σύστημα www.DeepL.com/Translator (δωρεάν έκδοση) (IO3) και το τέταρτο είναι ένα σύνολο συστάσεων για εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές (IO4). Το έργο είναι το αποτέλεσμα της συνεργασίας πέντε εταιρών. Για να μάθετε περισσότερα για το έργο, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.entos.eu

Το πακέτο εκπαίδευσης

Αυτό το εκπαιδευτικό πακέτο έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους καθηγητές φυσικής αγωγής ένα σύνολο μεθοδολογιών, δραστηριοτήτων και φύλλων εργασίας, που αναδεικνύουν τις επιχειρηματικές ικανότητες που αναπτύσσονται μέσω των αθλητικών δραστηριοτήτων. Το εκπαιδευτικό πακέτο προορίζεται να χρησιμοποιηθεί από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής στο πλαίσιο του σχολικού τους προγράμματος ως κατευθυντήρια γραμμή για την προώθηση

βασικών κοινωνικών, επιχειρηματικών και βιοτικών δεξιοτήτων των μαθητών τους. Οι ικανότητες που εξετάζονται σε αυτό το εκπαιδευτικό πακέτο αφορούν το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Επιχειρηματικών Ικανοτήτων, που ονομάζεται επίσης EntreComp, πέντε από τις οποίες έχουν επιλεγεί με βάση την έρευνα που έγινε κατά την πρώτη φάση του έργου (IO1)

Μάθηση μέσω της εμπειρίας	Αντιμέτωπιση της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου	Δημιουργη-κότητα	Ανάληψη πρωτοβουλίας	Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα
----------------------------------	---	-------------------------	-----------------------------	--

Μεθοδολογία Εκπαίδευσης

Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που προτείνονται σε αυτό το πακέτο κατάρτισης βασίζονται σε μεθόδους μη τυπικής μάθησης που αποσκοπούν στην ανάπτυξη της ικανότητας των εκπαιδευτικών να "διευκολύνουν την απόκτηση επιχειρηματικών δεξιοτήτων μέσω του αθλητισμού". Το πακέτο δίνει μια καινοτόμο και δυναμική προσέγγιση στο θέμα της επιχειρηματικότητας και καθοδηγεί τους καθηγητές φυσικής αγωγής στην ανάπτυξη μιας επιχειρηματικής νοοτροπίας μέσω πληροφοριών που ευαισθητοποιούν για τον κρίσιμο ρόλο των εκπαιδευτικών ως ενεργών διευκολυντών για τους μαθητές τους. Η κατάρτιση είναι μια διαδικασία μεικτής μάθησης: αποτελείται από ένα εκπαιδευτικό πακέτο με τη μορφή εγγράφου pdf και από μια πλατφόρμα μάθησης από την οποία μπορεί να γίνει ηλεκτρονική πρόσβαση σε όλο το εκπαιδευτικό υλικό.

Διαδικασία Εκπαίδευσης

Η εκπαιδευτική διαδικασία ακολουθεί τρεις διαστάσεις μάθησης μέσω της μεθόδου 'Μάθηση Βασισμένη στις Ικανότητες'.

Γνώσεις	Δεξιότητες	Ικανότητες
Σε αυτή τη διάσταση, οι εκπαιδευτικοί παρουσιάζονται με το είδος της γνώσης, της σκέψης και των πληροφοριών που μπορούν να αποκτήσουν οι μαθητές μέσω της περιγραφόμενης ικανότητας.	Σε αυτή τη διάσταση, οι εκπαιδευτικοί παρουσιάζονται με τις διαφορετικές σωματικές και ψυχολογικές δεξιότητες που μπορούν να αναπτύξουν οι μαθητές μέσω της περιγραφόμενης ικανότητας.	Σε αυτή τη διάσταση, οι εκπαιδευτικοί παρουσιάζονται με τις διαφορετικές αξίες, εκτιμήσεις, συναισθήματα και κίνητρα που μπορούν να καλλιεργήσουν οι μαθητές μέσω της περιγραφόμενης ικανότητας.

Δομή πακέτου εκπαίδευσης

Η δομή του πακέτου εκπαίδευσης αποτελείται από πέντε ικανότητες. Για κάθε κεφάλαιο/ικανότητα αναφέρονται:

- Μια εισαγωγή στην συγκεκριμένη ικανότητα και τρία θεωρητικά μέρη/διαστάσεις που εξηγούν ποιες γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις μπορούν να αποκτήσουν οι μαθητές μέσω αυτής της ικανότητας.
- Ένα σετ από δύο με τέσσερις δραστηριότητες ανά κάθε μέρος/διάσταση (γνώση, δεξιότητα, ικανότητα). Κάθε διάσταση αρχίζει με ένα εισαγωγικό video για μία συγκεκριμένη δεξιότητα που είναι μέρος του κεφαλαίου/ικανότητας και τελειώνει με τεστ προβληματισμού.
- Ένα φύλλο εργασίας αυτοστοχασμού μετά τη δραστηριότητα για κάθε δραστηριότητα. Αυτά τα φύλλα εργασίας βρίσκονται στο έγγραφο «ENTOS WORKSHEETS - Training Package». Θα πρέπει να παραδίδονται από τον δάσκαλο σε κάθε μαθητή και να χρησιμεύουν ως ατομική αξιολόγηση

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

● Τι είναι το EntreComp?	5
● Διαθέσιμος χρόνος	6
● Κεφάλαιο 1 <u>Μάθηση μέσω της εμπειρίας</u>	8
- Εισαγωγή στην ικανότητα	
- Γνώσεις	12
- Δεξιότητες	26
- Στάσεις	53
● Κεφάλαιο 2 <u>Αντιμετώπιση της αβεβαιότητας, της ασάφειας, του κινδύνου</u>	56
- Εισαγωγή στην ικανότητα	
- Γνώσεις	59
- Δεξιότητες	65
- Στάσεις	72
● Κεφάλαιο 3 <u>Δημιουργικότητα</u>	76
- Εισαγωγή στην ικανότητα	
- Γνώσεις	80

- Δεξιότητες	86
- Στάσεις	93
● Κεφάλαιο 4_ Ανάλυση πρωτοβουλίας	98
- Εισαγωγή στην ικανότητα	
- Γνώσεις	101
- Δεξιότητες	107
- Στάσεις	113
● Κεφάλαιο 5_ Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα	118
- Εισαγωγή στην ικανότητα	
- Γνώσεις	122
- Δεξιότητες	128
- Στάσεις	136

Τι είναι το EntreComp?

Το **European Entrepreneurship Competence Framework**, επίσης γνωστό ως EntreComp, αναπτύχθηκε από την European Commission ως πλαίσιο αναφοράς για να εξηγήσει τι σημαίνει επιχειρηματική νοοτροπία. Η ανάπτυξη επιχειρηματικών ικανοτήτων αποτελεί επιβεβαιωμένη προτεραιότητα σε ευρωπαϊκό επίπεδο εδώ και πολλά χρόνια ως μέρος των αναγκών για μια κοινωνία βασισμένη στη γνώση.

Το **EntreComp** προσφέρει μια περιεκτική περιγραφή των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των στάσεων που χρειάζονται οι άνθρωποι για να είναι επιχειρηματικοί και να δημιουργήσουν οικονομική, πολιτιστική ή κοινωνική αξία για τους άλλους. Το πλαίσιο προσδιορίζει 15 ικανότητες μαζί με ένα μοντέλο προόδου 8 επιπέδων και προτείνει μια ολοκληρωμένη λίστα με 442 μαθησιακά αποτελέσματα για όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης και κατάρτισης. Κάθε μαθησιακό αποτέλεσμα που χτίζεται σταδιακά σε προηγούμενα δημιουργεί μια ακολουθία Δια Βίου Μάθησης (Αρχαρίων, Μέσων, Προχωρημένων, Εξειδικευμένων).

Το πλαίσιο προσεγγίζει την επιχειρηματικότητα ως μια εγκάρσια νοοτροπία που μπορεί να βρεθεί σε διαφορετικούς τομείς, δραστηριότητες και μεθοδολογίες, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού. Χρησιμοποιείται σε:

- υποστήριξη της πολιτικής και της πρακτικής για την ανάπτυξη επιχειρηματικών δεξιοτήτων
- αξιολόγηση των επιχειρηματικών δεξιοτήτων

- υποστήριξη της κατάρτισης των εκπαιδευτών, των εκπαιδευτών και των εκπαιδευτικών για την παροχή επιχειρηματικών δεξιοτήτων
- να σχεδιάζει προγράμματα και ευκαιρίες μάθησης
- να αναγνωρίζει και να πιστοποιεί δεξιότητες

Το πλαίσιο εκπαίδευσης έχει αναγνωριστεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ως βασικό στήριγμα για τη συνεργασία και το έργο ανάπτυξης από εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτές, εργοδότες, επαγγελματικούς φορείς και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, και είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για εκπαιδευτικούς του επίσημου και μη τυπικού τομέα που αναζητούν να αναπτύξουν επιχειρηματικές ικανότητες μεταξύ των μαθητών τους. Έχει χρησιμοποιηθεί σε όλη την Ευρώπη ως εργαλείο για την παροχή ενός κοινού προγράμματος σπουδών και ενός κοινού συνόλου ικανοτήτων σε ολόκληρη την ΕΕ.

Μάθετε περισσότερα για το EntreComp at www.entrecomp.eu

Χρόνος Κοινής Χρήσης

Ο χρόνος κοινής χρήσης πρέπει να γίνεται μετά από κάθε δραστηριότητα. Είναι στενά συνδεδεμένο με το φύλλο εργασίας «μετά-δραστηριότητα αυτό-αναστοχασμού» που πρέπει να δώσει ο δάσκαλος σε κάθε μαθητή, ωστόσο, το φύλλο εργασίας είναι ένας ατομικός χρόνος αναστοχασμού, ενώ ο χρόνος κοινής χρήσης είναι μια στιγμή στην ομάδα μεταξύ του καθηγητή ΦΑ και των μαθητών. Ο ρόλος του δασκάλου ΦΑ είναι να διευκολύνει τον χρόνο κοινής χρήσης και να καθοδηγεί τους μαθητές στην ενημέρωση της δραστηριότητας σε σχέση με την εξειδικευμένη προσέγγιση. Αυτός ο χρόνος προβληματισμού είναι σημαντικό μέρος της μαθησιακής διαδικασίας, καθώς βοηθά τόσο τους μαθητές όσο και τους δασκάλους να αναγνωρίσουν τη σύνδεση μεταξύ αθλητικής δραστηριότητας και επιχειρηματικών δεξιοτήτων. Για να είναι επιτυχημένη αυτή η στιγμή, συνιστούμε να ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες:

Η ρύθμιση

Ο δάσκαλος πρέπει να συγκεντρώσει τους μαθητές σε ένα ήσυχο μέρος όπου δεν υπάρχουν οπτικοί αντιπερισπασμοί ή θόρυβοι που αποσπούν την προσοχή. Οι μαθητές μπορούν να τοποθετηθούν σε κύκλο ώστε να ακούγεται και να φαίνεται ο καθένας τους.

Οι ερωτήσεις

Ο ρόλος του δασκάλου είναι να διευκολύνει τον χρόνο κοινής χρήσης επιλέγοντας διαφορετικούς μαθητές που θα μοιραστούν και φροντίζοντας να ακούγονται διαφορετικοί μαθητές σε κάθε συνεδρία. Ο δάσκαλος δίνει στους μαθητές τον προβληματισμό σχετικά με

τις δεξιότητες και πώς μπορεί να συνδεθεί με σωματικές και άλλες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.

Αρχικά, ο δάσκαλος ενθαρρύνει τους μαθητές να θυμηθούν τι έκαναν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ποιες ήταν οι σημαντικές πτυχές της και ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήθηκαν. Η γνώση του γιατί δημιουργεί μια καλύτερη κατανόηση της έννοιας της δραστηριότητας. Σκεπτόμενοι γιατί βελτιώνει συγκεκριμένες δεξιότητες, η κατανόησή τους για το άθλημα γενικά μπορεί να αναπτυχθεί και να τους βοηθήσει να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες σε άλλες καταστάσεις. Τελικά, ο δάσκαλος θα πρέπει να ρωτήσει πώς σχετίζεται αυτή η δραστηριότητα με την ικανότητα που ανακαλύφθηκε στο βίντεο και πώς αυτή η δεξιότητα συμβάλλει στην ανάπτυξη της ικανότητας της ενότητας.

Η ανατροφοδότηση από τους μαθητές

Ο δάσκαλος θα πρέπει να αναζητά δύο είδη ανατροφοδότησης από τους μαθητές.

Το πρώτο είναι η τεχνική αίσθηση: ήταν σωστή μια συγκεκριμένη κίνηση ή άσκηση;

Το δεύτερο είναι συναισθηματικό: απολαύσατε την άσκηση; Είχε πλάκα;

Είναι σημαντικό για εσάς να κατανοήσετε πώς ένιωσαν οι μαθητές κατά τη διάρκεια της άσκησης, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά, προκειμένου να προσαρμόσετε στο μέλλον τις δραστηριότητες και να τις κάνετε όσο το δυνατόν πιο ευχάριστες για τους μαθητές. Το να βεβαιωθείτε ότι η αντίδραση είναι θετική μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για το εάν θα επιχειρήσουν ξανά την ικανότητα και εάν συνεχίσουν να προσπαθούν και να τη βελτιώνουν.

Ολοκλήρωση της συνεδρίας χρόνου κοινής χρήσης

Για να ολοκληρώσετε σωστά μια συνεδρία απολογισμού, είναι σημαντικό να συνοψίσετε ρητά τις δεξιότητες που αποκτήθηκαν ή βελτιώθηκαν στη συνεδρία και να εξετάσετε πώς τα κύρια σημεία μάθησης μπορούν να ενσωματωθούν σε μελλοντικές πρακτικές. Κάντε ερωτήσεις όπως «Τι έκανες καλά; Σε τι δυσκολεύτηκες και γιατί;» για την ενίσχυση των μαθησιακών σημείων. Τέλος, καθορίστε πώς οι συμμετέχοντες μπορούν να βελτιώσουν αυτά τα σημεία.

Κεφάλαιο 1: Μαθαίνοντας μέσα από την εμπειρία

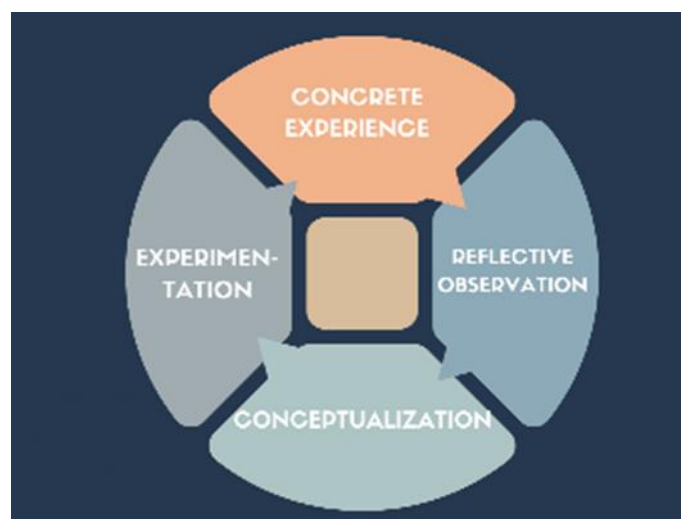
Εισαγωγή στην ικανότητα

Η μάθηση μέσω της εμπειρίας είναι η ικανότητα χάρη στην οποία δημιουργούμε γνώση μεταμορφώνοντας τη δική μας εμπειρία. Είναι μια δεσμευμένη μαθησιακή διαδικασία όπου οι μαθητές μαθαίνουν κάνοντας και στοχαζόμενοι την εμπειρία τους. Δεν είναι ένα σύνολο εργαλείων και τεχνικών για να παρέχει στους μαθητές μια σειρά από εμπειρίες. Αντίθετα, βλέπει τη μάθηση ως μια συνεχή διαδικασία κατά την οποία οι μαθητές φέρνουν τις δικές τους γνώσεις, ιδέες και πρακτικές για να κατανοήσουν νέες πληροφορίες. Εδώ η μαθησιακή διαδικασία επηρεάζεται από τις εμπειρίες, τη γνώση, τους περιβαλλοντικούς παράγοντες και τα συναισθήματα. Η διαδικασία μάθησης επομένως είναι ένας κύκλος (όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα): ξεκινώντας από συγκεκριμένη εμπειρία που παρέχει πληροφορίες, αυτή

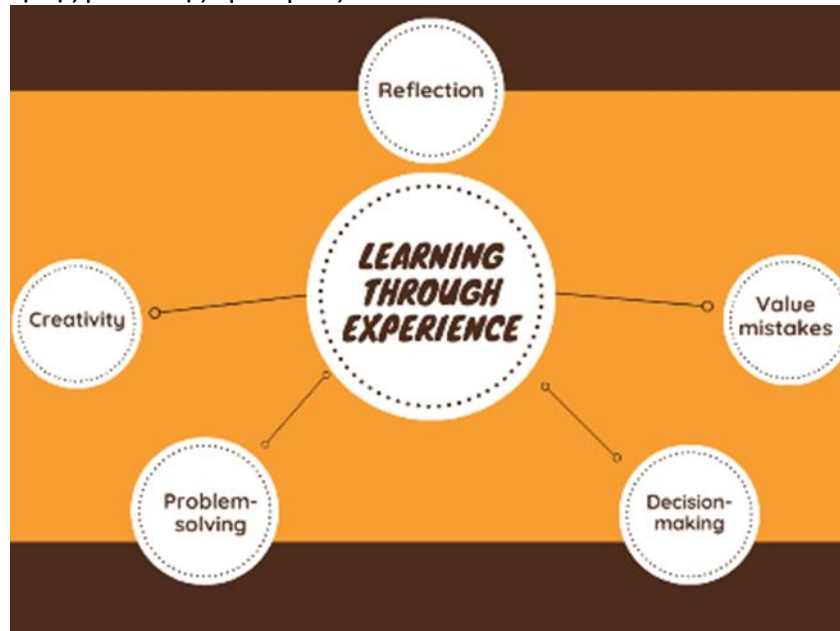
είναι η βάση για προβληματισμό. Χάρη στη στοχαστική διαδικασία αφομοιώνουμε τις πληροφορίες και σχηματίζουμε αφηρημένες έννοιες. Στη συνέχεια, καθώς δοκιμάζουμε τις νέες μας ιδέες, συλλέγουμε νέες πληροφορίες και ξεκινάμε ξανά τον κύκλο μάθησης.



Οι εμπειρίες προσφέρουν δυνατότητες μάθησης, παρέχουν ευκαιρίες στους μαθητές να εξασκηθούν και να εξερευνήσουν τις δεξιότητές τους και να μάθουν τόσο από τα λάθη όσο και από τις επιτυχίες. Ο μαθητής ενθαρρύνεται να συμμετέχει ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία θέτοντας ερωτήσεις, πειραματιζόμενος να γίνει δημιουργικός και να δημιουργεί νόημα. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευόμενοι ασχολούνται διανοητικά, συναισθηματικά, κοινωνικά και σωματικά, δημιουργώντας μια αντίληψη ότι η μαθησιακή εργασία είναι αυθεντική.



Στον αθλητισμό, αυτή η ικανότητα εφαρμόζεται συχνά, ειδικά όταν μαθαίνεται μια νέα κίνηση. Ο προπονητής εξηγεί τη θεωρία πίσω από αυτήν, πώς να την εκτελέσει σωστά και προχωρά στην επίδειξη της. Ο αθλητής παρατηρεί και στη συνέχεια προσπαθεί να αναπαράγει τη δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί αμέσως να καταλάβει αν οι κινήσεις που κάνει είναι σωστές ή λάθος, και χάρη στη συνεχή και γρήγορη ανατροφοδότηση από τον προπονητή, ξέρει τι πρέπει να αλλάξει στην τεχνική του. Στη συνέχεια, μετά από συζήτηση με τον προπονητή για την απόδοση, ξέρει τι πρέπει να βελτιώσει. Ειδικά στον αθλητισμό, δίνεται έμφαση στη βελτίωση του εαυτού και στην εξάσκηση στο να μαθαίνει κανείς μόνος του, που ενσταλάζει τη συνήθεια της αυτομάθησης, για την οποία είναι απαραίτητη η κατάκτηση της ικανότητας μάθησης μέσω της εμπειρίας.



Οφέλη

Το πιο σημαντικό είναι ο χώρος για **προβληματισμό** που παρέχει αυτό το είδος μάθησης, αφού ο προβληματισμός θεωρείται θεμελιώδες μέρος της μαθησιακής διαδικασίας. Χάρη στον στοχασμό, ο εκπαιδευόμενος μπορεί να ενσωματώσει συγκεκριμένες εμπειρίες με αφηρημένες έννοιες και στη συνέχεια να αναλογιστεί το αποτέλεσμα, εμπλέκοντας ενεργά τις διανοητικές του ικανότητες και κάνοντας προσωπικές συνδέσεις με το υλικό. Επιπλέον, όχι μόνο αναλύουν πώς οι πράξεις τους επηρεάζουν το αποτέλεσμα, αλλά και πώς το αποτέλεσμά τους διαφέρει από εκείνο των άλλων μαθητών. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα πώς οι έννοιες που έχουν μάθει μπορούν να εφαρμοστούν σε άλλες περιστάσεις.

Σε αυτή τη φάση της μαθησιακής διαδικασίας, οι μαθητές που στοχάζονται και κάνουν τις σωστές ερωτήσεις έχουν καλύτερη διατήρηση πληροφοριών, σε σύγκριση με το πότε διαβάζουν την απάντηση στο σχολικό βιβλίο.

Η μάθηση μέσω της εμπειρίας παρέχει μια ευκαιρία για **δημιουργικότητα**, καθώς δίνει τη δυνατότητα στον μαθητή να εμπλέξει τα δημιουργικά τμήματα του εγκεφάλου του και να

αναζητήσει τη δική του μοναδική λύση στο πρόβλημα ή την εργασία, εμπλουτίζοντας τις δυνατότητες λύσεων για κάθε μαθητή. Σε μια τάξη, για παράδειγμα, θα γίνει εύκολα αντιληπτό πώς κάθε μαθητής προσεγγίζει ένα πρόβλημα από διαφορετική οπτική γωνία, αναδεικνύοντας τη δημιουργικότητα και μια προσέγγιση μάθησης προσανατολισμένη στη λύση. Αυτή η άσκηση δημιουργικής σκέψης ωφελεί τους μαθητές και την ανάπτυξή τους σε καταστάσεις που υπερβαίνουν τα σχολικά όρια και εμπλουτίζει την εμπειρία στην τάξη αυτή τη στιγμή.

Η υψηλή χρήση της δημιουργικότητας οδηγεί στη μάθηση μέσω δοκιμής και λάθους, προκειμένου να εφαρμόσουν τις λύσεις που δημιουργήθηκαν και να τις επαληθεύσουν αμέσως, δοκιμάζοντας διαφορετικούς παράγοντες στην πορεία για να εξασφαλίσουν καλύτερη επιτυχία και να οξύνουν τη διαδικασία σκέψης τους. Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές μαθαίνουν να μην φοβούνται τα λάθη τους, αλλά να βλέπουν την πιθανή αξία σε αυτά. Επομένως, αυτός ο τύπος μάθησης διδάσκει επίσης στους μαθητές την **αξία των λαθών** και πώς να τα αξιοποιούν. Καθώς οι μαθητές συμμετέχουν σε πρακτικές εργασίες, διαπιστώνουν ότι ορισμένες προσεγγίσεις λειτουργούν καλύτερα από άλλες. Απορρίπτουν τις μεθόδους που δεν λειτουργούν, αλλά η πράξη του να προσπαθείς κάτι και στη συνέχεια να το εγκαταλείψεις γίνεται πραγματικά πολύτιμο μέρος της μαθησιακής διαδικασίας. Οι μαθητές μαθαίνουν να μην φοβούνται τα λάθη, αλλά να επωφελούνται από αυτά.

Η σημασία του να αισθάνεστε συναισθήματα ενώ μαθαίνετε από την εμπειρία έχει αναγνωριστεί ως βασικός παράγοντας για την επιτάχυνση και τη διατήρηση της γνώσης. Έχει να κάνει με την ενθάρρυνση των μαθητών να εμπλακούν άμεσα στην εμπειρία. Οι πρακτικές δραστηριότητες απαιτούν εξάσκηση, **επίλυση προβλημάτων** και **λήψη αποφάσεων**. Καθώς η εμπλοκή των μαθητών αυξάνεται μέσω αυτών των διαδικασιών, η μάθηση επιταχύνεται και η διατήρηση βελτιώνεται. Ως άμεσο αποτέλεσμα, οι στάσεις απέναντι στην ιδέα της μάθησης γίνονται επίσης πιο θετικές.

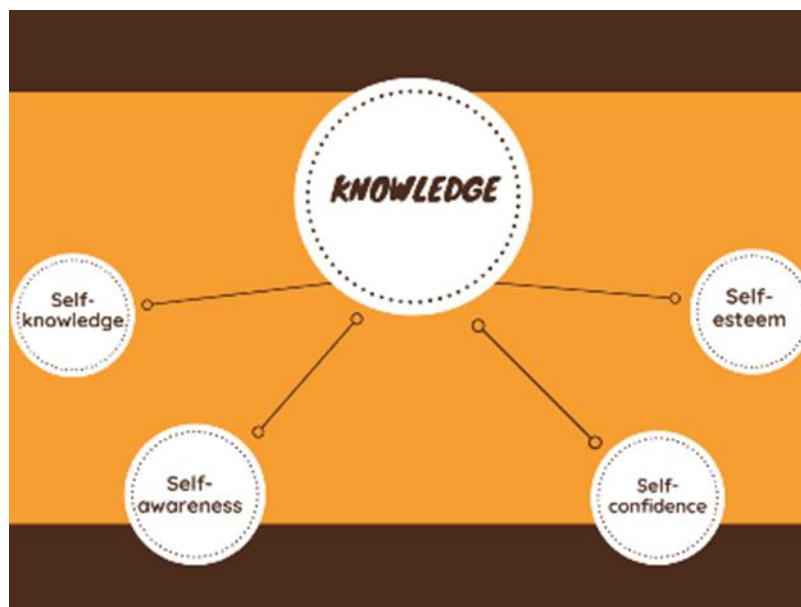
Με τη μάθηση μέσω της εμπειρίας, οι μαθητές **διδάσκονται να μαθαίνουν**, αποκτώντας την ικανότητα να οργανώνουν τη δική τους μάθηση, οργανώνοντας αποτελεσματικά τόσο το χρόνο όσο και τις πληροφορίες. Έχοντας επίγνωση της μαθησιακής διαδικασίας και των αναγκών κάποιου, εντοπίζοντας τις διαθέσιμες ευκαιρίες και την ικανότητα να ξεπεραστούν τα εμπόδια, οι μαθητές μαθαίνουν πώς να αποκτούν, να επεξεργάζονται και να αφομοιώνουν νέες γνώσεις και δεξιότητες και να μαθαίνουν πώς να χρησιμοποιούν την καθοδήγηση. Η διδασκαλία του να μαθαίνει κάποιος δεσμεύει τους μαθητές να βασιστούν σε προηγούμενες εμπειρίες μάθησης και ζωής, προκειμένου να χρησιμοποιήσουν και να εφαρμόσουν γνώσεις και δεξιότητες σε διάφορα πλαίσια: στο σπίτι, στην εργασία, στην εκπαίδευση και στην κατάρτιση. Οι μαθητές αναπτύσσουν επίσης μια θετική στάση απέναντι στη μάθηση, η οποία περιλαμβάνει το κίνητρο και την αυτοπεποίθηση να συνεχίσει και να πετύχει στη μάθηση σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Η διδασκαλία για μάθηση απαιτεί από ένα άτομο να γνωρίζει και να κατανοεί τις προτιμώμενες στρατηγικές μάθησης, τα δυνατά και αδύνατα σημεία των δεξιοτήτων και των

προσόντων του και να μπορεί να αναζητά τις ευκαιρίες εκπαίδευσης και κατάρτισης, καθώς και την καθοδήγηση και την υποστήριξη που είναι διαθέσιμες.

Γνώσεις

Η μάθηση μέσω της εμπειρίας μπορεί να επηρεάσει θετικά τη βελτίωση της **αυτογνωσίας** και της **επίγνωσης** των μαθητών. Χάρη σε δραστηριότητες όπου η «δημιουργική σκέψη» είναι κεντρική, είναι δυνατό να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να ζήσουν εμπειρίες που τους επιτρέπουν να χτίσουν την **αυτοπεποίθηση**/εκτίμησή τους. Σε αυτή τη διαδικασία θα πρέπει να είναι δυνατό να τους ενδυναμωθούν τα παραπάνω προκειμένου να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους μέσω περαιτέρω μάθησης. Μέσω της επικοινωνίας και της αλληλεπίδρασης, οι συμμετέχοντες που χρησιμοποιούν τις εμπειρίες τους ενθαρρύνονται να καλλιεργήσουν την κριτική σκέψη, να αναπτύξουν δεξιότητες και να οδηγηθούν σε αυτογνωσία και συναισθηματική ωριμότητα.



Όλα αυτά βελτιώνουν την αυτοπεποίθηση και τις ικανότητες σχεσιακής επικοινωνίας των μαθητών, οι οποίες έχουν πιθανό αντίκτυπο στην εμπιστοσύνη τους στην εργασία και τη ζωή. Οι μαθητές που έχουν αυτοπεποίθηση για τις δυνατότητές τους είναι πιο έτοιμοι να αμφισβητήσουν τον εαυτό τους και να προκαλέσουν τους εαυτούς τους και να αναζητήσουν νέες ευκαιρίες μάθησης, ακόμα κι αν η εργασία τους υπερβαίνει την άνεσή τους ή τις αντιλαμβανόμενες ήδη κατεχόμενες δεξιότητές τους. Μια μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού μπορεί επίσης να ενισχύσει την **αυτοεκτίμηση** των μαθητών και η αυξημένη αυτοεκτίμηση

μπορεί αποτελεσματικά να βελτιώσει τα αποτελέσματα των μαθησιακών εμπειριών για τους μαθητές στην αντίδραση, τη μάθηση, τη συμπεριφορά και τα οργανωτικά αποτελέσματα. Η μάθηση μέσω της εμπειρίας είναι επίσης χρήσιμη για τους μαθητές να κατανοήσουν ποιο μαθησιακό στυλ τους ταιριάζει περισσότερο. Είναι σημαντικό οι μαθητές να πειραματίζονται με διαφορετικούς τρόπους μάθησης, προκειμένου να βρουν τον πιο άνετο και βολικό τρόπο που ενισχύει τη μάθησή τους. Η απόκτηση πληροφοριών σχετικά με αυτό έχει επίσης αντίκτυπο στην αυτογνωσία και την αυτογνωσία των μαθητών, καθώς το να γνωρίζει κανείς πώς μπορεί να μάθει καλύτερα από νέες εμπειρίες σημαίνει ότι το άτομο έχει μεγαλύτερη επίγνωση των δυνατοτήτων του και επομένως έχει μεγαλύτερη επίγνωση του τρόπου εφαρμογής τους και σε ποιες καταστάσεις.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Γνώσης –αρ.1 : Βιωματική Μάθηση: Πώς Μαθαίνουμε Όλοι Φυσικά

Τύπος της δραστηριότητας
Βλέπουμε το Video
Σκοπός/στόχοι
Για την ενίσχυση της αυτογνωσίας στοχεζόμενοι το περιεχόμενο του βίντεο
Μέγεθος της ομάδας/συμμετεχόντων
Ατομικό
Υλικά που απαιτούνται
Προτζέκτορας + ομιλητές
Απαιτούμενος χρόνος
30 λεπτά (video + συζήτηση)
Οδηγίες
Ο δάσκαλος δείχνει το video στους μαθητές στην τάξη https://www.youtube.com/watch?v=5d71xhEbjDg Στη συνέχεια, επίσης χάρη στη βοήθεια του φύλλου εργασίας που μπορείτε να κατεβάσετε, θα κάνει ερωτήσεις στους μαθητές για να βεβαιωθεί ότι έχουν κατανοήσει το περιεχόμενο του βίντεο. Στη συνέχεια, επίσης χάρη στη βοήθεια του φύλλου εργασίας που μπορείτε να κατεβάσετε, θα κάνει ερωτήσεις στους μαθητές για να βεβαιωθεί ότι έχουν κατανοήσει το περιεχόμενο του βίντεο.
Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.
Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει και με μαθήματα που διδάσκονται στο σχολείο, αντί για προσωπικές δεξιότητες. Μπορείτε να σκεφτείτε κάτι έχετε μάθει στο σχολείο μέσω της βιωματικής μάθησης;

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη της γνώσης - αρ. 2: Η θέση του δέντρου

Τύπος της δράσης
Σωματική δραστηριότητα
Στόχος/σκοπός

Να γνωρίσετε και να ενδυναμώσετε την ισορροπία του σώματός σας αναπτύσσοντας αυτογνωσία και επίγνωση.

Μέγεθος της ομάδας / συμμετεχόντων

Άτομα και καθηγητές

Απαιτούμενα υλικά

Κανένα

Απαιτούμενος χρόνος

10 λεπτά

Instructions

Στάδιο 1: δείξτε το παρακάτω βίντεο, για να εξηγήσετε στους μαθητές ότι το επίκεντρο της άσκησης θα είναι η επίγνωση

<https://www.youtube.com/watch?v=HlhEMk7CZ-A>

Στάδιο 2: Αυτή είναι μια ακολουθία ασκήσεων που σκοπό έχει να βοηθήσει τους μαθητές να βρουν την ισορροπία του σώματός τους. Η πρόταση είναι να ξεκινήσετε από την άσκηση αρ.1 και να συνεχίσετε με τον αρ.2 και τον αρ.3.

Άσκηση αρ. 1:

Από την όρθια θέση, φέρτε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και κρατήστε τη θέση για 15 δευτερόλεπτα. Επιστρέψτε στην όρθια θέση και επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι.

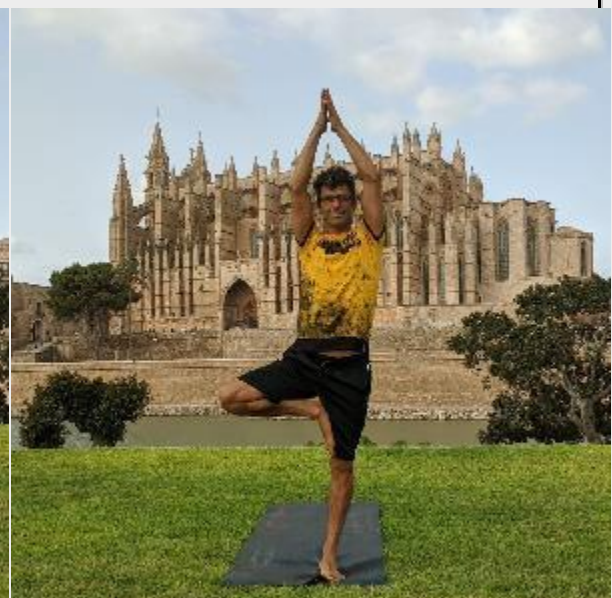
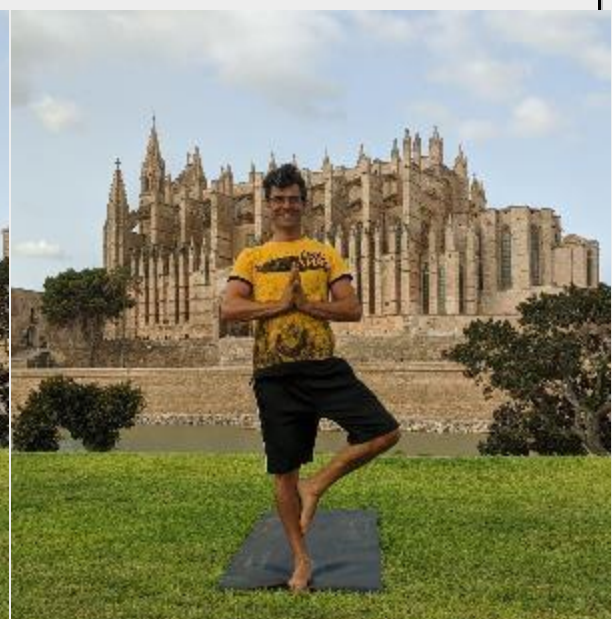


Άσκηση αρ. 2: Στην όρθια θέση, φέρτε το ένα πόδι απέναντι από το άλλο. και τα δύο πόδια πρέπει να είναι εντελώς ακουμπισμένα στο πάτωμα. Κρατήστε τη θέση για 15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια επιστρέψτε στην όρθια θέση και επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι.



Άσκηση αρ. 3:

Από την όρθια θέση λυγίστε ένα πόδι προς τα πάνω, τα πόδια στο άλλο πόδι (αλλά όχι το γόνατο). Τοποθετήστε τα χέρια στους γοφούς και στη συνέχεια στη θέση προσευχής στο στήθος σας. Τέλος, σηκώστε τα χέρια σας από πάνω. Κάμψη, απαγωγή και περιστροφή του ισχίου του λυγισμένου ποδιού.



Δώστε προσοχή στους μύες που ενεργοποιείτε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Είναι μια κίνηση που απαιτεί συγκέντρωση, ισορροπία και δύναμη για να εκτελεστεί σωστά, επομένως ο μαθητής πρέπει να επικεντρωθεί στο σώμα του για να βρει τη σωστή ισορροπία. Κάνοντας αυτήν την άσκηση, οι μαθητές ενισχύουν την αυτογνωσία και την επίγνωση, όπου και τα δύο χρειάζονται για να μπορέσουν να την εκτελέσουν.

Αυτή η άσκηση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τη βελτίωση της ισορροπίας και της αντοχής ενός ατόμου. έχει επίσης καλό αντίκτυπο στην ενδυνάμωση των μυών των ποδιών και των γοφών.

Φάση 3: ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη, συνδέοντας την άσκηση με το βίντεο που

παρακολούθησαν στην αρχή του μαθήματος. Ειδικότερα, εστιάστε στο πώς η άσκηση τους έκανε να εστιάσουν στο σώμα τους για να βρουν τη σωστή ισορροπία και πώς χάρη σε αυτό έπρεπε να αναπτύξουν την αυτογνωσία τους για να την εκτελέσουν.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παρακάτω φύλλο εργασίας για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να καθοδηγήσει τη συζήτηση

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Για να βοηθηθούν στην ισορροπία, οι μαθητές μπορούν να επικεντρωθούν σε ένα σημείο και να μην κοιτούν πουθενά αλλού.

Εάν οι μαθητές δυσκολεύονται να βρουν σταθερότητα, μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια καρέκλα ή τον τοίχο για ισορροπία.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη της Γνώσης - αρ. 3: Πόζα γιόγκα με στήριξη στο κεφάλι.

Τύπος της δραστηριότητας

Φυσική δραστηριότητα

Σκοπός /στόχος

Μάθετε τα θεμέλια της στάσης του κεφαλιού, χρήσιμη για την ανακούφιση από το άγχος, την απομάκρυνση της ενέργειας του στρες και την αύξηση της εστίασης και της αυτοπεποίθησης. Αυτή η άσκηση επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης.

Μέγεθος ομάδας/συμμετέχοντες

Σε ζευγάρια

Απαιτούμενα υλικά

Στρωματάκι γιόγκα

Απαιτούμενος χρόνος

20-30 λεπτά

Οδηγίες

Στάδιο 1: Δείξτε στους μαθητές σας αυτό το βίντεο σχετικά με την αυτοεκτίμηση πριν από την αρχή του μαθήματος: αυτό είναι μια εισαγωγή στο τι είναι η αυτοεκτίμηση και ποια είναι η σημασία της, και εισάγει τη δραστηριότητα του κεφαλιού ως άσκηση που βοηθά τους μαθητές να αναπτυχθούν το <https://www.youtube.com/watch?v=OLIFu9Xfnh4>

Στάδιο 2: Αυτή η άσκηση πρέπει να γίνει σε ζευγάρια: ο ένας μαθητής κάνει την άσκηση του κεφαλιού και ο άλλος τον/την φροντίζει. Αυτός ο δεύτερος μαθητής ονομάζεται επίσης «ο επισημάντης». Ο spotter είναι ένας θεμελιώδης ρόλος για την ασφαλή εκτέλεση κάποιων θέσεων γιόγκα, καθώς εγγυάται την ασφάλεια του άλλου. Είναι επίσης υπεύθυνος για την παρατήρηση και την καθοδήγηση της εκτέλεσης της θέσης της γιόγκα, όσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος της θέσης, τόσο μεγαλύτερη είναι και η δική του σημασία.

Κάθε μαθητής μπορεί να είναι ο spotter, αλλά πρέπει να υπάρχουν 2 spotters, όταν το άτομο που εκτελεί τη στάση της γιόγκα είναι πολύ ψηλότερο ή ζυγίζει περισσότερο. Είναι σημαντικό να ασκεί στη γιόγκα παίζοντας επίσης το ρόλο του παρατηρητή, γιατί βοηθά στην κατανόηση της τεχνικής και της λειτουργίας της γιόγκα και ενισχύει την ενσυναίσθηση. Δεν μπορείτε να

ζητήσετε από τον επιτόπιό σας να δώσει προσοχή αν δεν δώσατε προσοχή όταν ήσασταν ο παρατηρητής.

Η θέση του spotter είναι η πόζα της θεάς: ξεκινήστε με ευρεία όρθια στάση και γυρίστε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα έξω και τις φτέρνες σας προς τα μέσα, με τα πόδια σας σε γωνία περίπου 45 μοιρών. Λυγίστε τα γόνατά σας προς την ίδια κατεύθυνση με τα δάχτυλα των ποδιών σας και χαμηλώστε τους γοφούς σας προς τα κάτω προς το ύψος των γονάτων σας. Απλώστε τα χέρια σας στο ύψος των ώμων και λυγίστε τους αγκώνες σας έτσι ώστε οι άκρες των δακτύλων σας να δείχνουν προς τον ουρανό. Απλώστε τα δάχτυλά σας ευρέως και ενεργοποιήστε τους μύες στην πλάτη σας.

Είναι σημαντικό ο παρατηρητής να έχει αυτή τη στάση, καθώς εξασφαλίζει ασφάλεια σε όλη τη διάρκεια της άσκησης τόσο για τον ίδιο όσο και για τον άλλο μαθητή.

Εφόσον αυτή η άσκηση προορίζεται να πραγματοποιηθεί σε ζευγάρια, υπάρχουν δύο επίπεδα μάθησης:

1: ο μαθητής που κάνει το σταντ παρατηρεί τον εαυτό του και αναλογίζεται τις δικές του κινήσεις για να τις διορθώσει και να τις προσαρμόσει.

2: ο μαθητής-παρατηρητής παρατηρεί τις κινήσεις του άλλου μαθητή του ζευγαριού και τον υποστηρίζει στη δραστηριότητα (με την υποστήριξη των εξηγήσεων του δασκάλου). Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί και να διορθώσει τα λάθη του άλλου και να αναλογιστεί τα δικά του λάθη όταν κάνει την άσκηση, βελτιώνοντας τη δική του τεχνική.

Για να κάνετε το headstand, μπορείτε να δείτε στους μαθητές πρώτα αυτό το βίντεο, ώστε να μην μπορούν να δουν όλη τη σειρά των κινήσεων:

<https://youtu.be/yE7K89gAo1A>

Και μετά μπορείτε να τους καθοδηγήσετε με αυτές τις οδηγίες:

1- Πετάξτε στα χέρια και τα γόνατά σας με τους καρπούς σας κάτω από τους ώμους σας και τα γόνατά σας κάτω από τους γοφούς σας.

2 - Φέρτε τους πήχεις σας στο πάτωμα, κρατώντας τους αγκώνες σας ακριβώς κάτω από τους ώμους σας.

3 - Σφίξτε κάθε χέρι γύρω από τον απέναντι αγκώνα. Προσαρμόστε όσο χρειάζεται για να διασφαλίσετε ότι οι αγκώνες σας βρίσκονται στη σωστή απόσταση μεταξύ τους.

4 - Απελευθερώστε τα χέρια σας από τους αγκώνες σας.

5 - Στερεώστε τα χέρια σας στο πάτωμα, ενώνοντας τα δάχτυλά σας.

6 - Τοποθετήστε το στέμμα του κεφαλιού σας στο πάτωμα. Το πάνω μέρος του κεφαλιού σας πρέπει να είναι προς τα κάτω — ούτε πολύ μπροστά ούτε πίσω. Το πίσω μέρος του κεφαλιού σας θα ακουμπά στις βάσεις των αντίχειρών σας αντί στα χέρια σας να κρατούν το κρανίο σας.

7 - Σηκώστε τους γοφούς σας και ισιώστε τα πόδια σας. Περπατήστε προσεκτικά τα πόδια σας προς το κεφάλι σας έως ότου οι γοφοί σας είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στους ώμους σας.

Το σταντ είναι μια χρήσιμη άσκηση για την ενδυνάμωση του πάνω μέρους του σώματος και της σπονδυλικής στήλης. Συγκεκριμένα, βελτιώνεται πολύ η δύναμη της κοιλιάς, καθώς και η σταθερότητα και η ισορροπία του ατόμου.

Η πραγματοποίηση αυτής της άσκησης απαιτεί προηγούμενη εργασία πάνω στην αυτογνωσία. Μόνο όταν το κατακτήσει ο μαθητής μπορεί να γνωρίζει αρκετά το σώμα του για να εκτελέσει ένα στέκι κεφαλής. Το να μπορείς να κάνεις αυτή την άσκηση έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, λαμβάνοντας υπόψη τη δυσκολία της δραστηριότητας.

Σύνδεσμοι/αναφορές

<https://www.youtube.com/watch?v=OLIFu9Xfnh4>

<https://youtu.be/yE7K89gAo1A>

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Είναι σημαντικό να χτίσετε αρκετή δύναμη στους ώμους και στο σώμα πριν κάνετε πραγματικά το στέκι κεφαλής. Αφιερώστε όλο τον χρόνο που χρειάζεστε για να βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές σας είναι έτοιμοι, με παύσεις και ασκήσεις για να τεντώσετε τους μύες ειδικά αν είναι αρχάριοι, για να μην δημιουργήσετε άσκοπους πόνους και καταπόνηση.

Ειδικά αν οι μαθητές είναι αρχάριοι, μπορούν να κάνουν αυτή την άσκηση με τη στήριξη ενός τοίχου, εκτός από την υποστήριξη των άλλων μελών του ζευγαριού. Αυτό θα κάνει την άσκηση ασφαλέστερη και ευκολότερη για αυτούς.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη της Γνώσης - αρ. 4: Αναπνευστική Άσκηση

Τύπος δραστηριότητας

Φυσική δραστηριότητα

Σκοπός/στόχος

Χρησιμοποιήστε μια άσκηση αναπνοής για να μειώσετε το άγχος και να ενισχύσετε την εστίαση και την ηρεμία.

Μέγεθος ομάδας/ συμμετέχοντες

Μαθητές και καθηγητές

Απαιτούμενα υλικά

Κανένα

Απαιτούμενος χρόνος

Περίπου 60 δευτερόλεπτα για κάθε αναπνευστική άσκηση

Οδηγίες

Εισαγωγή: ο αέρας που αναπνέουμε είναι το διαβατήριο για τη ζωή μας και η σωστή αναπνοή βελτιώνει την ποιότητα ζωής γενικότερα. Με τον αθλητισμό, το ανθρώπινο σώμα αποκτά περισσότερο οξυγόνο και αυτό ενισχύει το καρδιαγγειακό σύστημα και ενισχύει την ψυχική και σωματική υγεία. Αλλά είναι επίσης δυνατό να βελτιώσετε την οξυγόνωση σας μέσω ασκήσεων αναπνοής στο τέλος μιας απλής ημέρας. Αυτή η μέθοδος ονομάζεται «πραναιγιάμα», δηλαδή μια επιστήμη για τον έλεγχο της αναπνοής με συνείδηση με στόχο να επιτρέψει στο σώμα σας να πάρει περισσότερο ζωγόνο οξυγόνο με την αναπνοή.

Η πρακτική της αναπνοής, γνωστή και ως «διαφραγματική αναπνοή» ή «βαθιά αναπνοή»,

ορίζεται ως μια αποτελεσματική εκπαίδευση σώματος - νου για την αντιμετώπιση του στρες και των ψυχοσωματικών καταστάσεων. Η διαφραγματική αναπνοή περιλαμβάνει συστολή του διαφράγματος, διαστολή της κοιλιάς και εμβάθυνση της εισπνοής και της εκπνοής, η οποία κατά συνέπεια μειώνει τη συχνότητα αναπνοής και μεγιστοποιεί την ποσότητα των αερίων του αίματος. Τα οφέλη της διαφραγματικής αναπνοής έχουν διερευνηθεί σε συνδυασμό με τον διαλογισμό και τις αρχαίες ανατολικές θρησκείες (όπως ο Βουδισμός) και τις πολεμικές τέχνες. Θεωρείται ότι είναι βασικό συστατικό της γιόγκα και του Tai Chi Chuan (TCC) και συμβάλλει στη συναισθηματική ισορροπία και την κοινωνική προσαρμογή, καθώς και σε ειδικές ρυθμικές κινήσεις και στάσεις.

Στάδιο 1: Ξεκινήστε το μάθημα δείχνοντας στους μαθητές αυτό το βίντεο σχετικά με την αυτογνωσία και πώς μπορούν να την αναπτύξουν. Αυτό το βίντεο θα τους μιλήσει στο θέμα της αυτογνωσίας, που μπορεί να αναπτυχθεί μέσω των ασκήσεων αναπνοής που προτείνονται.

<https://www.youtube.com/watch?v=4ITbWQ8zD3w>

Στάδιο 2: Το να συνειδητοποιήσετε την αναπνοή σας είναι ένα θεμελιώδες βήμα για να ακολουθήσετε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Βάλτε μια χαλαρωτική μουσική και ζητήστε από τους μαθητές σας να κλείσουν τα μάτια τους και να παρατηρήσουν τον φυσικό τρόπο αναπνοής τους κάνοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- A) Αναπνέω από τη μύτη ή το στόμα μου;
- B) Όταν αναπνέω, το στήθος και το στομάχι μου διαστέλλονται ή συστέλλονται;
- Γ) Όταν αναπνέω, φτάνει ο αέρας στην κοιλιά μου ή μπλοκάρεται στο στήθος μου;
- Δ) Τι νιώθετε όταν το οξυγόνο εισέρχεται στο σώμα σας;

Τώρα που έχετε παρατηρήσει τη φυσική σας αναπνοή, αξιολογήστε εάν κάποια διαδικασία πρέπει να αλλάξει ή να ενισχυθεί.

A) Αναπνέω από τη μύτη ή το στόμα μου;
Εάν αναπνέετε από το στόμα σας, δεν επιτρέπει στο σώμα σας να φιλτράρει και να καθαρίζει τον αέρα φυσικά και η ρύπανση και άλλα εξωτερικά στοιχεία φτάνουν απευθείας στους πνεύμονές σας. Αυτό δεν είναι υγιές!

B) Όταν αναπνέω, το στήθος και το στομάχι μου διαστέλλονται ή συστέλλονται;
Εάν το στήθος και το στομάχι σας συστέλλονται αντί να διαστέλλονται, αναπνέετε με μη φυσικό τρόπο. Προσπαθήστε να το ελέγξετε επεκτείνοντάς τα. Κάνοντάς το περισσότερες φορές, θα είναι φυσικό να αναπνέετε με τον σωστό τρόπο.

Γ) Όταν αναπνέω, φτάνει ο αέρας στην κοιλιά μου ή μπλοκάρεται στο στήθος μου;
Ο αέρας πρέπει να φτάσει στην κοιλιά για να πάρει μια βαθιά αναπνοή. Οι βαθιές αναπνοές είναι πιο αποτελεσματικές: επιτρέπουν στο σώμα σας να ανταλλάσσει πλήρως το εισερχόμενο οξυγόνο με το εξερχόμενο διοξείδιο του άνθρακα. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι επιβραδύνουν τον καρδιακό παλμό, μειώνουν ή σταθεροποιούν την αρτηριακή πίεση και

μειώνουν το στρες. Για να βιώσετε βαθιά αναπνοή, βρείτε ένα άνετο μέρος για να καθίσετε ή να ξαπλώσετε.

Μέσα από αυτές τις ασκήσεις οι μαθητές εστιάζουν στη δική τους αναπνοή και αναλύουν τις πράξεις τους. Για να τα πάνε καλύτερα και να μάθουν πώς να αναπνέουν σωστά, πρέπει να ακούν το σώμα τους και να αναπτύξουν την αυτογνωσία τους. Ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη.

Στάδιο 3: Σύμφωνα με τους διδακτικούς σας στόχους, μπορείτε να επιλέξετε μία από τις παρακάτω ασκήσεις σχετικά με «Ασκήσεις αναπνοής για ενεργοποίηση». Δεν είναι όλα υποχρεωτικά.

Άσκηση 1: Βασική αναπνοή για την ενίσχυση της ενέργειας.

Καθίστε με την πλάτη σας ίσια. Περιστρέψτε τον λαιμό μία φορά, για να ανακουφιστείτε από κάθε είδους ένταση. Κλείστε τα μάτια σας και συγκεντρωθείτε στο πρόγραμμα αναπνοής σας για λίγα δευτερόλεπτα. Εστιάστε σε κάθε αναπνοή που έρχεται από τη μύτη σας, πώς φτάνει στους πνεύμονές σας ενώ το στομάχι σας διαστέλλεται. Αναγνωρίστε πώς η αναπνοή είναι το κλειδί για τη ζωή σας, ότι η αναπνοή είναι το δώρο που κάνει τα πάντα να λειτουργούν. Σκεφτείτε πώς η αναπνοή είναι αυτό που ανακατεύει τον εαυτό σας με την ουσία της ζωής.

Αφού παρατηρήσετε την αναπνοή σας, πάρτε μια μεγάλη αναπνοή από το στόμα σας και όταν οι πνεύμονές σας είναι γεμάτοι, εκπνεύστε την αμέσως, πάντα από το στόμα σας. Στη συνέχεια, επαναλάβετε την ίδια επέμβαση τρεις ή τέσσερις φορές πριν επιστρέψετε στη φυσική αναπνοή από τη μύτη. Νιώστε πώς το σώμα σας αναζωογονείται αμέσως μέσω της γρήγορης αναπνοής.

Μετά από μερικά δευτερόλεπτα άσκησης, πάρτε αυτήν την άσκηση σε άλλο επίπεδο. Πάρτε μια πολύ μεγάλη αναπνοή από το στόμα σας και αφήστε αυτή την αναπνοή να μεγαλώσει το στήθος σας. Εισπνεύστε όσο το δυνατόν περισσότερο αέρα. Όταν οι πνεύμονές σας γεμίσουν με αέρα, κλείστε το στόμα σας και κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα (2-3), νιώθοντας τη δύναμή σας. Στη συνέχεια, εκπνεύστε αργά από το στόμα σας και συνεχίστε μέχρι να αδειάσουν εντελώς οι πνεύμονές σας.

Εάν δεν έχετε κάνει ποτέ ασκήσεις για τον έλεγχο της αναπνοής, θα νιώσετε ότι υπάρχει ακόμα λίγος αέρας στους πνεύμονές σας. Κανονικά, αυτός ο αέρας δεν γίνεται αντιληπτός, αλλά όταν ξεκινάτε να κάνετε ασκήσεις αναπνοής, αποκτάτε πολλή επίγνωση για το αναπνευστικό σας σύστημα. Για να αναπνεύσετε και αυτό, πρέπει να συσπάσετε τους ανώτερους κοιλιακούς μύες. Όταν το κάνετε αυτό, όχι μόνο διώχνετε τον βρώμικο αέρα από τη ρύπανση από το σώμα σας, αλλά αρχίζετε επίσης να εκπαιδεύετε το σώμα σας να εμπνέει και να εκπνεύσει πλήρως.

Όταν έχετε εκπνεύσει όλο τον αέρα, νιώστε την απουσία του στους πνεύμονές σας. Νιώστε την ελαφρότητα του σώματός σας όταν οι πνεύμονές σας είναι εντελώς άδειοι. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα προβληματισμού, επαναλάβετε την άσκηση.

Επαναλάβετε αυτή την άσκηση 3 ή 4 φορές. Όταν το έχετε κάνει για τελευταία φορά, ανοίξτε τα μάτια σας και παρατηρήστε τον κόσμο τώρα που έχετε αναζωογονήσει το σώμα με μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου.

<https://www.youtube.com/watch?v=DWW-AfWfRKs>

Άσκηση 2: Karalabhati – Η αναπνοή του φωτεινού κρανίου

Αυτή η άσκηση βελτιώνει τη σωματική και πνευματική ενέργεια, εκτός από το να δίνει μια αίσθηση ψυχικής και πνευματικής επίγνωσης.

Καθίστε, κλείστε τα μάτια σας, ισιώστε την πλάτη σας και επικεντρωθείτε στην παύση στη φυσική σας αναπνοή. Όσο το κάνετε, εστιάστε το μυαλό σας στην ενέργεια που σας δίνει κάθε αναπνοή. Όταν είστε έτοιμοι, κλείστε το δεξί ρουθούνι με τον αντίχειρα του δεξιού σας χεριού. Εμπνεύστε βαθιά μέσα από το αριστερό σας ρουθούνι, μετρώντας νοερά από το 1 έως το 6.

Μόλις ολοκληρώσετε την εισπνοή, ξεκινήστε αμέσως να εκπνέετε από το ίδιο ρουθούνι και ενώ το κάνετε μετρήστε ξανά από το 1 έως το 6. Φροντίστε να διώξετε όλο τον αέρα που βρίσκεται στους πνεύμονές σας.

Όταν δεν σας έχει μείνει άλλος αέρας, νιώστε τους άδειους πνεύμονές σας μετρώντας από το 1 έως το 12. Όταν ολοκληρώσετε τη μέτρηση, επαναλάβετε την άσκηση στο πλάι, κλείνοντας το αριστερό ρουθούνι με τον αριστερό αντίχειρα.

Είναι πολύ σημαντικό να μην πιέζετε το σώμα σας. Στην αρχή, πρέπει να κάνετε 3 σετ για κάθε ρουθούνι, αλλά μπορείτε να μειώσετε τους χρόνους εάν αισθάνεστε ότι είναι υπερβολικοί. Εάν συνεχίσετε να εξασκείτε αυτήν την άσκηση, μπορείτε να φτάσετε τα 20 σετ.

<https://www.youtube.com/watch?v=vdwEf7Skeoc>

Άσκηση 3: Bhastrika – Η αναπνοή της κοιλιάς

Αυτή η άσκηση ωφελεί την αναζωογόνηση της ενέργειας και την αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, εκτός από τη θέρμανση του σώματος.

Καθίστε σε μια άνετη θέση με την πλάτη σας ίσια. Κλείστε τα μάτια σας για μερικά δευτερόλεπτα και εστιάστε στη φυσική σας αναπνοή. Όταν είστε αρκετά συγκεντρωμένοι, κλείστε το στόμα σας, εισπνεύστε και εκπνεύστε από τη μύτη σας 10 φορές, γρήγορα. Οι αναπνοές δεν είναι βαθιές, αλλά πρέπει να είναι σύντομες και γρήγορες. Η εστίαση σε αυτή την άσκηση είναι στην εκπνοή. Κάθε έμπνευση πρέπει να εκπνέεται γρήγορα.

Όταν ολοκληρώσετε τη δέκατη αναπνοή, πάρτε μια βαθιά αναπνοή από τη μύτη σας και αφήστε τον αέρα να ρέει μέσα από το σώμα σας. Τώρα, λυγίστε το λαιμό σας μέχρι το πηγούνι σας να αγγίξει το στήθος σας για να διατηρήσετε τον αέρα στο σώμα σας. Κρατήστε αυτή τη θέση και την αναπνοή για όλη την ώρα που νιώθετε άνετα. Στη συνέχεια, σηκώστε το κεφάλι σας και αναπνεύστε τα όλα στον αέρα. Επαναλάβετε την άσκηση αμέσως μετά, ξεκινώντας με τις σύντομες και γρήγορες αναπνοές.

Ξεκινήστε την εξάσκηση αυτής της άσκησης αργά και σταδιακά, εστιάζοντας στο πώς αντιδρά το σώμα σας σε αυτήν. Στην αρχή, πρέπει να κάνετε αυτή την άσκηση 3 φορές και αν το σώμα σας αντιδρά καλά, μπορείτε να προσθέσετε περισσότερα σετ. Μπορείτε να αισθανθείτε ζαλάδα εάν κάνετε αυτήν την άσκηση πάρα πολλές φορές για το σώμα σας. Ήδη μετά από ένα σετ, όμως, θα παρατηρήσετε την αύξηση της ενέργειας στο σώμα σας. <https://www.youtube.com/watch?v=-W35tXQaVoA>

Άσκηση 4: Murcha – Η κρατημένη αναπνοή



Αυτή η άσκηση ενισχύει την πνευματική ενέργεια και φέρνει μια μικρή αίσθηση ευφορίας. Καθίστε σε μια άνετη θέση, κλείστε τα μάτια σας και πάρτε πολύ προσεκτικά μερικές μεγάλες αναπνοές από τη μύτη σας. Μην κρατάτε την αναπνοή σας. απλά αφήστε το να κυλήσει στο σώμα σας και κάντε μια φυσική παύση. Με αυτόν τον τρόπο, το επίπεδο ενέργειάς σας θα αυξηθεί γρήγορα και οι πνεύμονές σας θα καθαριστούν.

Όταν θα νιώσετε ψυχικά έτοιμοι, ξεκινήστε ξανά παίρνοντας μια βαθιά αναπνοή από τη μύτη σας και κατευθύνοντας τον αέρα στις άκρες του σώματός σας. Αυτή τη φορά, κρατήστε το μέσα. Λυγίστε το λαιμό σας μέχρι το πηγούνι σας να αγγίξει το στήθος σας. Κρατήστε την αναπνοή και τη θέση για πόσο χρόνο νιώθετε άνετα, στη συνέχεια σηκώστε το κεφάλι σας και αναπνεύστε τον αέρα από τη μύτη σας. Όταν ολοκληρώσετε την εκπνοή, επαναλάβετε την άσκηση ξεκινώντας από τη βαθιά αναπνοή από τη μύτη σας.

Είναι πολύ σημαντικό να μην πιέζετε ποτέ το σώμα σας. Μπορείτε να κάνετε 1 έως 5 σετ αυτής της αναπνοής. Μην κρατάτε την αναπνοή σας για περισσότερο χρόνο από όσο νιώθετε άνετα. Όσο περισσότερο κάνετε αυτή την άσκηση, τόσο καλύτερη θα είναι η ικανότητά σας να κρατάτε την αναπνοή σας.

<https://www.youtube.com/watch?v=P73I0sXPSI0>

Άσκηση 5: Kumbhaka – Αγνή ανάσα

Αυτή η άσκηση βελτιώνει τη σωματική και πνευματική ενέργεια, εκτός από το να δίνει μια αίσθηση ψυχικής και πνευματικής επίγνωσης.

Καθίστε, κλείστε τα μάτια σας, ισιώστε την πλάτη σας και επικεντρωθείτε στην παύση στη φυσική σας αναπνοή. Όσο το κάνετε, εστιάστε το μυαλό σας στην ενέργεια που σας δίνει κάθε αναπνοή. Όταν είστε έτοιμοι, κλείστε το δεξί ρουθούνι με τον αντίχειρα του δεξιού σας χεριού. Εμπνεύστε βαθιά μέσα από το αριστερό σας ρουθούνι, μετρώντας νοερά από το 1 έως το 6.

Μόλις ολοκληρώσετε την εισπνοή, ξεκινήστε αμέσως να εκπνέετε από το ίδιο ρουθούνι και ενώ το κάνετε μετρήστε ξανά από το 1 έως το 6. Φροντίστε να διώξετε όλο τον αέρα που βρίσκεται στους πνεύμονές σας.

Όταν δεν σας έχει μείνει άλλος αέρας, νιώστε τους άδειους πνεύμονές σας μετρώντας από το 1 έως το 12. Όταν ολοκληρώσετε τη μέτρηση, επαναλάβετε την άσκηση στο πλάι, κλείνοντας το αριστερό ρουθούνι με τον αριστερό αντίχειρα.

Είναι πολύ σημαντικό να μην πιέζετε το σώμα σας. Στην αρχή, πρέπει να κάνετε 3 σετ για κάθε ρουθούνι, αλλά μπορείτε να μειώσετε τους χρόνους εάν αισθάνεστε ότι είναι υπερβολικοί. Εάν συνεχίσετε να εξασκείτε αυτήν την άσκηση, μπορείτε να φτάσετε τα 20 σετ.

<https://www.youtube.com/watch?v=HoGKhHwHS-Q>

Άσκηση 6: Ujjayi – Η συριστική αναπνοή

Αυτή η άσκηση βελτιώνει το επίπεδο ενέργειάς σας και σας κάνει να αισθάνεστε πιο δυνατοί και πιο συγκεντρωμένοι πνευματικά. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί κατά του άσθματος και της βρογχίτιδας.

Καθίστε, κλείστε τα μάτια σας και ισιώστε την πλάτη σας και για μερικά δευτερόλεπτα εστιάστε στη φυσική σας αναπνοή. Όταν νιώσετε έτοιμοι, πάρτε μια βαθιά ανάσα από τη μύτη σας και επικεντρωθείτε σε αυτήν.

Αφήστε τον αέρα να πλημμυρίσει το σώμα σας. Ενώ εισπνέετε, μπλοκάρετε διανοητικά τον αέρα στο χώρο μεταξύ του στήθους και του λαιμού σας.

Κρατήστε την αναπνοή σας για πόση ώρα νιώθετε άνετα. Όταν πρέπει να εκπνεύσετε, κάντε το μόνο από το αριστερό σας ρουθούνι, κλείνοντας το δεξί με τον δεξιό αντίχειρα. Όταν τελειώσετε, κάντε ξανά την άσκηση, αλλά αυτή τη φορά εκπνεύστε από το δεξί σας ρουθούνι, κλείνοντας το αριστερό με τον αριστερό σας αντίχειρα.

Την πρώτη φορά θα πρέπει να κάνετε αυτή την άσκηση μεταξύ 10 και 20 φορές. Όταν αισθάνεστε άνετα με αυτό, μπορείτε να το κάνετε 50 και περισσότερες φορές. Αυτή είναι μια καλή άσκηση για το πρωί που νιώθετε ότι η ενέργειά σας είναι χαμηλή. <https://www.youtube.com/watch?v=tqR5G7DNpSA>

Στάδιο 4: Ξεκίνα το 'Χρόνο κοινής χρήσης' χρησιμοποιώντας το φυλλάδιο.

Σύνδεσμοι/αναφορές

<https://www.youtube.com/watch?v=4ITbWQ8zD3w>

<https://www.youtube.com/watch?v=DWW-AfWfRKs>

<https://www.youtube.com/watch?v=-W35tXQaVoA>

<https://www.youtube.com/watch?v=vdwEf7Skeoc>

<https://www.youtube.com/watch?v=P73l0sXPSl0>

<https://www.youtube.com/watch?v=HoGKhHwHS-Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=tqR5G7DNpSA>

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Η προσθήκη κάποιων ασκήσεων διαλογισμού μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές σας να γίνουν πιο στοχαστικοί και να ανακαλύψουν εσωτερικές πηγές που μπορούν να τους παρακινήσουν να μάθουν περαιτέρω και καλύτερα.

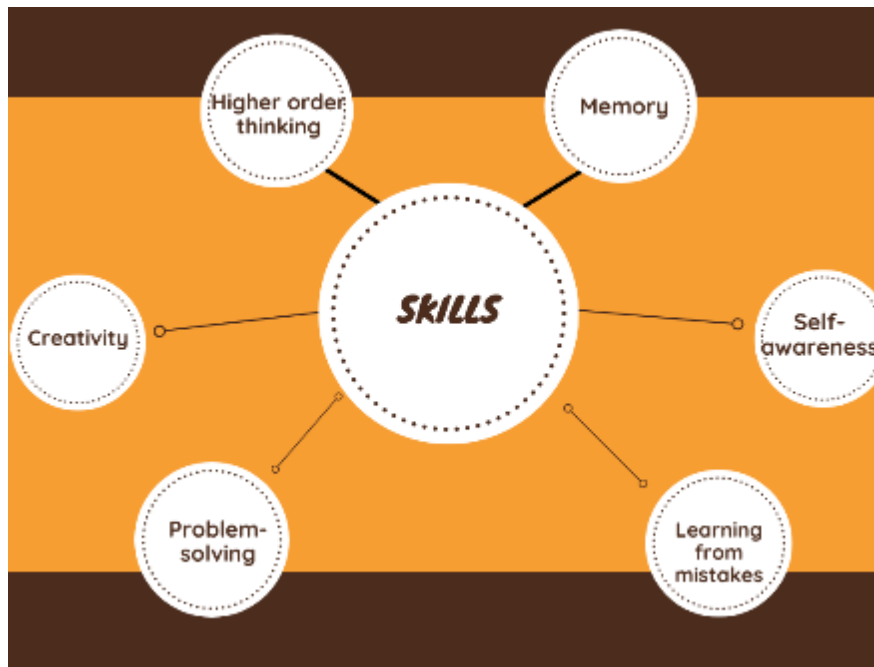
Δεξιότητες

Οι δεξιότητες που μπορεί να βελτιώσει η μάθηση μέσω της εμπειρίας μπορούν να ενισχυθούν με μια ποικιλία σωματικών δραστηριοτήτων. μέσω σωματικών ασκήσεων, οι μαθητές μπορούν να μάθουν να βελτιώνουν και ορισμένες νοητικές δεξιότητες, όπως αυτές που αναφέρονται εδώ. Η μάθηση μέσω της εμπειρίας οδηγεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων βοηθώντας στην απόκτηση φυσικών δεξιοτήτων και ενθαρρύνοντας τους μαθητές να προβληματιστούν, να συλλάβουν και να σχεδιάσουν τα επόμενα βήματα.

Συγκεκριμένα:

1) Η μάθηση μέσω της εμπειρίας ενισχύει τη **σκέψη ανώτερης τάξης** ή την ικανότητα να δίνουμε προτεραιότητα στις πληροφορίες, να τις αναλύουμε με λογικούς συλλογισμούς και να θέσουμε χρήσιμες ερωτήσεις και να υπερβούμε τις απλές πληροφορίες μέσω της ανακάλυψης, του συλλογισμού, της οργάνωσης και της επιχειρηματολογίας.

2) Η **μνήμη** βελτιώνεται καθιστώντας τη μάθηση σχετική: δίνεται στους μαθητές η ευκαιρία να εφαρμόσουν ιδέες και ενθαρρύνονται να παίξουν ενεργό ρόλο. Καθώς ο μαθητής αλληλεπιδρά με τις πληροφορίες, αυτές γίνονται αληθινές γι' αυτόν. Χτίζοντας ισχυρές σχέσεις μεταξύ συναισθημάτων και διαδικασιών σκέψης, αυτή η εμπειρία βοηθά στη διατήρηση της



μνήμης: οι μαθητές έχουν την ικανότητα να μαθαίνουν με επιτυχία όταν οι πληροφορίες συνδέονται με αξίες και συναισθήματα. Η σημασία του να αισθάνεστε συναισθήματα ενώ μαθαίνετε από την εμπειρία έχει αναγνωριστεί ως βασικός παράγοντας για την επιτάχυνση και τη διατήρηση της γνώσης.

3) Επομένως, οι ικανότητες **επίλυσης προβλημάτων** βελτιώνονται, στενά συνδεδεμένες με τη δημιουργικότητα. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να προσεγγίσουν ένα πρόβλημα από διαφορετικές οπτικές γωνίες, αναδεικνύοντας τη **δημιουργικότητα** και μια προσέγγιση στη μάθηση προσανατολισμένη στη λύση.

4) Ο χώρος αναστοχασμού μπορεί επίσης να ενισχύσει την **αυτογνωσία**. Με την ενσωμάτωση συγκεκριμένων εμπειριών και αφηρημένων εννοιών και, στη συνέχεια, με προβληματισμό για το τελικό αποτέλεσμα, οι μαθητές ενθαρρύνονται να αναλύσουν πώς οι πράξεις τους επηρέασαν το ζήτημα και πώς το αποτέλεσμά τους μπορεί να διέφερε από τους άλλους μαθητές. Αυτή η ανάλυση τους βοηθά να κατανοήσουν καλύτερα τις διαδικασίες που έφεραν στο τελικό αποτέλεσμα, τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους methodologies, and therefore how the concepts learned can be applied to other and different contexts and experiences.

5) Η μάθηση μέσω της εμπειρίας σημαίνει ότι και οι λανθασμένες εμπειρίες έχουν διδακτική αξία: οι μαθητές μαθαίνουν τη σημασία του να **μαθαίνουν από τα λάθη** και να μην φοβούνται να τα διαπράξουν. Καθώς συμμετέχουν στις εργασίες, θα δοκιμάσουν διαφορετικές προσεγγίσεις και θα βρουν ποιες λειτουργούν καλύτερα από τις άλλες. Απορρίπτουν τις μεθόδους που δεν λειτουργούν και το λάθος που γίνεται στην επιλογή μιας μεθόδου που αποδείχθηκε ότι δεν ήταν σωστή γίνεται πολύτιμο μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.

Δραστηριότητα για Ανάπτυξη Δεξιοτήτων – αρ 1: Surya Namaskar (Χαιρετισμός στον Ήλιο)

Τύπος δραστηριότητας

Φυσική δραστηριότητα

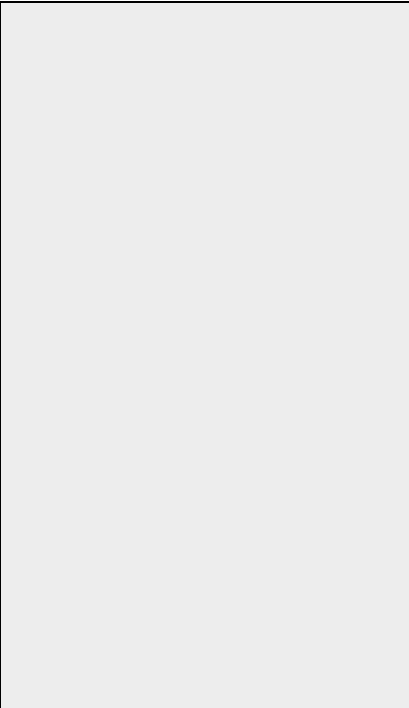
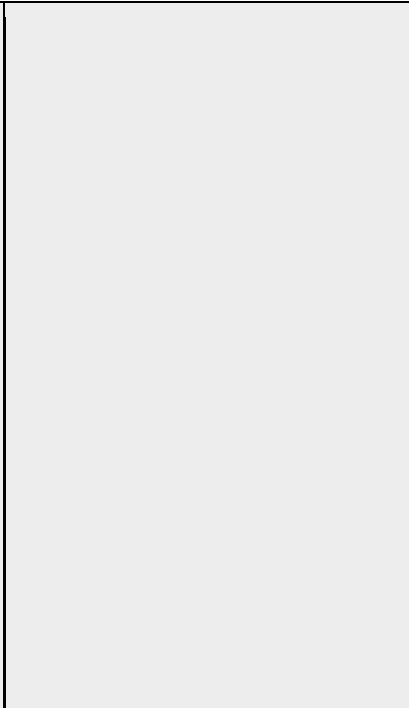
Σκοπός/στόχος
Ασκήστε τη μνήμη μαθαίνοντας πώς να κάνετε τον Χαιρετισμό του Ήλιου
Μέγεθος ομάδας/ συμμετέχοντες
Μαθητές / καθηγητές
Απαιτούμενα υλικά
Στρωματάκι γιόγκα
Απαιτούμενος χρόνος
30 λεπτά
Οδηγίες
<p>Στάδιο 1: δείξτε στους μαθητές σας αυτό το πρώτο βίντεο. Στόχος είναι να τους εξηγήσουμε τα 4 διαφορετικά στυλ μάθησης και να τους υποστηρίξουμε να ανακαλύψουν το δικό τους. Η διαδικασία μάθησης συνδέεται στενά με τη διαδικασία απομνημόνευσης, φυσικά, γι' αυτό η γνώση του δικού σας στυλ μάθησης μπορεί να σας δώσει αποτελεσματικές συμβουλές για να ενισχύσετε τη διαδικασία απομνημόνευσης που χρειάζεται ο καθένας για να μάθει κάτι νέο. https://www.youtube.com/watch?v=lopCOWfsoU</p> <p>Αφού δείξετε το πρώτο βίντεο, ζητήστε τους να σας πουν ποιο στυλ μάθησης πιστεύουν ότι έχουν. Δείξτε τους τώρα αυτό το δεύτερο βίντεο που περιέχει ενδιαφέρουσες συμβουλές για να ενδυναμώσετε τη μαθησιακή διαδικασία σύμφωνα με το μαθησιακό στυλ. Εξηγήστε στους μαθητές σας ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις συμβουλές ενώ κάνουν την επόμενη σωματική άσκηση που επικεντρώνεται στην απομνημόνευση. https://www.youtube.com/watch?v=qcCtPgZlGTs</p> <p>Στάδιο 2: Τώρα ήρθε η ώρα να ξεκινήσετε με τη σωματική δραστηριότητα "Surya Namaskara" (Χαιρετισμός του Ήλιου)". Ο Χαιρετισμός του Ήλιου αποτελείται από πολλές θέσεις που πρέπει να εκτελεστούν η μία μετά την άλλη, σαν μια μοναδική ροή. Δείτε το βίντεο για να μάθετε ολόκληρη τη σειρά του «Surya Namaskara» (Χαιρετισμός στον Ήλιο). https://youtu.be/qkqη1NRga4Y</p> <p>Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να ενδυναμώσει τη μνήμη των μαθητών συνειδητοποιώντας την. Έτσι, αντί να τους διδάξετε όλη τη σειρά στη σειρά, προτείνουμε να δημιουργήσετε μια διαδρομή μάθησης χρησιμοποιώντας τα χαλάκια γιόγκα. Τοποθετήστε 4 χαλάκια γιόγκα στο πάτωμα και διδάξτε μόνο μία ακολουθία σε κάθε στρώμα γιόγκα (δηλαδή στο 1ο χαλάκι γιόγκα, διδάξτε την 1η ακολουθία κ.λπ.) . Για να διευκολύνετε τη δραστηριότητα, εκτυπώστε τις ακολουθίες και τοποθετήστε τις μπροστά από κάθε χαλάκι. Ζητήστε από τους μαθητές να σταθούν σε μια ενιαία γραμμή και να επαναλάβουν τις ακολουθίες σε κάθε χαλάκι γιόγκα, εναλλάσσοντας τη μία μετά την άλλη σε κάθε στρώμα. Μπορείτε να τους ζητήσετε να επαναλάβουν αυτή την άσκηση όσο θέλετε με στόχο να την απομνημονεύσετε. objective of this exercise is to empower students' memory by realising it. So, instead of teaching them the whole sequence in a row, we suggest creating a learning path using the yoga mats. Position 4 yoga mats on the floor and teach just one sequence on each yoga mat (i.e. on the</p>

1st yoga mat, teach the 1st sequence, and so on) . To facilitate the activity, print the sequences and position them in front of each mat.

Ask the students to stand in a single line and to replicate the sequences on each yoga mat, taking turns one after the other on each mat. You can ask them to repeat this exercise as long as you want with the aim to memorise it.

Πρώτη ακολουθία



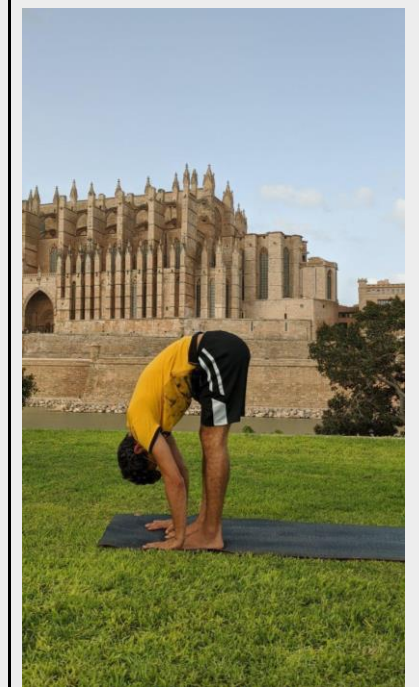


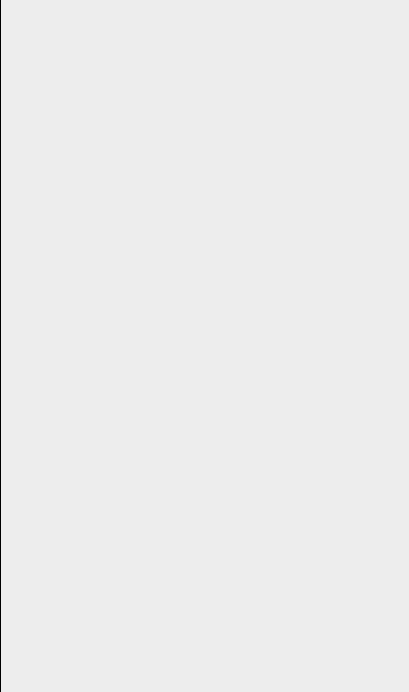
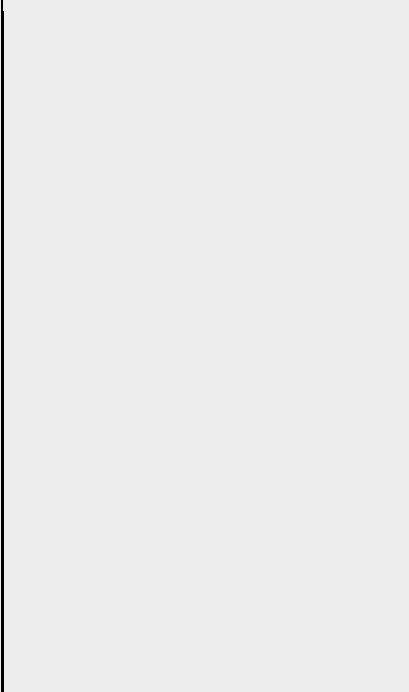
Δεύτερη ακολουθία





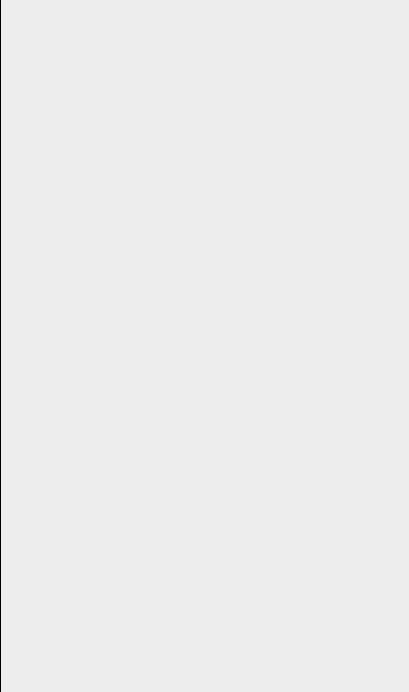
Τρίτη ακολουθία



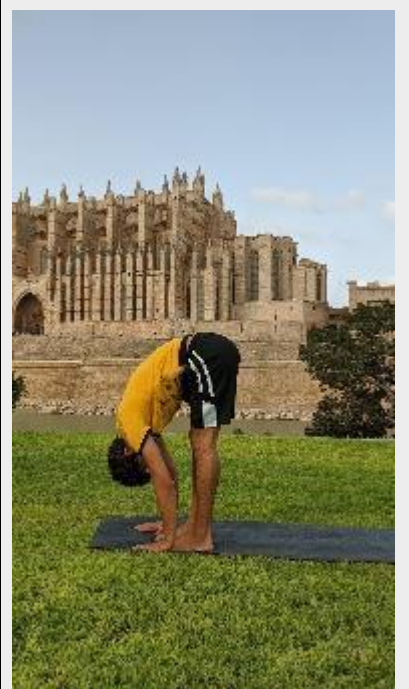


Τέταρτη ακολουθία





Πέμπτη ακολουθία





Όντας ο Χαιρετισμός του Ήλιου αποτελείται από μία μόνο ακολουθία (όπως μάθατε παρακολουθώντας το βίντεο), μόλις νομίσετε ότι το έχουν απομνημονεύσει αρκετά, δείξτε τους ολόκληρη τη σειρά και ζητήστε τους να την εκτελέσουν.

Αυτή η άσκηση απαιτεί προσπάθεια μνήμης για να ολοκληρωθεί, και ως εκ τούτου έχει ευεργετικό αντίκτυπο στις μνημονικές δεξιότητες των μαθητών. Η χρήση σωματικών κινήσεων έχει ήδη αποδειχθεί θετική για την ενίσχυση της μνήμης.

Επιπλέον, από φυσική άποψη, ο Χαιρετισμός του Ήλιου έχει πολλαπλά σωματικά οφέλη: συγκεκριμένα, βοηθά στη βελτίωση της ισορροπίας του σώματος, στη διόρθωση μιας λανθασμένης στάσης περπατήματος και καθίσματος, στην ευλυγισία και στο γενικό συντονισμό του σώματος.

Στάδιο 3: Δείξτε ξανά το βίντεο «Πώς λειτουργεί η μνήμη σας» στους μαθητές και ξεκινήστε μια συζήτηση μαζί τους, συνδέοντας την άσκηση με το περιεχόμενο του βίντεο. Αυτό επιτρέπει στους μαθητές σας να αναλογιστούν τη δική τους διαδικασία μνήμης και τα κόλπα που έχουν εκτελέσει μέσω της άσκησης «Χαιρετισμός του Ήλιου». Αυτή η στιγμή αναστοχασμού τους βοηθά να αναγνωρίσουν τη σημασία της μνήμης και να μάθουν πώς να την ασκούν.

Σύνδεσμοι/αναφορές

<https://www.youtube.com/watch?v=lopCOWfsoU>

<https://youtu.be/qkqk1NRga4Y>

<https://youtu.be/qkqk1NRga4Y>

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Στη συνέχεια, μπορείτε να εξασκηθείτε στον Χαιρετισμό του Ήλιου σε σετ (π.χ. 4 με το δεξί πόδι, 4 με το αριστερό πόδι).

Δραστηριότητα για Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 2: Βασικές θέσεις Acro Yoga

Τύπος δραστηριότητας
Φυσική δραστηριότητα
Στόχος /σκοπός
Μάθηση μέσω λαθών
Μέγεθος ομάδας/ συμμετεχόντων
Ομάδα (3 μαθητές το ελάχιστο)
Απαιτούμενα υλικά
Κανένα
Απαιτούμενος χρόνος
4 ώρες
Οδηγίες
<p>Αυτή η δραστηριότητα απευθύνεται στο να διδάξει τι είναι «Μάθηση μέσω του λάθους». Πριν ξεκινήσετε με τη σωματική δραστηριότητα, αφήστε τους μαθητές σας να δουν αυτό το βίντεο. Αυτό θα τους κάνει να γνωρίζουν τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99 Js</p> <p>Η ακρογιόγκα είναι μια ομαδική πρακτική, καθώς χρειάζεται τουλάχιστον 3 άτομα: τη βάση, το φυλλάδιο και τον spotter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η βάση είναι ο θεμελιώδης πυλώνας των θέσεων. Συνήθως ξαπλώνει με το πίσω μέρος του σώματος στο πάτωμα και με τα πόδια και τα χέρια στηρίζει το ιπτάμενο. Η βάση πρέπει να δείξει εμπιστοσύνη στον άλλον, ώστε να μπορεί να «πετάξει». • Το ιπτάμενο είναι το άτομο που βρίσκεται στα πόδια και τα χέρια της βάσης και πρέπει να διατηρεί μια ολοκληρωμένη θέση σώματος. Πράγματι, απαιτείται πολλή σταθερότητα και αυτοπεποίθηση για να συνειδητοποιήσουμε και να παραμείνουμε στη θέση. Πρέπει λοιπόν να μάθει να εμπιστεύεται τον άλλον. • Το spotter είναι το πιο σημαντικό μέρος της acroyoga. Ο παρατηρητής πρέπει να μπει στη στάση της θεάς για να είναι σταθερός και να έχει τη δύναμη να φροντίζει το ιπτάμενο, προστατεύοντας τη μέση με το ένα χέρι πάνω και το άλλο κάτω ανάμεσα στα χέρια και τα πόδια της βάσης (η θέση εξηγείται στο 2.3 Δραστηριότητα 3: Headstand Yoga Position). Διαβεβαιώνει ότι οι δραστηριότητες είναι ασφαλείς και διασκεδαστικές. Βοηθά τον ιπτάμενο στις κινήσεις του, με σταθερότητα και σωστή εκτέλεση των θέσεων και διευκολύνει την επικοινωνία στην ομάδα. Ο spotter είναι αναμπίβολα ο πιο σημαντικός από τους 3 ρόλους αφού βοηθάει να μην πληγωθείς, βοηθά επίσης στην επικοινωνία μεταξύ βάσης και ιπτάμενου αφού πολλές φορές δεν προλαβαίνει να ακούσει ο ένας τον άλλον, ο φροντιστής βοηθά επίσης να βρει τις γραμμές όταν η βάση δεν μπορεί να φτάσει σε αυτό. <p>ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΛΑΘΟΣ είναι ότι ο εντοπιστής ξεφεύγει πολύ χωρίς να έχει τη σωστή στάση του σώματος.</p> <p>Στάδιο 1: Ασκήσεις σε ζευγάρια</p> <p>A) Άσκηση βαθμονόμησης ζεύγους https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY</p>

Πρέπει να κάνουν τα ζευγάρια σύμφωνα με το ίδιο ύψος και βάρος ή σε κάθε περίπτωση ποιος θα είναι η βάση στην επόμενη άσκηση πρέπει να ζυγίζει λιγότερο από τον άλλο. Οι δύο στέκονται ο ένας απέναντι στον άλλο (απόσταση 30 cm) και δίνουν τα χέρια με τη λαβή της πεταλούδας.



Σε αυτό το σημείο, απλώνουν τα χέρια τους με το σώμα πλήρως ενσωματωμένο (σημαίνει, το σώμα τελείως τεντωμένο και με ίσια πλάτη) ώστε να αισθάνονται ότι τα σώματα βοηθούνται από το αντίβαρο του συντρόφου, ο οποίος δημιουργεί μεγαλύτερη σταθερότητα όταν



χαμηλώνει.

Μόλις ο καθένας νιώσει ότι βοηθάει και ότι τον βοηθά το αντίβαρο του άλλου, ο ένας μπορεί να αρχίσει να λυγίζει τα γόνατά του για να φέρει τους γλουτούς στο πάτωμα κοντά στις φτέρνες. Μόλις φτάσει εκεί, ο βοηθός πρέπει να κάνει 3 βήματα για να ολοκληρώσει το πρώτο μέρος της άσκησης, δηλαδή να βοηθήσει τον σύντροφο να τοποθετήσει την πλάτη του στο πάτωμα.

ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΛΑΘΟΣ είναι ότι το άτομο που κατεβάζει το κάνει χωρίς να χρησιμοποιεί το αντίβαρο του συντρόφου.

B) Άσκηση βαθμονόμησης (προετοιμασία για τη θέση του πτηνού)

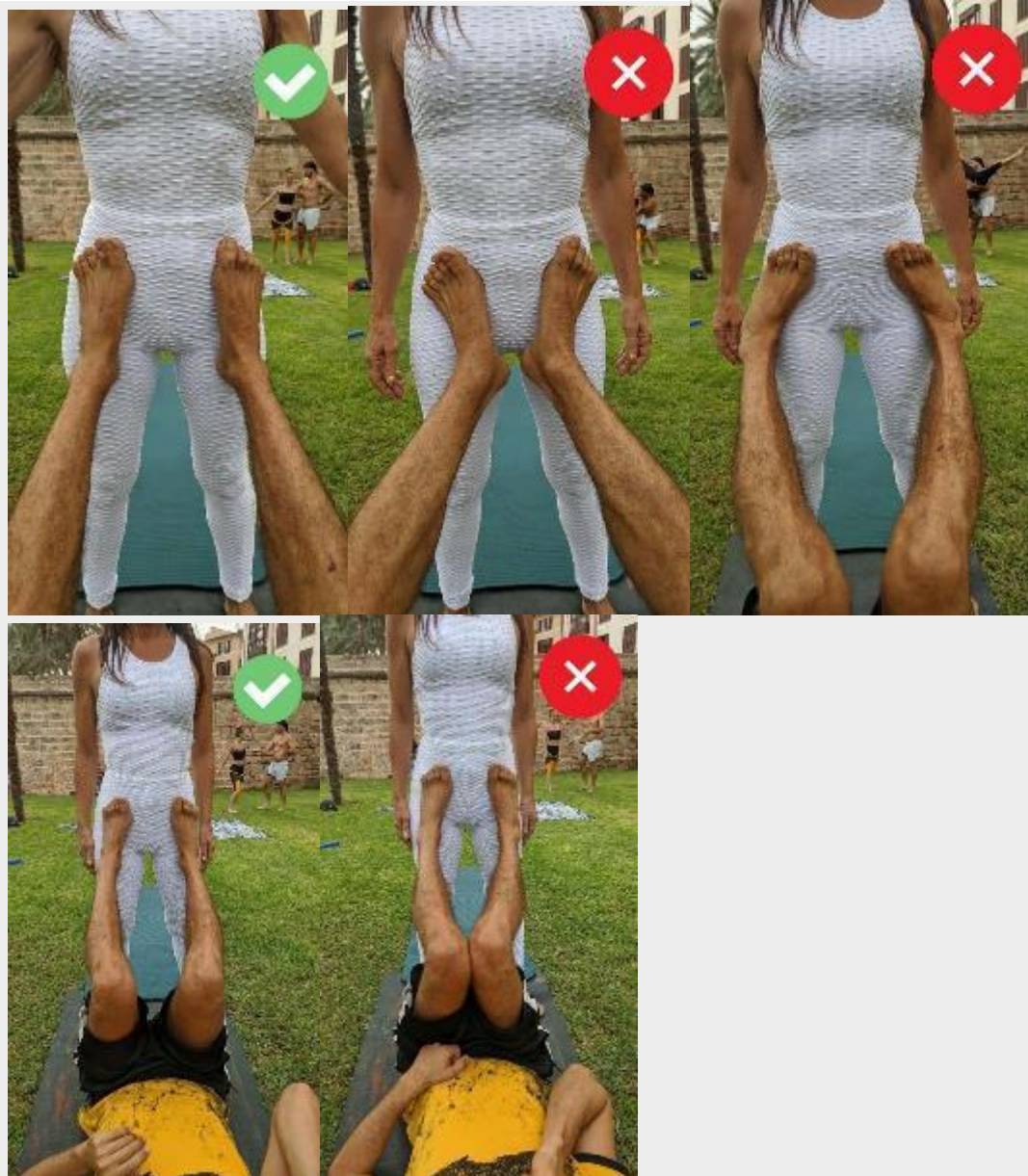
Όπως εξηγήσαμε στην αρχή των οδηγιών, οι 3 φιγούρες, η βάση, το φέιγ βολάν και το spotter, είναι απαραίτητα για αυτή την άσκηση.

Χρησιμοποιώντας τη μέθοδο από την προηγούμενη άσκηση (Άσκηση Α), το φέιγ βολάν βοηθά τη βάση να ξαπλώσει στο χαλάκι. Τώρα η βάση απλώνει τα χέρια στο έδαφος δίπλα στους γοφούς του. Αυτό είναι το ακριβές μέρος όπου ο ιπτάμενος πρέπει να τοποθετήσει τα πόδια του. Για αυτό, το ιπτάμενο πρέπει να ενώσει την αρχή των δακτύλων των ποδιών με την αρχή των δακτύλων της βάσης.



B) Άσκηση βαθμονόμησης (προετοιμασία για τη θέση του πτηνού)

Όπως εξηγήσαμε στην αρχή των οδηγιών, οι 3 φιγούρες, η βάση, το φέιγ βολάν και το spotter, είναι απαραίτητα για αυτή την άσκηση. Χρησιμοποιώντας τη μέθοδο από την προηγούμενη άσκηση (Άσκηση Α), το φέιγ βολάν βοηθά τη βάση να ξαπλώσει στο χαλάκι. Τώρα η βάση απλώνει τα χέρια στο έδαφος δίπλα στους γοφούς του. Αυτό είναι το ακριβές μέρος όπου ο ιπτάμενος πρέπει να τοποθετήσει τα πόδια του. Για αυτό, το ιπτάμενο πρέπει να ενώσει την αρχή των δακτύλων των ποδιών με την αρχή των δακτύλων της βάσης.



Μόλις τοποθετηθούν τα πόδια, ο ιπτάμενος πρέπει να έχει ένα ενσωματωμένο σώμα που να στηρίζει τους γοφούς του στα πόδια της βάσης για να πραγματοποιήσει την άσκηση. Με τα πόδια στη θέση τους και το σώμα ενσωματωμένο, είναι απαραίτητο και τα δύο να εισπνέουν όταν κατεβαίνουν και να εκπνέουν όταν ανεβαίνουν. Θα επαναλάβουμε αυτή την άσκηση 10 φορές. <https://www.youtube.com/watch?v=UIK9L8rQLiU>

Γ) Εκτέλεση της θέσης πτηνού.

Επίσης για αυτή την άσκηση απαιτείται η παρουσία του spotter για να εγγυηθεί την ασφάλεια της άσκησης. Η θέση του θα είναι στο ύψος των γοφών του ιπτάμενου για να μην πέσει στα πλάγια και φροντίζοντας να διατηρεί την ισορροπία του. Σύμφωνα με την Άσκηση Α, βοηθάμε τη βάση να ξαπλώσει και τοποθετούμαστε σύμφωνα με την Άσκηση Β, αλλά αυτή τη φορά η βάση και το ιπτάμενο θα έχουν τα χέρια τους σε έκταση.

Η βάση πρέπει να φέρει τον ώμο του όσο το δυνατόν πιο κοντά στη σπονδυλική του στήλη για να στηρίξει τους ώμους του στο έδαφος με τους καρπούς του σε 90 μοίρες και τα δάχτυλά του να δείχνουν στα πλάγια. Ο ιπτάμενος θα απλώσει τα χέρια του προς τα χέρια της βάσης, διατηρώντας το σώμα του πλήρως ενσωματωμένο χωρίς να λυγίζει τον κορμό..



Τώρα η βάση λυγίζει τα γόνατα κατά την εισπνοή και σε αυτό το σημείο συναντώνται τα χέρια των δύο. Κατά τη στιγμή της εκπνοής, η βάση επεκτείνει τα πόδια επιτρέποντας στο ιπτάμενο να ανέβει στη θέση του πουλιού.



Μόλις έχουμε αυτή τη στάση, ο ιπτάμενος μπορεί να προσπαθήσει να αφαιρέσει το ένα χέρι, μετά το άλλο και να τελειώσει και τα δύο χέρια. Πριν το φυλλάδιο αφαιρέσει και τα δύο χέρια, η βάση πρέπει να δείχνει τα πόδια του, δηλαδή να λυγίσει τον αστράγαλο και να μην λυγίσει τα δάχτυλα των ποδιών. Τώρα το φυλλάδιο μπορεί να σηκώσει το στήθος του και να είναι σταθερό.

ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ:

1. Διατηρήστε μια γραμμή από ισχίο σε γοφό και από άνδρα σε άνδρα, αποτρέποντας το άνοιγμα των χεριών. Αυτό μας επιτρέπει να χρησιμοποιήσουμε τη βαρύτητα του σώματός μας προς το έδαφος.
2. Το ιερό οστό στη βάση πρέπει να αγγίζει το έδαφος. Εάν αυτό δεν επιτευχθεί για λόγους ευελιξίας, θα χρειαστείτε ένα μαξιλάρι κάτω από το ιερό οστό για να διευκολύνετε την άσκηση.

3. Αν ο πόιντ γκαρντ δεν μπορεί να τεντώσει τα πόδια του, μπορεί να γίνει με τα γόνατα λυγισμένα αλλά είναι σημαντικό οι φτέρνες και οι γλουτοί του να είναι στις 90 μοίρες.

4. Αν ο φύλακας έχει υπερκινητικότητα των γονάτων, θα πρέπει να κάνει μια μικρή κάμψη των γονάτων, εμποδίζοντάς τα να ενωθούν, για να αποφύγει τραυματισμούς.

ΚΟΙΝΑ ΛΑΘΗ:

1. Η βάση τείνει να σηκώνει τους ώμους από το έδαφος, γεγονός που οδηγεί σε απώλεια ισορροπίας.

2. Ο ιπτάμενος θέλει να βρει τα χέρια της βάσης νωρίτερα και λυγίζει τον κορμό του για αυτά.



3. Ότι η βάση θέλει να σπρώξει το φυλλάδιο πριν το παραλάβει. Πρέπει να εισπνεύσετε για να λάβετε και να εκπνεύσετε για να ανεβείτε για να μπειτε στη στάση.

Άσκηση Δ: Στάση – πόζα της σημαίας

<https://www.youtube.com/watch?v=asVQKbZvNmc>

Προπαρασκευή για τη στάση σημαίας: Οι δύο στέκονται ο ένας απέναντι στον άλλο, λυγίζοντας τους πήχεις με τέτοιο τρόπο ώστε οι ώμοι και οι αγκώνες του ιπτάμενου να βρίσκονται σε 90 μοίρες. Η βάση θα πρέπει να πιάσει τους αγκώνες του ιπτάμενου και ο ιπτάμενος πρέπει να πιάσει το αντιβράχιο της βάσης από πάνω.



Μόλις το πιάσουμε, εισπνέουμε ανοίγοντας τους αγκώνες προς τα έξω και κατά την εκπνοή οι αγκώνες του ιπτάμενου βρίσκονται πάλι στις 90 μοίρες από τους ώμους τους. Αυτό χρησιμεύει ώστε η βάση να μπορεί να σπρώξει τους αγκώνες και να χρησιμοποιήσει τη δύναμη της κίνησης για να διευκολύνει την εκτέλεση στο άλμα.

Αντίβαρο για το Flag Pose

Μόλις γίνει κατανοητή η προετοιμασία, η βάση θα ενώσει τα γόνατά του ώστε ο ιπτάμενος να βάλει το ανοιχτό του πόδι σε εξωτερική περιστροφή, πάνω από τον τετρακέφαλο της βάσης.



Μόλις πιαστούν τα μπράτσα όπως στο παρασκεύασμα, εισπνέουμε ανοίγοντας τους αγκώνες και κατά την εκπνοή το φέιγ βολάν πρέπει να σηκωθεί πάνω από τον τετρακέφαλο της βάσης με το ενσωματωμένο σώμα. Η βάση σας βοηθά να σηκωθείτε με τη δύναμη της κίνησης.

Εκτέλεση της πόζας της σημαίας

Για την άσκηση αυτή απαιτείται η παρουσία του spotter για να εγγυηθεί την ασφάλεια της άσκησης. Η θέση του θα είναι πίσω από το πίσω μέρος του ιπτάμενου για να μην πέσει.

Έχοντας καταλάβει τα προηγούμενα, τώρα το ιπτάμενο θα πρέπει να φέρει ένα λυγισμένο πόδι πίσω από το λαιμό της βάσης δημιουργώντας έτσι ένα κράτημα που θα του δώσει σταθερότητα. Η βάση βοηθάει κλείνοντας τον ώμο δίπλα στο λαιμό του για να δώσει περισσότερη σταθερότητα. Μόλις δημιουργηθεί σταθερότητα, τότε, θα είναι δυνατό για τον ιπτάμενο να αφήσει τα χέρια του.

Στάδιο 2: Ομαδική άσκηση

A) Στάση 100 χεριών

Συμμετέχοντες το ελάχιστο 6 άτομα

Οι μαθητές κάθονται ο ένας πίσω από τον άλλο στο πάτωμα στη σειρά, βάζοντας τα πόδια τους στους γλουτούς του μπροστινού μέρους.



Τώρα, μετρώντας μέχρι το 3, όλη η ομάδα στρέφεται προς τα αριστερά, βάζοντας τα χέρια τους στο έδαφος.

Τώρα, ποιος ήταν μπροστά στέκεται πίσω σε στάση σκύλου προς τα κάτω (Adho Mukha Svanasana). Οι άλλοι θα βρουν τα πόδια τους πάνω από τους γλουτούς του συντρόφου.

Τώρα η ομάδα μπορεί να περπατήσει με συντονισμένο τρόπο ξεκινώντας να κινείται επιλέγοντας δεξιά ή αριστερά. https://www.youtube.com/watch?v=WQvJ_S0N26Y

B) Ομαδική πυραμίδα

Στην ακρογιόγκα, για να φτιάξουμε φιγούρες πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τις γραμμές του σώματος. Οι περισσότερες είναι γραμμές 90 μοιρών που μας επιτρέπουν να χρησιμοποιήσουμε τη βαρύτητα του σώματος για να επιτύχουμε σταθερότητα και όχι δύναμη.

Αυτές οι γραμμές μπορεί να είναι:

- από τις φτέρνες μέχρι τα γόνατα
- από τα χέρια μέχρι τους αγκώνες
- από τους ώμους μέχρι τους καρπούς
- από το ιερό οστό μέχρι τα γόνατα ή τα πόδια
- άλλα...

Από αυτές τις γραμμές, μπορείτε να φτιάξετε πολλές πυραμίδες και είναι πολύ διασκεδαστικό, όπως στις φωτογραφίες.

B.1) Ομαδική πυραμίδα στη θέση της Θεάς - ΕΥΚΟΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Συμμετέχοντες: τουλάχιστον 7 (4 βάσεις, 3 φυλλάδια)

Η ομάδα των μαθητών χωρίζεται σε βάσεις και φυλλάδια. Τα φέιγ βολάν θα βρίσκονται σε σειρά ή σε κύκλο στη στάση της θεάς. Μόλις βρεθούν το ένα δίπλα στο άλλο, ζητάμε από τους ιπτάμενους να τοποθετήσουν το πόδι τους πάνω από τον τετρακέφαλο των βάσεων κοντά στην εισαγωγή του ισχίου.



ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ ΛΑΘΟΣ είναι ότι οι βάσεις δεν έχουν ευελιξία και δεν μπορούν να φέρουν τους τετρακέφαλους τους παράλληλα με το έδαφος, έτσι ώστε οι ιπτάμενοι να αισθάνονται σταθεροί.



B.2) Ομαδική Πυραμίδα ΜΕΣΑΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

<https://www.youtube.com/watch?v=bZΡΟΥWgao0M>

Για να μπορέσουν να εκτελέσουν τις πυραμίδες, οι μαθητές πρέπει να πατήσουν μόνο στις προαναφερθείσες γραμμές και ποτέ στις αρθρώσεις των αγκώνων ή των γονάτων για να μην τραυματιστούν.



B.3) Ομαδική Πυραμίδα – ΔΥΣΚΟΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

<https://www.youtube.com/watch?v=bRzCVfpgJ-8>

Παραλλαγή:



Links / references

<https://www.youtube.com/watch?v=MQx39z99 Js>
<https://www.youtube.com/watch?v=cuwh37LsRiY>
<https://www.youtube.com/watch?v=UIK9L8rQLiU>
<https://www.youtube.com/watch?v=asVQKbZvNmc>
<https://www.youtube.com/watch?v=bZPOYWgao0M>
<https://www.youtube.com/watch?v=bRzCVfpgJ-8>

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 3: Κάμψεις πλάτης με αντικείμενα

Τύπος της δραστηριότητας

Φυσική άσκηση

Σκοπός /στόχος

Εργαστείτε στις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων χρησιμοποιώντας τη βοήθεια διαφορετικών αντικειμένων για να εξασκηθείτε στις οπίσθιες κάμψεις.

Μέγεθος ομάδας/ συμμετέχοντες

Μαθητές / καθηγητές

Απαιτούμενα υλικά

Καρέκλες, πληνθία, στρωματάκια γιόγκα,

Απαιτούμενος χρόνος

1 ώρα

Οδηγίες

Στάδιο 1: Δείξτε στους μαθητές το βίντεο που συνδέεται παρακάτω. Αυτό το βίντεο επικεντρώνεται στην επίλυση προβλημάτων και είναι μια εισαγωγή στην άσκηση των πλαισίων με αντικείμενα.

<https://www.youtube.com/watch?v=E5ENFnMqsHQ>

Στάδιο 2: Το να κάνετε οπίσθιες στροφές χωρίς τη στήριξη ενός αντικειμένου μπορεί να είναι δύσκολο για τους μαθητές. Αντίθετα, εδώ μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια καρέκλα και

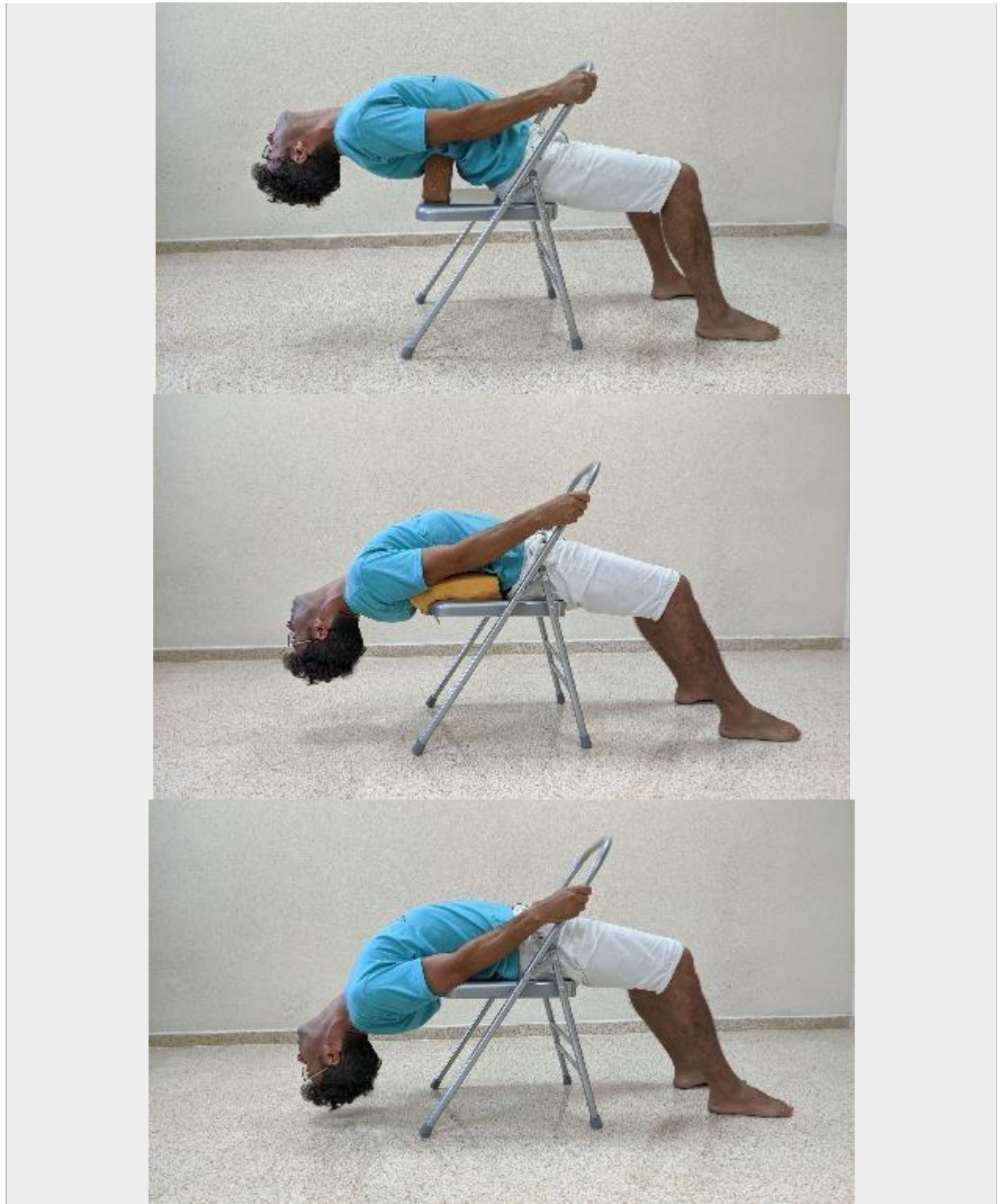
άλλα αντικείμενα ως μοχλό πίεσης, και όχι απλώς να χρησιμοποιήσουν παθητικά για να ξεπλώσουν. Έτσι, οι μαθητές βρίσκουν, μέσω της χρήσης άλλου αντικειμένου, έναν τρόπο να ξεπεράσουν το πρόβλημα, προσδιορίζοντας τις δεξιότητές τους επίλυσης προβλημάτων.

Αυτή η άσκηση βελτιώνει τη στάση του ατόμου, την ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης και την κινητικότητά του. Είναι επίσης μια πολύ χρήσιμη άσκηση για τη βελτίωση της δύναμης της κοιλιάς και για το τέντωμα των τετρακέφαλων.

Πρώτα, ζητήστε από τους μαθητές να προσπαθήσουν να κάνουν οπίσθιες κάμψεις χωρίς υποστήριξη, ώστε να βιώσουν από πρώτο χέρι τις δυσκολίες και να παρατηρήσουν καλύτερα τη διαφορά όταν θα χρησιμοποιήσουν κάποια αντικείμενα. Όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες, προτείνετε τους να αναζητήσουν λύσεις για να βοηθήσουν τον εαυτό τους και να κοιτάξουν γύρω τους στο γυμναστήριο για να βρουν αντικείμενα που μπορούν να τους βοηθήσουν να κάνουν τις οπίσθιες κάμψεις, χωρίς να τους δώσετε λύση στην αρχή. Με αυτόν τον τρόπο, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητές τους στην επίλυση προβλημάτων για να βρουν τα σωστά αντικείμενα. Στη συνέχεια, αφού τους δώσατε χρόνο να σκεφτούν και να κοιτάξουν γύρω τους, αν δεν έχουν ήδη βρει μια λύση, όπως το πρώτο αντικείμενο προτείνει να χρησιμοποιήσουν μια καρέκλα. Ξεκινήστε καθίζοντας στην καρέκλα με τα πόδια να περνούν από την πλάτη της καρέκλας και περάστε τους γοφούς μέσα από την καρέκλα όσο περισσότερο μπορείτε. Ξαπλώστε πάνω από το κάθισμα της καρέκλας, κρατώντας τους μηρούς σε ορθή γωνία. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν πολλά αντικείμενα μεταξύ της πλάτης τους και της καρέκλας για καλύτερη στήριξη και στη συνέχεια να τα τραβήξουν ένα προς ένα, για να κάνουν την άσκηση πιο δύσκολη και να εξασκήσουν την πλάτη τους για να γίνουν πιο



ευέλικτες.





Στη συνέχεια, μπορούν να κάνουν την άσκηση χρησιμοποιώντας τον τοίχο ως στήριγμα.



Για να κάνουν την άσκηση λιγότερο δύσκολη, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις κλειδαριές σε έναν τοίχο ως μοχλό ή μια πετσέτα πριν φτάσουν εντελώς στο πάτωμα.





Στάδιο 3: ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη, συνδέοντας την άσκηση με το βίντεο που παρακολούθησαν στην αρχή του μαθήματος και εστιάστε τους στο γεγονός ότι τα πάντα γύρω μας μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να επαναχρησιμοποιηθούν για την επίλυση προβλημάτων. Απαιτείται δημιουργική σκέψη για την ενίσχυση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων. πώς το έχουν χρησιμοποιήσει, όταν αντιμετώπισαν δυσκολίες στο να κάνουν τις οπίσθιες στροφές;

Σύνδεσμοι και αναφορές

<https://www.youtube.com/watch?v=E5ENFnMqsHQ>

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει και με άλλα αντικείμενα (μπάλες γιόγκα κ.λπ.)

Δραστηριότητα για Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 4: Πόντοι ποινής

Τύπος δραστηριότητας

Φυσική άσκηση

Στόχος/σκοπός

Για να βελτιώσετε τη σκέψη ανώτερης τάξης επιλέγοντας την καλύτερη βολή για τις δικές σας ικανότητες

Μέγεθος ομάδας/ συμμετέχοντες

Μαθητές / καθηγητές

Απαιτούμενα υλικά

Μπάλες ποδοσφαίρου

Απαιτούμενος χρόνος

5 λεπτά ανά παίκτη

Instructions

Βασικός στόχος των εκπαιδευτικών σήμερα είναι να διδάξουν στους μαθητές τις δεξιότητες που χρειάζονται για να είναι κριτικοί στοχαστές. Αντί απλώς να απομνημονεύουν γεγονότα και ιδέες, τα παιδιά πρέπει να συμμετέχουν σε υψηλότερα επίπεδα σκέψης για να αξιοποιήσουν στο έπακρο τις δυνατότητές τους. Η εξάσκηση των δεξιοτήτων σκέψης ανώτερης τάξης (HOT) θα δώσει στους μαθητές τα εργαλεία που χρειάζονται για να

κατανοήσουν, να συμπεράνουν, να συνδεθούν, να κατηγοριοποιήσουν, να συνθέσουν (δημιουργήσουν), να αξιολογήσουν και να εφαρμόσουν τις πληροφορίες που έχουν με στόχο την επίλυση υπαρχόντων προβλημάτων και τη δημιουργία νέων λύσεων. Το παιχνίδι Πόντοι ποινής είναι μια σωματική δραστηριότητα, γι' αυτό και ορισμένα βήματα HOT δεν μπορούν να εκτελεστούν, πιο αναλυτικά Εφαρμογή, Κατανόηση, Θύμηση. Στη συνέχεια η δραστηριότητα θα επικεντρωθεί στην Ανάλυση, την Αξιολόγηση και τη Δημιουργία. Ως πηγή για εσάς ως δάσκαλο, μπορείτε να ρίξετε μια ματιά σε αυτήν την εξήγηση επίσης για να διευκολύνετε καλύτερα την ακόλουθη σωματική δραστηριότητα με τους μαθητές σας:

<https://drive.google.com/drive/folders/1WUF1vX3NrJbD0W4zOb-qkXFpNRuPLL5->

Στο παιχνίδι Πόντων Πέναλτι τα HOT προτείνονται να πραγματοποιηθούν δουλεύοντας σε δύο διαδικασίες λήψης αποφάσεων: ως ατομικά και ως ομαδικά. Αυτό προτείνεται γιατί, ως μάθημα φυσικής αγωγής, οι δραστηριότητες που απαιτούνται να εκτελούνται «κάνοντας» και όχι με ανάγνωση και γραφή. Η διαδικασία λήψης αποφάσεων θα απαιτήσει από τους μαθητές σας να υιοθετήσουν την προσέγγιση HOTS με πιο περιορισμένο τρόπο, αλλά σχετικό με τα στοιχεία που κάθε μαθητής χρειάζεται 1) να αναλύσει, 2) να αξιολογήσει και 3) να δημιουργήσει. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη διαφορά μεταξύ ατομικής και ομαδικής λήψης αποφάσεων και για να διευκολύνετε καλύτερα την τάξη σας, μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα αυτόν τον πόρο:

Στάδιο 1: Στην αρχή του μαθήματος δείξτε στους μαθητές το παρακάτω βίντεο σχετικά με τις δεξιότητες σκέψης ανώτερης τάξης. Αυτό το βίντεο είναι μια εισαγωγή στην άσκηση των πόντων ποινής, που βελτιώνουν τις δεξιότητες σκέψης ανώτερης τάξης των μαθητών.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=dSTy2y0LfTw&feature=emb_title

Στάδιο 2: Χωρίστε το χώρο του ποδοσφαιρικού τέρματος σε 6 περιοχές, καθεμία από τις οποίες δίνει διαφορετικό αριθμό πόντων που πρόκειται να εκχωρήσετε. Κάθε μαθητής έχει 6 προσπάθειες να σουτάρει από το σημείο του πέναλτι για να βγάλει τους μεγαλύτερους πόντους που μπορεί.

Ο στόχος του παιχνιδιού είναι κάθε παίκτης να μπορεί να αποφασίσει αν θέλει να σκοράρει σε έναν δύσκολο τομέα για να πάρει περισσότερους πόντους ή αν προσπαθεί να σκοράρει σε έναν ευκολότερο τομέα για να πάρει τους πόντους σχεδόν ασφαλείς, αλλά σε μικρό αριθμό. Ο μαθητής πρόκειται να πάρει αυτή την απόφαση αξιολογώντας τις δικές του ικανότητες βολής, εφαρμόζοντάς τις στην τρέχουσα άσκηση και ενώ κάνει τις 6 βολές του, μπορεί να αναλύει την κατάσταση και να αξιολογεί συνεχώς τις επιλογές του και να αποφασίσει καλύτερα πώς θα κάνει την επόμενη βολή.

Ως πρώτο βήμα του παιχνιδιού, χωρίστε τους μαθητές σας σε ομάδες που αντιπροσωπεύουν ομάδες, αλλά για τα πρώτα 3 πέναλτι θα ενεργήσουν ως μεμονωμένα χωρίς να συζητήσετε τη μοναδική στρατηγική με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Τώρα κάθε μαθητής μπορεί να εκτελεί τα δικά του 3 πέναλτι. Όταν το έκαναν όλοι, ζητήστε τους να συζητήσουν με τα μέλη της ομάδας τους το αποτέλεσμα των βαθμολογιών της ομάδας ακολουθώντας αυτές τις ερωτήσεις:

1. Ανάλυση - Διερεύνηση συνδέσεων και σχέσεων

α) Γιατί πήραμε αυτό το αποτέλεσμα ως ομάδα; Τι συνέβη?

β) Ποια είναι η σχέση μεταξύ της ατομικής μας απόδοσης και του ομαδικού αποτελέσματος;

γ) Ποια ήταν τα πλεονεκτήματα του μαθητή x για να πάρει περισσότερους βαθμούς;

- δ) Ποια ήταν τα μειονεκτήματα του μαθητή να πάρει λιγότερους βαθμούς;
- ε) Ποιο ήταν το σταυροδρόμι της απόδοσής μας ως ομαδική καμπή;
- στ) Ποιες ήταν οι αιτίες που μας έφεραν σε αυτό το αποτέλεσμα;
- ζ) Ποια ήταν τα αποτελέσματα της απόδοσης της ομάδας μας;

Στάδιο 3: Τώρα οι μαθητές μπορούν να αρχίσουν να εκτελούν άλλα 3 πέναλτι ως άτομα, αλλά μπορούν να συζητήσουν πρώτα τις ενέργειές τους με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Όταν το έκαναν όλοι, ζητήστε τους να συζητήσουν με τα μέλη της ομάδας τους το νέο αποτέλεσμα της βαθμολογίας της ομάδας ακολουθώντας αυτές τις ερωτήσεις:

2. Αξιολόγηση - Υπερασπισμός ή αιτιολόγηση απόψεων και πεποιθήσεων

- α) Γιατί ήταν σημαντικό να μπορούσαμε να συζητήσουμε τις ενέργειές μας ως ομάδα πριν;
- β) Πιστεύεις ότι η συζήτηση σε μια ομάδα ήταν καλό πράγμα;
- γ) Συμφωνείτε/διαφωνείτε με αυτό...;
- δ) Ποια είναι η γνώμη σας για το x;
- ε) Ποια είναι η καλύτερη λύση για να παίξεις καλύτερα ως ομάδα και να πάρεις περισσότερους βαθμούς;

Στάδιο 4: Πείτε στους μαθητές σας ότι θα προτείνετε ξανά αυτό το παιχνίδι σε δύο εβδομάδες και ότι οι ομάδες θα είναι ίδιες.

Τώρα δώστε τους 2 εβδομάδες χρόνο για να συζητήσουν και να συμφωνήσουν σχετικά με την καλύτερη στρατηγική που θα υιοθετήσουν την επόμενη φορά και να την προγραμματίσουν ακολουθώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

3. Δημιουργία - Δημιουργία νέων ιδεών και εναλλακτικών

- α) Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε την απόδοση της ομάδας μας;
- β)) Ποιες αλλαγές μπορούμε να κάνουμε για να ενισχύσουμε την απόδοση του μαθητή x;
- γ) Πώς πιστεύετε ότι θα ένιωθε ο μαθητής x;
- δ) Τι αποτέλεσμα προβλέπετε;
- ε) Μπορείτε να σκεφτείτε την αποτελεσματική πρακτική τους που μπορείτε να υιοθετήσετε για να ενισχύσετε την απόδοση της ομάδας σας; Προτείνετε το στην ομάδα.
- στ) Πώς θα το τελειώνες αυτό;

Στάδιο 5: Προτείνετε ξανά τη φυσική δραστηριότητα. Μετά την εκτέλεση, ζητήστε από κάθε ομάδα να εξηγήσει σε όλη την τάξη τη στρατηγική που υιοθέτησε και αν ήταν επιτυχής ή όχι, και σε κάθε περίπτωση πώς μπορούν να βελτιώσουν την απόδοσή τους.

Σύνδεσμοι / αναφορές

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=dSTy2y0Lftw&feature=emb_title

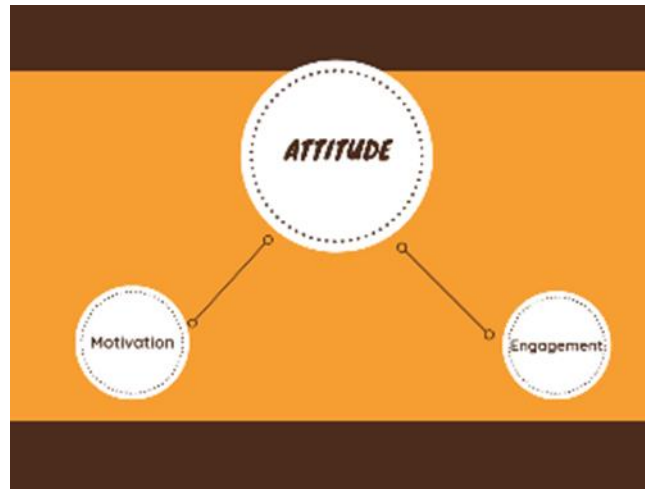
Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Ανάλογα με την ηλικία και την ικανότητα του παίκτη μπορείτε να διαφοροποιήσετε την απόσταση των βολών. Εάν δεν έχετε στόχο, μπορείτε να βάψετε τον στόχο σε έναν τοίχο

Στάσεις

Η μάθηση μέσω της εμπειρίας είναι ένα ισχυρό εργαλείο εκπαίδευσης που δεν διδάσκει μόνο νέες δεξιότητες, αλλά ενθαρρύνει επίσης τους μαθητές να αλλάξουν τη στάση τους και, ως εκ

τούτου, έχει αντίκτυπο στη βελτίωση της στάσης τους απέναντι στη μάθηση γενικά, και όχι μόνο στον τομέα όπου αυτή η μάθηση έχει έλαβε χώρα.



Οι μαθητές που βιώνουν αυτό το είδος μάθησης είναι σε θέση να αισθανθούν άμεσα τα αποτελέσματα των πράξεών τους, αφού συμμετέχουν ενεργά και άμεσα σε κάθε βήμα της εμπειρίας, εμπλέκοντας και τα συναισθήματά τους, καθώς και τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους. Κατά τη φάση του προβληματισμού, ειδικότερα, συνειδητοποιούν τα βήματα που τους έφεραν στο τελικό αποτέλεσμα και τη διαφορά that can be made by a change in applying this διαδικασία ξανά στην πραγματική ζωή. Εφαρμόζοντας αλλαγές και παρατηρώντας τα νέα αποτελέσματα, ο εκπαιδευόμενος αποκτά διαφορετικά αποτελέσματα και είναι σε θέση να επιλέξει το καλύτερο για να βελτιώσει τη δική του εμπειρία: αυτό αυξάνει τα **κίνητρα** και τη **δέσμευση** στη μάθηση.

Όπως γράφτηκε στις προηγούμενες ενότητες, η μάθηση μέσω της εμπειρίας είναι μια ενεργητική διαδικασία κατά την οποία το άτομο εκμεταλλεύεται προϋπάρχουσες γνώσεις, αντιλήψεις και δεξιότητες για να κατανοήσει τις δικές του εμπειρίες και να οργανώσει το προϊόν της επεξεργασίας του σε δομημένη γνώση. Όταν οι άνθρωποι μαθαίνουν κάνοντας, αποκτούν ενέργεια, μένουν με το περιεχόμενο και μαθαίνουν περισσότερο. Ασχολούνται με νέες ιδέες και έννοιες πολύ πιο εύκολα όταν τροφοδοτούν και τα συναισθήματά τους. Το συναισθηματικό και προσωπικό περιεχόμενο επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να συνδεθεί με το αντικείμενο σε ένα βαθύτερο, πιο εγγενές επίπεδο: όπου εμπλέκεται το συναίσθημα, η επίδραση στη μάθηση εντείνεται. Ως εκ τούτου, τα αποτελέσματα της μάθησης μέσω της εμπειρίας συνδέονται με την άμεση κατανόηση και ανατροφοδότηση δραστηριοτήτων, η οποία βοηθά τους μαθητές ενισχύοντας τα κίνητρά τους προς τους μαθησιακούς τους στόχους.

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη στάσεων - αρ. 1: Μικροί Ολυμπιακοί Αγώνες

Τύπος δραστηριότητας

Φυσική δραστηριότητα
Σκοπός / στόχος
Βελτίωση της εμπλοκής των μελών της ομάδας
Μέγεθος ομάδας/ συμμετέχοντες
Ομάδα
Απαιτούμενα υλικά
Δισκοβολία/ακόντιο, μπάλες και ρακέτες τένις, ξύλο, ύφασμα
Απαιτούμενος χρόνος
1 ώρα (15 λεπτά για κάθε δράση)
Instructions
<p>Στάδιο 1: για την έναρξη του μαθήματος, δείξτε στους μαθητές το βίντεο που θα βρείτε παρακάτω σχετικά με την δέσμευση. Αυτό το βίντεο είναι μια εισαγωγή στη δραστηριότητα που βοηθά τον μαθητή να επικεντρωθεί στο θέμα ολόκληρης της άσκησης, που είναι η δέσμευση.</p> <p>Schlechty's Levels of Engagement</p> <p>Στάδιο 2: Επιλέξτε έναν μαθητή ανά ομάδα, ο οποίος θα είναι ο αρχηγός (εδώ μπορείτε να βρείτε τη δραστηριότητα με βάση μια τάξη 16 μαθητών).</p> <p>Εξηγήστε τους τώρα ότι πρόκειται να παίξετε «Μικρούς Ολυμπιακούς Αγώνες» σε ομάδες και κάθε αρχηγός είναι υπεύθυνος να επιλέξει τα μέλη της ομάδας του ανάλογα με τις ικανότητές του. Δείξτε τους τη λίστα με τα παιχνίδια που πρόκειται να παίξουν και ξεκινήστε να σχηματίζετε τις ομάδες.</p> <p>Οι ηγέτες πρέπει να επικεντρωθούν στην επιλογή των μελών της ομάδας τους, εξετάζοντας τις δυνατότητες και τις δεξιότητες που έχουν, σύμφωνα με τα παιχνίδια που προτείνετε εσείς (δάσκαλος).</p> <p>Μόλις οι ομάδες είναι έτοιμες, οι μαθητές πρέπει να ορίσουν ποιος θα είναι ο μαθητής, ποιος θα αντιμετωπίσει τους άλλους της άλλης ομάδας. Κάθε μέλος της ομάδας έχει συμπεριληφθεί επειδή ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των μαθητών. Η κύρια δυσκολία θα είναι η κατανόηση των δυνατών σημείων κάθε μέλους για κάθε εργασία.</p> <p>Τώρα μπορείτε να αρχίσετε να παίξετε τα διαφορετικά τουρνουά (εδώ μπορείτε να βρείτε 4 διαφορετικές δραστηριότητες, επειδή 16 μαθητές θα χωριστούν σε 4 ομάδες που θα αποτελούνται από 4 μέλη. Όπως και να μην αποκλείεται κανένας):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - άλματα (δηλαδή: άλμα εις μήκος, τριπλούν, άλμα εις ύψος) 2 - βολές (δηλαδή: δίσκος, ακόντιο) 3 - εμπόδιο πορείας 4 - τένις <p>Για κάθε σωματική δραστηριότητα που αναφέρεται παραπάνω, οι βαθμολογίες θα κατανέμονται ως εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 βαθμολογίες θα δοθούν στην καλύτερη ομάδα (ομάδα 1η κατάταξη). - 3 βαθμολογίες θα δοθούν στη δεύτερη καλύτερη ομάδα (ομάδα 2η κατάταξη). - 2 βαθμολογίες θα δοθούν στην τρίτη καλύτερη ομάδα (ομάδα 3η κατάταξη). - 1 σκορ θα δοθεί στην τελευταία ομάδα (4η κατάταξη ομάδα).

Σύμφωνα με αυτό, αφού ολοκληρωθούν και οι 4 παραπάνω δραστηριότητες, η μέγιστη βαθμολογία που μπορεί να πετύχει η ομάδα είναι 16 βαθμοί και η ελάχιστη είναι 4 βαθμοί.

Στάδιο 3: Πριν ολοκληρώσετε το μάθημα, ζητήστε από τους μαθητές σας να ετοιμάσουν ένα παιχνίδι για την επόμενη φορά που θα έχετε μαζί μάθημα. Οι μαθητές θα παίξουν ξανά τα 4 παιχνίδια που θα αποτελέσουν μέρος της τελικής κατάταξης. Εξηγήστε τους ότι όποιος θα προτείνει μια νέα δραστηριότητα θα πάρει 4 επιπλέον πόντους. ποιος θα προτείνει μια δραστηριότητα που έχετε ήδη προτείνει ως δάσκαλος, θα πάρει μόνο 1 βαθμό. όποιος δεν θα προτείνει καμία δραστηριότητα θα πάρει 0 βαθμούς.

Επομένως, για την επόμενη τάξη ακολουθήστε την ίδια βαθμολογία κατάταξης όπως προαναφέρθηκε.

Σε αυτό το σημείο, η μέγιστη βαθμολογία για μία ομάδα μπορεί να είναι: 36 βαθμοί (16 + 16 + 4). η ελάχιστη βαθμολογία μπορεί να είναι 8 (4 + 4 + 0).

Στάδιο 4: ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη, συνδέοντας την άσκηση με το βίντεο που παρακολούθησαν στην αρχή του μαθήματος. Ρωτήστε τους πώς βελτιώθηκε η εμπλοκή τους και γιατί. Τώρα ρωτήστε τους πώς η δέσμευση μπορεί να είναι σημαντική και στην επαγγελματική ζωή (στη δουλειά). Αφού αποκτήσετε κάποιες απόψεις από τους μαθητές σας, δείξτε τους το παρακάτω βίντεο, όπου η σημασία της δέσμευσης συνδέεται με τον επιχειρηματικό κόσμο. Είναι σημαντικό να τους εξηγήσουμε ξανά γιατί η ανάπτυξη αυτής της στάσης με τον αθλητισμό μπορεί να τους βοηθήσει να έχουν την ίδια στάση στην καθημερινή τους ζωή (συμπεριλαμβανομένου του σχολείου και της εργασίας).

[Why employee engagement matters](#)

Σύνδεσμοι και αναφορές

<https://youtu.be/256hluHbp2o>

https://www.youtube.com/watch?v=dSfDROxCuxI&feature=emb_title

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Προτείνουμε να δημιουργήσετε το μέγεθος των ομάδων ανάλογα με τις σωματικές δραστηριότητες που πρόκειται να προτείνετε. Στο παράδειγμά μας έχουμε ορίσει ομάδες που αποτελούνται από 4 μαθητές.

Λάβετε υπόψη την ηλικία και τις ικανότητες των μαθητών σας να προτείνουν τις σωματικές δραστηριότητες.

Αλλάξτε τις δραστηριότητες λαμβάνοντας υπόψη επίσης τις δυνατότητες των χώρων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε (π.χ. εάν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια πισίνα, μπορείτε να εισάγετε υδατοσφαίριση ή έναν αγώνα κολύμβησης).

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη στάσεων - αρ. 2: Γίνετε δάσκαλος και συντονιστής

Τύπος δραστηριότητας

Φυσική άσκηση

Σκοπός /στόχος

Να ενισχυθεί το κίνητρο της ανάληψης υπευθυνότητας από τους μαθητές

Μέγεθος ομάδας/ συμμετέχοντες

Ομάδα (4 άτομα ανά ομάδα)
Απαιτούμενα υλικά
Κανένα
Απαιτούμενος χρόνος
1 ώρα
Οδηγίες
<p>Στάδιο 1: Στην αρχή του μαθήματος, δείξτε στους μαθητές το βίντεο που θα βρείτε παρακάτω. αυτό το βίντεο είναι μια εισαγωγή στο θέμα των κινήτρων, το οποίο είναι το επίκεντρο ολόκληρης της άσκησης.</p> <p>The Science Of Motivation</p> <p>Στάδιο 2: Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 4. Κάθε ομάδα πρέπει να επιλέξει ένα ομαδικό άθλημα που θα διδάξει στην υπόλοιπη τάξη (δηλαδή βόλεϊ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ κ.λπ.).</p> <p>Κάθε μαθητής θα έχει διαφορετικό ρόλο:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Συντονιστής: εξηγεί τους κανόνες του παιχνιδιού σε όλες τις άλλες ομάδες. 2) Διαιτητής του αγώνα. 3) 2 προπονητές (1 για κάθε ομάδα). <p>Μόλις ολοκληρωθούν οι αγώνες, οι μαθητές που θα έχουν συμμετάσχει στους αγώνες, θα ξεκινήσουν την αξιολόγηση των ομάδων που θα παίξουν. Η καλύτερη ομάδα θα λάβει ένα έπαθλο.</p> <p>Η αξιολόγηση θα γίνει σύμφωνα με τις παρακάτω δεξιότητες με βαθμολογία-εύρος από 1 έως 5, όπου 1 είναι η χαμηλότερη βαθμολογία και 5 η μέγιστη.</p> <p>Επικοινωνιακές δεξιότητες: Οι μαθητές πρέπει να αξιολογήσουν εάν η επικοινωνία πληροί έξι βασικά χαρακτηριστικά: πρέπει να είναι σαφής, συνοπτική, άμεση, πλήρης, ευγενική και εποικοδομητική. Η ύπαρξη καλών δεξιοτήτων επικοινωνίας θα βοηθήσει τόσο τον μαθητή που παίζει όσο και τον μαθητή που διδάσκει να βελτιώσουν τη σχέση τους</p> <p>Γνωστικές Δεξιότητες: Οι μαθητές που έχουν συμμετάσχει στο παιχνίδι θα πρέπει να αξιολογήσουν εάν οι συντονιστικές, αντιληπτικές και αναπαραστατικές τους δεξιότητες που σχετίζονται με το χώρο, τον χρόνο και το σώμα έχουν βελτιωθεί κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού αναπτύσσοντας μεγαλύτερη γνώση και επίγνωση.</p> <p>Μεθοδολογικές δεξιότητες: Οι μαθητές θα πρέπει να αξιολογήσουν εάν η ικανότητά τους να βρίσκουν λύσεις, συμπεριλαμβανομένων δημιουργικών λύσεων, σε προβλήματα αυξήθηκε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.</p> <p>Κοινωνικές και Σχεσιακές Δεξιότητες: Οι μαθητές θα πρέπει να αξιολογήσουν εάν η συμμετοχή τους στο παιχνίδι πραγματοποιήθηκε με συνειδητό και αποτελεσματικό τρόπο με την υπόλοιπη ομάδα, σύμφωνα με τις στάσεις και τα χαρακτηριστικά τους και των άλλων.</p> <p>Στάδιο 3: ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη, συνδέοντας την άσκηση με το βίντεο που παρακολούθησαν στην αρχή του μαθήματος. Ιδιαίτερα επικεντρωθείτε στο πώς έχοντας την ευθύνη της οργάνωσης της δραστηριότητας για όλη την τάξη έχει βελτιώσει τα κίνητρά τους προς τη συμμετοχή.</p>

Σύνδεσμοι / αναφορές

https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA&feature=emb_title

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Λαμβάνοντας υπόψη την πολυπλοκότητα ολόκληρης της δραστηριότητας, μπορεί να είναι χρήσιμο να προγραμματίσετε ένα ημερολόγιο εκ των προτέρων, έτσι ώστε οι μαθητές να έχουν αρκετό χρόνο για να προετοιμάσουν το μάθημά τους.

Κεφάλαιο 2: Αντιμέτωπιση της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου

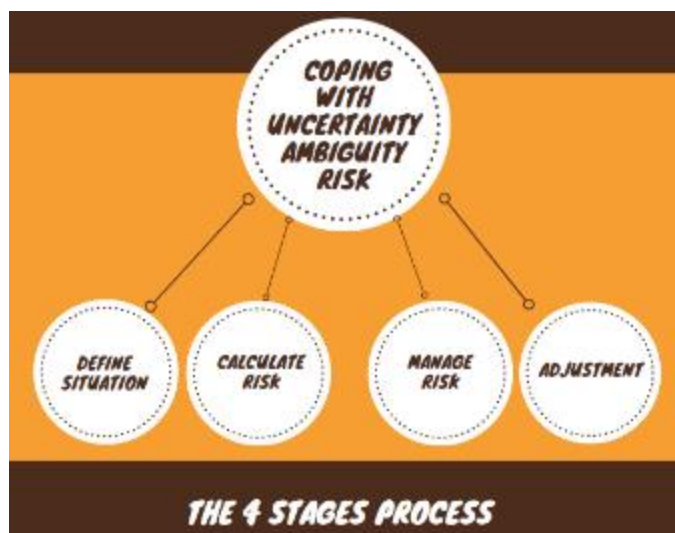
Εισαγωγή στην ικανότητα

Μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τους σημερινούς ηγέτες και δασκάλους είναι η αντιμετώπιση της αυξανόμενης αβεβαιότητας και η αντιμετώπιση της ασάφειας ως φυσιολογικό μέρος της ζωής. Οι ανησυχίες για την αβεβαιότητα μπορεί να είναι δύσκολο να διαχειριστούν, ιδιαίτερα αν αισθανόμαστε ότι είμαστε σωματικά ή συναισθηματικά ανασφαλείς. Όταν συμβεί αυτό, η αβεβαιότητα μπορεί να προκαλέσει άγχος, φόβο και πανικό, ασάφεια και ρίσκο στις δουλειές τους. Η ικανότητα «Αντιμέτωπιση της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου», σημαίνει να χειρίζεστε γρήγορα και ευέλικτα καταστάσεις που εξελίσσονται γρήγορα, παρά το ασταθές περιβάλλον.

Όσον αφορά χωριστά τους τρεις όρους? και ευδοκιμεί να τα εξηγήσει: «Αβεβαιότητα αναφέρεται στο Cambridge Dictionary ως: «μια κατάσταση στην οποία κάτι δεν είναι γνωστό ή κάτι που δεν είναι γνωστό ή βέβαιο. Στη συνέχεια, η Wikipedia ορίζει την ασάφεια ως "ένα είδος νοήματος στο οποίο μια φράση, δήλωση ή ψήφισμα δεν ορίζεται ρητά, καθιστώντας αρκετές ερμηνείες εύλογες. Μια κοινή πτυχή της ασάφειας είναι η αβεβαιότητα". Επιπλέον, το αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης ορίζει τον κίνδυνο ως «την πιθανότητα απώλειας, τραυματισμού ή άλλης δυσμενούς ή ανεπιθύμητης περίπτωσης». Ο κίνδυνος περιλαμβάνει αβεβαιότητα σχετικά με τις επιπτώσεις/επιπτώσεις μιας δραστηριότητας σε σχέση με κάτι που οι άνθρωποι εκτιμούν (όπως η υγεία, η ευημερία, ο πλούτος, η περιουσία ή το περιβάλλον), συχνά εστιάζοντας σε αρνητικές, ανεπιθύμητες συνέπειες. Η διαφορά μεταξύ κινδύνου και αβεβαιότητας είναι ότι τα αποτελέσματα των κινδύνων είναι γνωστά ενώ η ασάφεια είναι άγνωστη.

Τέλος, η έννοια της **αντιμέτωπισης** προϋποθέτει την ύπαρξη μιας κατάστασης αντιξοότητας ή άγχους. Ένα άτομο που πρέπει να αντιμετωπίσει τις αντιξοότητες ασχολείται με την αντιμετώπιση. Η αντιμετώπιση ορίζεται γενικά ως προσπάθειες για την πρόληψη ή τη μείωση

της απειλής, της βλάβης και της απώλειας ή για τη μείωση της αγωνίας που συχνά συνδέεται με αυτές τις εμπειρίες. Η διαδικασία αντιμετώπισης μιας κατάστασης που χαρακτηρίζεται από αβεβαιότητα, ασάφεια και κίνδυνο θα μπορούσε να χωριστεί σε τέσσερις φάσεις. Πρώτα έρχεται η **ικανότητα ορισμού της πραγματικής κατάστασης** και αναζήτησης σχετικών στοιχείων και πληροφοριών. Στην επόμενη φάση, καθώς αυξάνεται η ευαισθητοποίηση για το περιστατικό, ακολουθείται μια διαδικασία **υπολογισμού κινδύνου** για τον διαχωρισμό των αποδεκτών και μη αποδεκτών κινδύνων. Η επόμενη φάση είναι σημαντική για τη χρήση **στρατηγικών για τη μείωση των κινδύνων** που μπορεί να προκύψουν κατά τη διαδικασία δημιουργίας αξίας. Τέλος, μην φοβάστε να κάνετε λάθη ενώ δοκιμάζετε νέα πράγματα, να χειρίζεστε γρήγορα και ευέλικτα καταστάσεις που εξελίσσονται γρήγορα, να λαμβάνετε



αποφάσεις και να **προσαρμόζετε σε νέες καταστάσεις**.

Το να μπορείς να αντιμετωπίσεις την αβεβαιότητα, την ασάφεια και τον κίνδυνο σημαίνει επίσης, να προσδιορίσεις παραδείγματα κινδύνων στο δικό σου περιβάλλον, να εξερευνήσεις προσωπικούς τρόπους για να πετύχεις πράγματα, να περιγράψεις αποτελεσματικά κινδύνους που σχετίζονται με μια απλή δραστηριότητα δημιουργίας αξίας στην οποία συμμετέχεις. Σημαίνει επίσης την απόκτηση της ικανότητας συζήτησης του ρόλου που διαδραματίζουν οι πληροφορίες στη μείωση της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου, καθώς και για την εύρεση τρόπων λήψης αποφάσεων όταν οι πληροφορίες είναι ελλιπείς, σταθμίζοντας τόσο τους κινδύνους όσο και τα αναμενόμενα οφέλη μιας αξίας. δημιουργία δραστηριότητας. Τέλος, αξιολογήστε τους κινδύνους στο εγχείρημά σας καθώς αλλάζουν οι συνθήκες και αξιολογήστε τις μακροπρόθεσμες επενδύσεις υψηλού κινδύνου χρησιμοποιώντας μια δομημένη προσέγγιση.

Ορισμός του Entrecomp

Η αντιμετώπιση της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου» είναι μία από τις δεκαπέντε ικανότητες του πλαισίου Entrecomp. Περιγράφεται από την Entrecomp ως «να λαμβάνετε αποφάσεις όταν το αποτέλεσμα αυτής της απόφασης είναι αβέβαιο, όταν οι

διαθέσιμες πληροφορίες είναι μερικές ή διφορούμενες ή όταν υπάρχει κίνδυνος ακούσιων αποτελεσμάτων». Στη διαδικασία δημιουργίας αξίας, συμπεριλάβετε δομημένους τρόπους δοκιμής ιδεών και πρωτοτύπων από τα πρώτα στάδια, για να μειώσετε τους κινδύνους αποτυχίας. Χειριστείτε καταστάσεις που εξελίσσονται γρήγορα και με ευελιξία». Το πλαίσιο προσδιορίζει διαφορετικά χαρακτηριστικά ικανότητας που μπορεί να αντικατοπτρίζουν τον βαθμό δέσμευσης των μαθητών, να αναζητήσουν, να συγκρίνετε και να αντιπαραβάλετε διαφορετικές πηγές πληροφοριών που βοηθούν τα άτομα ή τα μέλη της ομάδας να μειώσουν την ασάφεια, την αβεβαιότητα και τους κινδύνους στη λήψη αποφάσεων. Τοποθετείται στην κατηγορία «σε δράση», καθώς η αντιμετώπιση της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου αντιπροσωπεύεται μέσω της λήψης της απόφασης για δράση και διασυνδέεται με τις άλλες ικανότητες της κατηγορίας. Πράγματι, η αντιμετώπιση της ασάφειας, της αβεβαιότητας και των κινδύνων περιλαμβάνει, ανάληψη πρωτοβουλιών, εκμάθηση μέσω εμπειριών, συνεργασία με άλλους, σχεδιασμό και διαχείριση. Η αντιμετώπιση της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου» βασίζεται στη δική του απόφαση, αλλά αναφέρεται επίσης σε μια ομαδική αναφορά.

Οφέλη

Ως ικανότητα, η αντιμετώπιση της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου θεωρείται ότι ευνοεί πολλά οφέλη στη ζωή των ανθρώπων. Πράγματι, η δημιουργία της συνήθειας της αντιμετώπισης της αστάθειας υποστηρίζει την ανάγκη να αδράξουμε ευκαιρίες, στο σπίτι, στη δουλειά ή στην κοινωνία. Ωστόσο, δεν είναι χρήσιμο μόνο για ενήλικες. Είναι επίσης ωφέλιμο για τα παιδιά ως βάση για πιο συγκεκριμένες δεξιότητες και γνώσεις. Σε ένα αθλητικό περιβάλλον, η ικανότητα αντιμετώπισης της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου κατά τη διάρκεια της αθλητικής ή ψυχαγωγικής διαδικασίας βοηθά τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από την ηλικιακή ομάδα, να είναι προετοιμασμένοι για το απροσδόκητο. Στα ομαδικά αθλήματα, το σκορ διαφοροποιείται συνεχώς και οι θεατές αντιμετωπίζουν το ενδεχόμενο να είναι ο ηττημένος ή ο νικητής στα επόμενα λεπτά. Σε αντίθεση με τα προβλήματα που πρέπει να επιλυθούν, τα διλήμματα στα αθλητικά περιβάλλοντα είναι εκείνα τα άλυτα, απρόβλεπτα, ακατάστατα –αλλά δυνητικά θετικά– ζητήματα και προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι αθλητές, οι παίκτες και οι προπονητές.



Η αντιμετώπιση της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου ενισχύεται καλύτερα σε ένα περιβάλλον που περιέχει προκλήσεις, καινοτομία και εκπλήξεις. Η σωστή διαχείριση του άγχους σας μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα σωματικά και ψυχολογικά και μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να αποδώσετε καλύτερα. Επομένως, τα αθλητικά περιβάλλοντα αντιπροσωπεύουν το τέλειο περιβάλλον για την ανάπτυξη αυτής της ικανότητας.

Η αντιμετώπιση της αβεβαιότητας, της ασάφειας και του κινδύνου εφαρμόζεται μέσω διαφορετικών ενεργειών όπως:

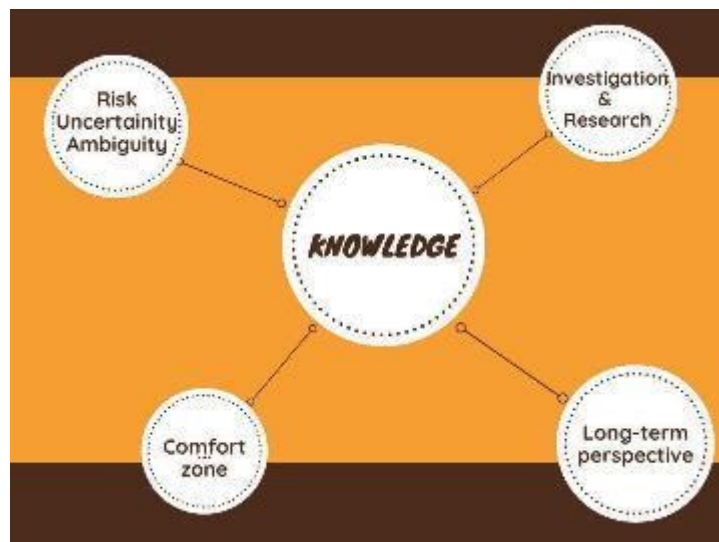
1. **Αγκαλιάζοντας την αλλαγή**, προβλέποντας και προετοιμασία για την αλλαγή
2. **Ανάπτυξη νέων διαδικασιών** ως απάντηση στην αλλαγή
3. **Χειριστείτε τους κινδύνους** και την αβεβαιότητα με άνεση
4. **Χρησιμοποιώντας την εφευρετικότητα** για να αποζημιώσουμε ότι δεν έχουμε τη συνολική εικόνα
5. **Επικέντρωση στην πρόκληση**, αποδοχή των κινδύνων και της αβεβαιότητας ως κανόνας
6. **Διατήρηση της παραγωγικότητας** κατά την εφαρμογή νέων, τροποποιημένων ή ημιτελών διαδικασιών
7. **Παραμένετε ήρεμοι και συγκεντρωμένοι** κατά τη διάρκεια της αλλαγής

Γνώσεις

Σήμερα, η αβεβαιότητα επηρεάζει διάφορους τομείς της ζωής μας όπως η υγεία, η οικονομία, η εργασία, οι σχέσεις με άλλους ανθρώπους. Ως άνθρωποι, τις περισσότερες φορές θέλουμε να νιώθουμε ασφάλεια και να έχουμε μια αίσθηση ελέγχου της ζωής μας. Ωστόσο, αυτό είναι μάλλον αδύνατο. Έτσι, όταν ένα άτομο βιώνει φόβο και αβεβαιότητα για το αύριο, το άτομο αισθάνεται άγχος, άγχος και τελικά αδύναμο να αντιδράσει σε μελλοντικές αλλαγές. Όλοι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικούς συγκεκριμένους βαθμούς ανοχής στην αβεβαιότητα. Μερικοί

άνθρωποι φαίνεται να απολαμβάνουν ακόμη και να παίρνουν ρίσκα και να ζουν απρόβλεπτες καταστάσεις στη ζωή τους, ενώ άλλοι βρίσκουν την τυχειότητα της ζωής πολύ στενάχωρη. Ωστόσο, όλοι οι άνθρωποι έχουν ένα όριο. Τις στιγμές που νιώθουμε ότι μας κυριεύει η αβεβαιότητα και το άγχος, υπάρχουν βήματα που μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε ή να μειώσουμε τον κίνδυνο, το άγχος και το άγνωστο με περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Πολλά πράγματα στη ζωή μας δημιουργούν άγχος, όπως αν μπορούμε να διατηρήσουμε τη σημερινή μας δουλειά ή αν θα έχουμε καλή υγεία. Αυτά τα ζητήματα σίγουρα μας αγχώνουν, αλλά δεν υπάρχει τίποτα να κάνουμε για να σταματήσουμε μια αβέβαιη προοπτική. Είναι πιο σημαντικό να ασχολούμαστε με πράγματα **που έχουμε τη δύναμη να ελέγξουμε μόνοι μας**. Όταν οι συνθήκες είναι εκτός ελέγχου, είναι εύκολο να κατακλυζόμαστε από φόβο και αρνητικά συναισθήματα. Ωστόσο, όταν δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα, είναι καλύτερα να συμβιβαστούμε με τις συνθήκες που βιώνουμε και να προσπαθήσουμε **να βρούμε μια αίσθηση ηρεμίας**. Πρέπει να αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματά μας ενεργά - ακόμα κι αν



είναι τα πιο αρνητικά ή τρομακτικά. Δεν είναι υγιές να ζεις υπό συνεχή ανησυχία για τα πάντα. Δεν είναι εποικοδομητικό να είστε συνεχώς σε εγρήγορση και να προσπαθείτε να προβλέψετε εικονικές καταστάσεις ή να προετοιμαστείτε να τις αντιμετωπίσετε. **Πρέπει να μάθουμε να ζούμε με την προοπτική των αυριανών αλλαγών στη ζωή μας**. Αντί να εξουθενώνεστε με συνεχείς μυστηριώδεις σκέψεις, προετοιμαστείτε να ωριμάσετε ως άτομα, ως επιχειρηματίες και κατανοήστε ότι τίποτα δεν είναι αιώνιο, γίνετε σοφότεροι άνθρωποι και είστε έτοιμοι να ενεργήσετε σε γεγονότα σε πραγματικό χρόνο. Τέλος, για να **μειώσουμε το συνολικό μας άγχος**, και τις αρνητικές σκέψεις, θα πρέπει να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας, ένα πρόγραμμα σωματικής άσκησης, να κοιμόμαστε πολύ, να αποκτάμε υγιεινή διατροφή και να βρίσκουμε χρόνο για χαλάρωση. Είναι πλέον επιστημονικά αποδεκτό ότι η σωματική άσκηση είναι μια φυσική και αποτελεσματική θεραπεία ανακούφισης από το στρες και κατά του άγχους.

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη της γνώσης - αρ. 1: Τι είναι ο κίνδυνος, η ασάφεια και η αβεβαιότητα;

Τύπος δραστηριότητας
Φυσική δραστηριότητα
Σκοπός / στόχος
Αυτή η δραστηριότητα διδάσκει στους μαθητές τις διαφορές μεταξύ κινδύνου, ασάφειας και αβεβαιότητας παίζοντας 3 διαφορετικά παιχνίδια.
Μέγεθος ομάδας / συμμετέχοντες
20 μαθητές ή και περισσότεροι
Απαιτούμενα υλικά
Το παιχνίδι απαιτεί: Στάδιο 1: Κάθε μαθητής έχει στα χέρια του 2 κομμάτια χαρτιού A4 Στάδιο 2: Δημιουργούμε έναν αριθμό ανεξάρτητων καρτών 5 ελάχιστο και 10 μέγιστο (η κάρτα έχει διαστάσεις 40 cm x 40 cm). Κάθε κάρτα έχει ζωγραφισμένο ένα συγκεκριμένο άθλημα ή δραστηριότητα αναψυχής όπως: αθλήματα με μπάλα (μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο, πόλο κ.λπ.), ατομικά ή ομαδικά αθλήματα (κολύμβηση, στίβος, ρυθμική γυμναστική κ.λπ.), διαφορετικό αθλητικό εξοπλισμό (γκολφ, μπίτζμπολ, τένις, πινγκ-πονγκ, ράγκμπι κ.λπ.), ή και άλλες αθλητικές δραστηριότητες (γιόγκα, bodybuilding, πολεμικές τέχνες κ.λπ.). Όλες οι κάρτες είναι μέσα σε ένα σάκο. Phase 3: Χρειαζόμαστε μια μικρή συλλογή εξοπλισμού από διαφορετικά αθλήματα.
Απαιτούμενος χρόνος
2 ώρες
Οδηγίες
https://www.youtube.com/watch?v=JHMMwMC42M8 Πριν ξεκινήσετε να παίζετε το τριπλό παιχνίδι που θα βρείτε παρακάτω, προχωρήσετε σε θεωρητική εισαγωγή και εστίαση στις διαφορές μεταξύ του κινδύνου, της ασάφειας και της αβεβαιότητας. Αφού δείτε το υλικό αρχίσετε να παίζετε! Στάδιο 1: Η κατανόηση «τι είναι ρίσκο». Ένα σχολείο καίγεται. Ο δάσκαλος χωρίζει τους μαθητές σε δύο ομάδες και τους ενημερώνει ότι έχει ξεσπάσει τεράστια φωτιά στο σχολικό κτίριο. Οι μαθητές σε ομάδες θα πρέπει να εγκαταλείψουν το κτίριο αμέσως στο συντομότερο δυνατό χρονικό διάστημα. Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην ικανότητα των μαθητών να αντιδρούν άμεσα και να αντιμετωπίζουν καταστάσεις κινδύνου με άμεση αντίδραση. Οι μαθητές κάθε ομάδας ξεχωριστά θα πρέπει να δημιουργήσουν μια κυλιόμενη σκάλα για να ξεφύγουν από το σχολικό κτίριο. Ο πρώτος μαθητής κάθε ομάδας για να δημιουργήσει τα δύο πρώτα σκαλοπάτια μιας σκάλας έκτακτης ανάγκης, πρέπει να τοποθετήσει τα 2 κομμάτια χαρτιού που έχει στα χέρια του στο έδαφος και να τοποθετήσει το σώμα του πάνω τους. Ο επόμενος

μαθητής δίνει τα δικά του κομμάτια χαρτιού στον πρώτο μαθητή για να συνεχίσει τη δημιουργία ενός νέου σκαλοπατιού και να προχωρήσει στη νέα θέση. Σε συνέχεια, ο δεύτερος μαθητής καταλαμβάνει τη θέση του πρώτου μαθητή επάνω στα αρχικά σκαλιά που βρισκόταν ο πρώτος μαθητής. Η σκάλα μετά και την προσθήκη του τρίτου μαθητή αρχίζει να σχηματίζεται... Οι επόμενοι μαθητές συνεχίζουν να ακολουθούν την ίδια στρατηγική συμβάλλοντας με τα δικά τους 'βήματα' (κομμάτια χαρτιού) στη δημιουργία της σκάλας. Οι δύο ομάδες των μαθητών ανταγωνίζονται η μία την άλλη, προσπαθώντας να δημιουργήσουν το δυνατόν πιο γρήγορα τις δικές τους σκάλες. Οι μαθητές κατά τη διάρκεια όλης της διαδικασίας προσπαθούν να μην πανικοβληθούν και να ακολουθούν με σωστή συνεργασία σωστά τις οδηγίες. Το παιχνίδι απαιτεί από τους μαθητές να προσαρμοστούν στις οδηγίες του δασκάλου ώστε να απομακρυνθούν το γρηγορότερο από το φλεγόμενο σχολείο.

Στάδιο 2: Η κατανόηση «τι είναι ασάφεια»

Ο δάσκαλος χωρίζει τους μαθητές σε μικρές ομάδες των 5-7 ατόμων. Ζωγραφίζει σε κάθε μια από τις πχ 10 κάρτες που είναι μέσα σε ένα σάκο, ένα διαφορετικό σπορ ή άθλημα (τρέξιμο, τένις, μπάσκετ κ.λπ.) και τοποθετεί όλες τις καρτέλες σε μια μαύρη σακούλα, χωρίς να δείξει προηγουμένως κάτι στους μαθητές.

Στη συνέχεια εξηγεί στους μαθητές ότι ανάλογα με το περιεχόμενο κάθε κάρτας, που θα βγαίνει από το σάκο, οι μαθητές στις ομάδες τους θα πρέπει να εκτελούν με ακρίβεια το συγκεκριμένο σπορ με κινήσεις της επιλογής τους. Ο δάσκαλος ζητά ένα άτομο από κάθε ομάδα να επιλέξει ένα κομμάτι χαρτί από τη μαύρη τσάντα.

Παραλλαγή: Κάθε ομάδα πρέπει να αποφασίσει ποιος θα εκτελέσει τις συγκεκριμένες εργασίες σύμφωνα με τις ικανότητες του μαθητή στα διάφορα αθλήματα.

Στάδιο 3: Η κατανόηση «τι είναι αβεβαιότητα»

Ο δάσκαλος προτείνει οι μαθητές να παίξουν ένα παιχνίδι θησαυρού δημιουργώντας φράσεις που οδηγούν τις ομάδες μαθητών από τον ένα σταθμό στον άλλο. Κάθε σταθμός βρίσκεται σε διαφορετικό σημείο του σχολείου. Σε κάθε σταθμό οι μαθητές καλούνται να εκτελέσουν με σχετικές κινήσεις ένα διαφορετικό άθλημα. Για να αποδείξουν στον δάσκαλο ότι έχουν περάσει από όλους τους σταθμούς, πρέπει να το καταγράψουν σε ατομικές καρτέλες.

Παραδείγματα σταθμών:

Σταθμός #1 Μπάσκετ ! Κάθε μέλος της ομάδας σας πρέπει να εκτελεί ελεύθερες βολές για να πετύχει 5 καλάθια. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι άλλοι συμπαίκτες πρέπει να κάνουν ριμπάουντ για να πιάσουν την μπάλα και να την επιστρέφουν πίσω στον παίκτη που κάνει βολές για να σκοράρει.

Σταθμός #2. Σκυταλοδρομία. Ένα μέλος της ομάδας πρέπει να διανύει τρέχοντας μια ακριβή απόσταση και μετά επιστρέφοντας να ακουμπήσει το επόμενο άτομο για να καλύψει το ίδιο τρέξιμο.

Σταθμός #3 Ποδόσφαιρο! Κάθε συμπαίκτης πρέπει να ντριμπλάρει την μπάλα ποδοσφαίρου

μέσα από 10 κώνους και στο τέλος να σκοράρει σε μια άδεια εστία. Το ιδιαίτερο όλου του παιχνιδιού είναι ότι οι μαθητές διερχόμενοι κατά ομάδες από σταθμό σε σταθμό δεν γνωρίζουν νωρίτερα ποιος θα είναι ο επόμενος στόχος. Οι μαθητές έχουν εκ των προτέρων μοιράσει μεταξύ τους αριθμούς ανάλογους του συνόλου των σταθμών. Σε κάθε σταθμό πρέπει να εκτελούν μόνο οι μαθητές με τον αντίστοιχο αριθμό. Κατά συνέπεια, η ομάδα διαχειρίζεται τις δυνάμεις της σε κάθε σταθμό σύμφωνα αποφάσεις που έχουν ήδη παρθεί χωρίς να μπορούν να κάνουν αλλαγές.

Σύνδεσμοι και αναφορές

<https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future%20Employability%20Toolkit%20ENG.pdf>

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.



Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη της Γνώσης - αρ. 2: Μπανάνα, Πίθηκος και Τίγρης

Τύπος δραστηριότητας

Ομαδική φυσική δραστηριότητα

Σκοπός / στόχος

Η δραστηριότητα απαιτεί από τους συμμετέχοντες να λύσουν ένα πρόβλημα και να σκεφτούν τη «Μακροπρόθεσμη Προοπτική» του παιχνιδιού. Οι μαθητές πρέπει να μάθουν να σκέφτονται με τρόπο που να προβλέπει τις επόμενες κινήσεις και τις συνέπειες των προηγούμενων κινήσεων στις επόμενες.

Μέγεθος ομάδας /συμμετέχοντες

Η ομάδα χωρίζεται σε ομάδες των πέντε ατόμων

Απαιτούμενα υλικά

Κώνοι για να σηματοδοτήσουν τα «νησιά».

Σαλιάρες ή άλλα σύμβολα για να επισημάνετε ποιος είναι Μπανάνα, Πίθηκος, Τίγρης

Απαιτούμενος χρόνος

10-20 λεπτά

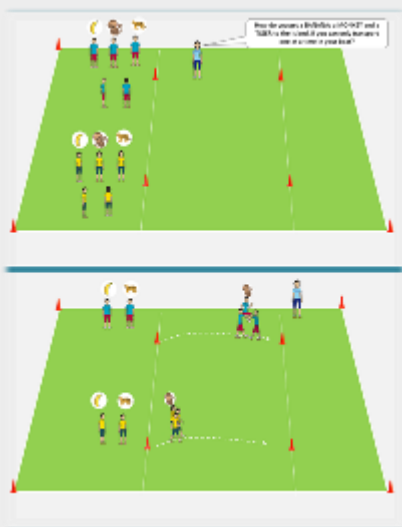
Οδηγίες

- Αρχικά ρυθμίστε τον αγωνιστικό χώρο με ένα σημείο εκκίνησης και ένα «νησί» (π.χ. με έναν κώνο) για κάθε ομάδα. Και τα δύο σημεία πρέπει να απέχουν περίπου 15-20 μέτρα μεταξύ τους.
 - Στη συνέχεια, δημιουργήστε ομάδες των πέντε και ζητήστε από τις ομάδες να αναθέσουν τους ακόλουθους ρόλους στην ομάδα τους (Καπετάνιος, Ναύτης, Τίγρης, Πίθηκος και Μπανάνα)
 - Στη συνέχεια, καλέστε όλους τους παίκτες μαζί και εξηγήστε τους το παιχνίδι:
 - ✓ Ο Καπετάνιος και ο Ναύτης πρέπει να φέρουν τη Μπανάνα, τον Πίθηκο και την Τίγρη στο Νησί (μεταφέροντας τον αντίστοιχο παίκτη στην άλλη πλευρά).
 - ✓ Να είστε όσο το δυνατόν πιο γρήγοροι για να φέρετε την μπανάνα, τον πίθηκο και την τίγρη στο νησί, έτσι ώστε οι μαθητές να τρέξουν.
 - ✓ Δυστυχώς, το σκάφος τους μπορεί να μεταφέρει μόνο ένα φορτίο ταυτόχρονα.
 - ✓ Και φυσικά το φορτίο τους χρειάζεται συνεχή παρατήρηση. Όταν για παράδειγμα άφηναν τον Πίθηκο και την Μπανάνα πίσω ενώ έφερναν την Τίγρη στο Νησί, ο Πίθηκος θα έτρωγε τη Μπανάνα.
 - Μόλις εξηγήσετε την εργασία, δώστε σε κάθε ομάδα 5 λεπτά για να συζητήσουν τη στρατηγική μεταξύ τους. Ζητήστε από όλες τις ομάδες να φτάσουν στα σημεία εκκίνησης και να λύσουν την πρόκληση.
- Η πιο γρήγορη ομάδα που λύνει το πρόβλημα κερδίζει το παιχνίδι.

Σύνδεσμοι και αναφορές

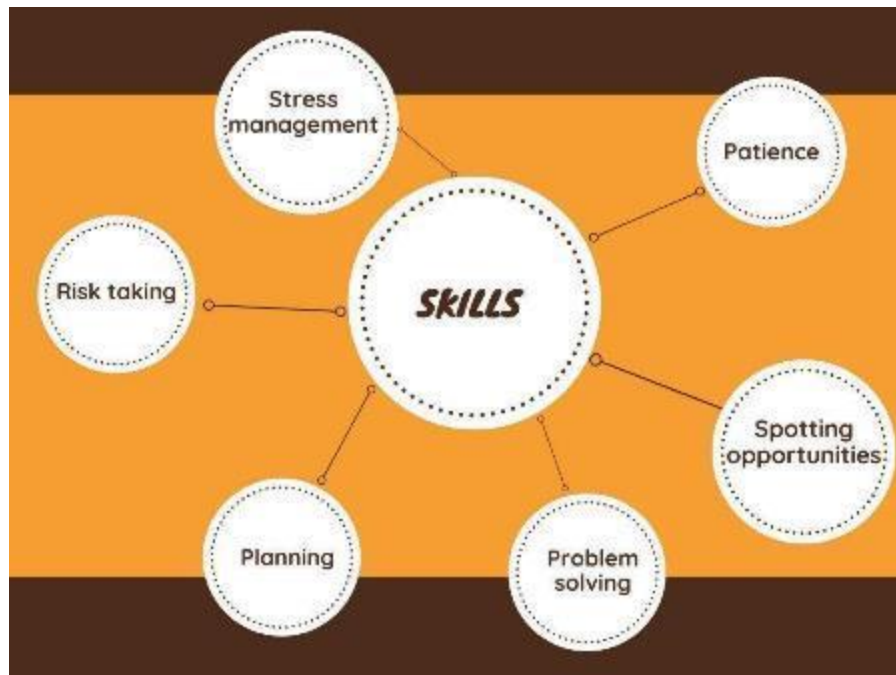
<https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34>

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.



Δεξιότητες

Η διαχείριση της αβεβαιότητας ως άτομο είναι μια δύσκολη και επίπονη διαδικασία για την οποία το αποτέλεσμα δεν είναι γνωστό εκ των προτέρων. Αλλά προσέξτε όταν είστε ο ηγέτης/διευθυντής/δάσκαλος μιας ομάδας που αντιμετωπίζει μια κατάσταση κινδύνου. Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να αναλάβεις την ευθύνη και να ηγηθείς όλης της ομάδας. Η ομάδα εξαρτάται από εσάς. Πρέπει να ακολουθήσετε συγκεκριμένα βήματα για να φτάσετε στο αποτέλεσμα. Με αυτόν τον τρόπο, θα πρέπει να μείνετε κοντά στους συνεργάτες σας και να αυξήσετε την κατανόηση των προβλημάτων τους. Αρχικά, προσεγγίστε την έννοια του «άγνωστου», δίνοντας στην ομάδα την εντύπωση ότι όλα θα μπορούσαν να ξεπεραστούν υπό επιτυχημένη διαχείριση. Κορυφαία συμβουλή: **επικεντρωθείτε σε αυτό που είναι γνωστό**. Στη συνέχεια, **ενθαρρύνετε την εξερεύνηση για νέες λύσεις**, τη συνεργασία και τον πειραματισμό ως ομάδα. Συμπεριλάβετε τις απόψεις όλων των μελών της ομάδας στη διαδικασία λύσης.



Όλα τα μέλη πρέπει να συνεχίσουν να επικοινωνούν, να εκφράζουν απόψεις και να συζητούν προτάσεις υπό την ηγεσία σας. Διατηρήστε τη συνοχή της ομάδας. Δώστε ευκαιρίες ακόμα και για διαφωνίες μεταξύ των μελών, αλλά κρατήστε τα μέλη της ομάδας μαζί. **Χτίζω εμπιστοσύνη**. Αποφύγετε την πόλωση που δημιουργείται από την αβεβαιότητα και ως συνέπεια θα μπορούσε να οδηγήσει τα μέλη να χωριστούν σε μικρότερες ομάδες. Βοηθήστε τα μέλη να αισθάνονται ασφαλή και να έχουν κίνητρο να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με άλλους. Εμπιστευτείτε τα μέλη και αποδεχτείτε ότι ο καθένας κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί. Ένας ηγέτης εισάγει την έννοια της δέσμευσης για το κοινό καλό. Αφιερώστε χρόνο για να μειώσετε το άγχος της ομάδας και αποφύγετε να γίνετε «σκληροί», «απότομοι» και «ταπεινοί για τους

άλλους». Σκεφτείτε πώς τα συναισθήματά σας επηρεάζουν άμεσα τη συμπεριφορά των άλλων στην ομάδα. Να είσαι πάντα ευγενικός. Τέλος, δείξτε στους γύρω σας ότι ενεργείτε συνειδητά με την καρδιά σας και όλη σας τη δύναμη. Πρέπει να ενεργείς με ανιδιοτέλεια, θάρρος απέναντι στο άγνωστο ολόψυχα και με ενθουσιασμό. Τέλος, **να είστε πρόθυμοι να αποτύχετε, να ανακάμψετε και να προσπαθήσετε ξανά και να ενθαρρύνετε τους άλλους να κάνουν το ίδιο**. Οι αρχηγοί/διευθυντές ομάδων σε δύσκολες στιγμές αβεβαιότητας και κινδύνου επιδιώκουν να καθορίσουν την κατάσταση και να κατανοήσουν και να υποστηρίξουν τα μέλη ολόκληρης της ομάδας τους. Η βεβαιότητα δημιουργεί μια ευκαιρία βελτίωσης του status quo. Ενθαρρύνει τη βαθύτερη σύνδεση και κατανόηση. Οι ηγέτες μπορούν να αναπτυχθούν. Οι ομάδες μπορούν να ευθυγραμμιστούν. Όταν οι άνθρωποι ακούγονται, κατανοούνται και εκτιμώνται, η δέσμευσή τους για την ομάδα και την αιτία αυξάνεται.

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων - αρ. 1: Κινήσεις για τη δημιουργία χώρου

Τύπος δραστηριότητας
Ομαδική δραστηριότητα για ηλικίες άνω των 16 ετών
Σκοπός /στόχος
Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων απαιτεί από τον ηγέτη/καθοδηγητή να λάβει μια στάση η οποία μπορεί να μεταφερθεί και σε άλλους τομείς της ζωής, όπως στο χώρο εργασίας ή και σε καθημερινές καταστάσεις. Μέσα από τη συμμετοχή στην παρούσα δραστηριότητα, οι μαθητές θα είναι στη συνέχεια σε θέση να διαχειρίζονται διαφορετικούς τρόπους επίλυσης προβλημάτων. Επιπλέον οι μαθητές θα είναι ικανοί να εφαρμόσουν διαφορετικές λύσεις σε διαφορετικά προβλήματα και εργασίες.
Μέγεθος ομάδας / συμμετέχοντες
Ελάχιστη συμμετοχή τα 8 άτομα
Απαιτούμενα υλικά
Στάδιο 1: Φύλλο χαρτιού και μολύβια Στάδιο 2: Στόχος μεγέθους 20 – 50 εκ, σαλιάρες προπόνησης, μπάλες, κώνοι
Απαιτούμενος χρόνος
30 λεπτά
Οδηγίες
Στάδιο 1: Ας μάθουμε τι σημαίνει Επίλυση προβλημάτων χρησιμοποιώντας ένα συγκεκριμένο φύλλο εργασίας. Υποστήριξη δασκάλου πριν από τη σωματική δραστηριότητα με τους μαθητές. Αυτό βοηθά το δάσκαλο να εξηγήσει στους μαθητές πώς να αντιμετωπίσουν την κατάσταση επίλυσης προβλημάτων που θα αντιμετωπίσουν στην επόμενη φάση κάνοντας την άσκηση. Βήματα φύλλου εργασίας για επίλυση προβλημάτων: 1. Καταγράψτε το κύριο πρόβλημα που σας ανησυχεί σε μια συγκεκριμένη στιγμή. Προσδιορίστε τους λόγους. Ποιο είναι το πρόβλημα ή ο συγκεκριμένος στόχος που πρέπει να επιτευχθεί; Γράψτε λεπτομερώς ποιο πιστεύετε ότι είναι το κύριο πρόβλημα ή στόχος. Γίνετε όσο πιο συγκεκριμένος μπορείτε

2. Καταγράψτε όλες τις πιθανές λύσεις. Καταιγισμός ιδεών για πιθανές λύσεις. Σε αυτό το βήμα, δεν έχει σημασία πόσο καλές ή κακές θα μπορούσαν να είναι οι λύσεις, απλώς σημειώστε όσες περισσότερες μπορείτε. Να είστε δημιουργικοί και να ζητάτε προτάσεις από άλλους μαθητές. Σκεφτείτε τι ήταν αποτελεσματικό στο παρελθόν. Σκεφτείτε τι θα συνιστούσατε σε έναν φίλο σε παρόμοια κατάσταση.

3. Χωρίστε τη λίστα στα δύο. Η μία λίστα είναι για τα πράγματα για τα οποία μπορείτε και μπορείτε να κάνετε κάτι, και η άλλη λίστα είναι για τα πράγματα για τα οποία δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα. Μερικές φορές μπορεί να μην υπάρχει μια «τέλεια» λύση. Το κλειδί είναι να καταλάβετε τι μπορείτε να κάνετε μόνοι σας.

4. Επιλέξτε την πιο πρακτική λύση και κάντε ένα σχέδιο. Επιλέξτε τη λύση ή έναν συνδυασμό λύσεων που είναι εφικτός για εσάς με τους τρέχοντες πόρους σας (χρόνος, οικονομικά, δεξιότητες, υποστήριξη κ.λπ.). Σκεφτείτε ποιες πληροφορίες και πόρους χρειάζεστε για να προετοιμάσετε και ποια προβλήματα μπορεί να προκύψουν στο νέο σας κίνημα (και πώς θα τα ξεπερνούσατε). Κάντε ένα σχέδιο για να πραγματοποιήσετε τη λύση που έχετε επιλέξει, χωρίζοντάς την σε μικρά βήματα. Δημιουργήστε όσα βήματα χρειάζεστε.

5. Επανεξέταση. Εκτελέστε το σχέδιο σας. Ποιό ήταν το αποτέλεσμα? Σκεφτείτε τι λειτούργησε καλά και τι όχι. Σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε διαφορετικά την επόμενη φορά. Ανάλογα με το αποτέλεσμα, μπορεί να χρειαστεί να επανεξετάσετε τη λίστα λύσεών σας και να προσπαθήσετε ξανά με διαφορετική προσέγγιση. Συνεχίστε τη δομημένη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων μέχρι να επιλύσετε το πρόβλημά σας ή να πετύχετε τον στόχο σας.

Στάδιο 2. Δραστηριότητα

1ο ΒΗΜΑ: Δημιουργήστε έναν αγωνιστικό χώρο με γκολ εννέα μέτρα μακριά από το κέντρο. Ζητήστε από τέσσερις παίκτες να παίξουν στο εσωτερικό. Τρεις παίκτες θα είναι στην άμυνα έναντι ενός παίκτη στην επίθεση. Τέσσερις παίκτες στην επίθεση θα βρίσκονται στα πλάγια του αγωνιστικού χώρου.

2ο ΒΗΜΑ: Οι τέσσερις στα πλάγια θα ξεκινήσουν με την μπάλα και θα προσπαθήσουν να την πασάρουν στον εσωτερικό παίκτη που θα προσπαθήσει να πασάρει σε άλλον στο εξωτερικό. Όταν ο ένας παίκτης στην επίθεση δεν είναι ανοιχτός, οι παίκτες στο εξωτερικό παραμένουν στην κατοχή της μπάλας. Όταν η ομάδα στην άμυνα κλέβει την μπάλα, θα πρέπει να επιτεθεί σε ένα από τα γκολ για να σκοράρει. Η άλλη ομάδα, συμπεριλαμβανομένων αυτών που βρίσκονται στο εξωτερικό, θα πρέπει να προσπαθήσει να αμυνθεί και να την αποτρέψει από το να σκοράρει. Η ομάδα στην επίθεση παίρνει έναν βαθμό όταν ο παίκτης στην επίθεση καταφέρει να πάρει την μπάλα και μπορεί να πασάρει σε άλλον παίκτη στο εξωτερικό. Δώστε οδηγίες στους παίκτες ότι ο στόχος είναι να διατηρήσουν την κατοχή της μπάλας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και να πάρουν βαθμούς.

3ο ΒΗΜΑ: Αφήστε τις ομάδες να παίξουν χωρίς άλλους κανόνες και περιστρέψτε τον επιθετικό παίκτη στη μέση και τους τρεις αμυντικούς παίκτες. Δώστε μεγάλη προσοχή στην κίνηση του ενός επιθετικού παίκτη για να δείτε πώς μπορούν να ανοίξουν. Υπενθυμίστε στον επιθετικό παίκτη ότι όταν λάβει τη μπάλα από έναν εξωτερικό παίκτη, επιτρέπεται να την επαναφέρει αμέσως σε αυτόν τον παίκτη. Παίξτε τον γύρο για δέκα λεπτά, εναλλάσσοντας τις θέσεις των παικτών και της ομάδας.

Σύνδεσμοι / αναφορές

https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf _ page 61

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Πιθανές παραλλαγές

- Χρησιμοποιήστε τα χέρια αντί για τα πόδια στην αρχή.
- Οι παίκτες της επίθεσης στο εξωτερικό του κουτιού πρέπει να παίζουν μόνο ποδόσφαιρο με δύο αγγίγματα.
- Ο μέσος μπορεί να παίξει πάσες με ένα άγγιγμα πίσω στον παίκτη που του πέρασε το ποδόσφαιρο για να πάρει έναν βαθμό.

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη δεξιοτήτων - αρ. 2: Παιχνίδι ανάληψης κινδύνου

Είδος δραστηριότητας

Ομαδική δραστηριότητα με προσωπικές και ομαδικές βαθμολογίες και επιτεύγματα

Σκοπός/στόχος

Ο στόχος της δραστηριότητας ανάληψης κινδύνου είναι να δώσει τη δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να επιδείξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την ανάληψη υπολογισμένων κινδύνων.

Μέγεθος ομάδας/άτομο

8-16 μαθητές

Απαιτούμενα υλικά

Για να επιδείξετε τις δεξιότητες χρειάζεστε ένα γήπεδο μπάσκετ, μπάλες, μια ταινία κάλυψης, ένα στυλό σήμανσης

Εκτιμώμενη Διάρκεια

30 λεπτά

Οδηγίες

Φάση προετοιμασίας

Από το στεφάνι του μπάσκετ, κάντε δύο βήματα μακριά. Χρησιμοποιήστε κολλητική ταινία για να υποδείξετε το σημείο λήψης. Συνεχίστε να επισημαίνετε 14 ακόμη διαστήματα περίπου στο μήκος ενός βήματος. Το μεσοδιάστημά του αριθμείται με τη χρήση στυλό σήμανσης. Η γραμμή διαστήματος που βρίσκεται πλησιέστερα στο στεφάνι του μπάσκετ είναι το σημάδι Νο1 και η πιο απομακρυσμένη γραμμή διαστήματος στο αγκίστρι του μπάσκετ σημειώνεται με το Νο15. Στη συνέχεια, 15 μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των πέντε μελών η καθεμία. Κάθε ομάδα μπορεί να ονομαστεί σύμφωνα με τα ζώα που βρίσκονται στην Αφρική, για παράδειγμα τα λιοντάρια, οι ελέφαντες κ.λπ. Ως μέρος μιας πρακτικής άσκησης, δώστε σε κάθε μαθητή τρεις ευκαιρίες να πετάξει την μπάλα στο αγκίστρο του καλαθιού για να αναπτύξει την αίσθηση του παιχνιδιού. Ένας μαθητής ορίζεται να παίζει το ρόλο του διαιτητή για να διασφαλίσει ότι οι συμμετέχοντες δεν θα ξεπεράσουν μια διαλειμματική γραμμή ενώ ρίχνουν. Ένας άλλος μαθητής ορίζεται ως βαθμολογητής για να γράψει τις βαθμολογίες κάθε συμμετέχοντα και κάθε ομάδας στον πίνακα.

Παίξτε τη δραστηριότητα/παιχνίδι

Το παιχνίδι ανάληψης κινδύνου παίζεται ως εξής: σε κάθε μέλος μιας συγκεκριμένης ομάδας δίνονται τώρα τρεις ευκαιρίες να πάρει θέση πίσω και μέσα στη γραμμή και στη συνέχεια να

προσπαθήσει να ρίξει μια μπάλα με επιτυχία στο άγκιστρο του καλαθιού. Κάθε μαθητής αποφασίζει μόνος του την απόσταση ή το διάστημα από το σημείο που θέλει να επιχειρήσει μια ρίψη. Οι μαθητές μπορούν να διαφοροποιούν τις αποστάσεις ή τις γραμμές διαστήματος από το σημείο που ρίχνουν. Για παράδειγμα, ένας μαθητής μπορεί να ξεκινήσει κοντά στο άγκιστρο του καλαθιού και στη συνέχεια να απομακρυνθεί περισσότερο μετά από μια επιτυχημένη ρίψη ή μπορεί να χρησιμοποιήσει και τις τρεις ευκαιρίες από την ίδια ακριβώς θέση. Αυτή η απόφαση εξαρτάται αποκλειστικά από τον κάθε μαθητή.

Σκοράρισμα

Η βαθμολογία στο παιχνίδι ρίσκου γίνεται ως εξής:

- μια επιτυχημένη ρίψη από μια γραμμή διαλείμματος κοντά στο άγκιστρο του καλαθιού λαμβάνει χαμηλή βαθμολογία

- μια επιτυχημένη ρίψη από μια γραμμή διαλείμματος πιο μακριά από το άγκιστρο του καλαθιού λαμβάνει την υψηλότερη βαθμολογία

- μια ανεπιτυχής ρίψη λαμβάνει μηδέν.

- Το σκορ μιας επιτυχημένης ρίψης αντιστοιχεί απλώς με τον αριθμό γραμμής του διαστήματος από όπου πέταξε ο μαθητής.

Για παράδειγμα, μια επιτυχημένη ρίψη από τη γραμμή διαστήματος 3 θα λάβει βαθμολογία 3 (3 = 3).

Μια επιτυχημένη ρίψη από τη γραμμή διαστήματος 9 θα λάβει βαθμολογία 9 (9 = 9).

Οι επιτυχημένες βολές που ενσωματώνουν υψηλότερη ανάληψη κινδύνου επειδή πρέπει να διανύσουν μεγαλύτερη απόσταση μέχρι το άγκιστρο του καλαθιού ανταμείβονται με τις υψηλότερες βαθμολογίες.

Καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού, οι ατομικές βαθμολογίες όλων των μελών της ομάδας καταγράφονται στον πίνακα. Θα μπορούσε να είναι κάπως έτσι: όταν υποδεικνύεται το ατομικό σκορ ενός μέλους της ομάδας για μια συγκεκριμένη ρίψη, ο πρώτος αριθμός αναφέρεται στη γραμμή του διαστήματος από όπου έχει ρίξει, ενώ ο δεύτερος αριθμός αποκαλύπτει την πραγματική βαθμολογία που λήφθηκε. Όταν όλα τα μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας έχουν ολοκληρώσει την ευκαιρία για ρίψη, προστίθενται οι επιμέρους βαθμολογίες των μελών για να ληφθεί μια συνολική βαθμολογία για την ομάδα ως σύνολο. Η ομάδα με την υψηλότερη συνολική βαθμολογία κερδίζει το παιχνίδι με ρίσκο. Για παράδειγμα

Ομάδες συμμετεχόντων	Λιοντάρια	Ελέφαντες
1	5-5	4-4
	6-0	6-6
	4-4	7-0
2	7-0	4-4
	6-0	3-3
	4-4	6-0
3	5-5	4-4
	5-5	4-0
	7-0	4-4
Overall score	23	25

Σύνδεσμοι / αναφορές

<https://www.youtube.com/watch?v=rz1kzGdron0>

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Οι δάσκαλοι μπορούν να προσθέσουν μια απόσταση τρεξίματος στο γήπεδο μπάσκετ πριν ή μετά τη ρίψη της μπάλας.

Οι δάσκαλοι μπορούν να προσθέσουν ντρίμπλα μια απόσταση με το μπάσκετ στο γήπεδο πριν ή μετά τη ρίψη της μπάλας.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 3: Δύο παιχνίδια – Ένα αποτέλεσμα

Είδος δραστηριότητας

Ομαδική δραστηριότητα. Ρυθμίσεις εσωτερικού ή εξωτερικού χώρου

Σκοπός/στόχος

Σχεδιασμός και χάραξη στρατηγικής. Για να πετύχετε έναν στόχο (να κερδίσετε τον αγώνα συνολικά) μερικές φορές είναι απαραίτητο να αναπτύξετε μια στρατηγική, επειδή η άλλη ομάδα θέλει να πετύχει τον ίδιο στόχο. (Ο ανταγωνισμός στη δουλειά.)

Μέγεθος ομάδας / άτομο

Δύο ομάδες των 9 παικτών.

Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ

Δύο γήπεδα ποδοσφαίρου (ένα μεγάλο γήπεδο, ένα μικρό γήπεδο, μεγέθη ανάλογα με τον αριθμό των παικτών)

Εκτιμώμενος Χρόνος

Ο χρόνος παιχνιδιού είναι περίπου 3-5 λεπτά ανά παιχνίδι. 3 λεπτά διαλείμματα για να σχηματιστούν νέες ομάδες.

Οδηγίες

Ο προπονητής χωρίζει τους παίκτες σε δύο ζυγές ομάδες (μπλε και κόκκινη). Κάθε μία από αυτές τις ομάδες χωρίζεται ξανά σε μια μεγάλη (6-8 παίκτες) και μια μικρή ομάδα (3-4 παίκτες). Οι μεγάλες ομάδες αγωνίζονται σε ένα παιχνίδι και οι μικρές σε ένα δεύτερο παιχνίδι.

Τα αποτελέσματα και των δύο παιχνιδιών αθροίζονται.

Τώρα η μπλε και η κόκκινη ομάδα αποφασίζουν ανεξάρτητα ποιοι παίκτες παίζουν στη μεγάλη ομάδα στο μεγάλο γήπεδο και ποιοι παίκτες παίζουν στη μικρή ομάδα στο μικρό γήπεδο για να πετύχουν μαζί τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα

Εάν δεν υπάρχει αρκετός χώρος για δύο παράλληλους αγώνες, ο ένας αγώνας μπορεί να παιχτεί μετά τον άλλο. Οι ομάδες που κάνουν παύση θα πρέπει να διατηρούνται ενεργές μέσω εναλλακτικών ασκήσεων (συντονισμός, σπριντ, κ.λπ.) ή να χρησιμοποιούνται ως παίκτες τοίχου (οι παίκτες κινούνται κατά μήκος των πλάγιων γραμμών και επιστρέφουν τις πάσες από την ομάδα από την οποία έλαβαν τη μπάλα).

Σύνδεσμοι / αναφορές

<https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34> page 41

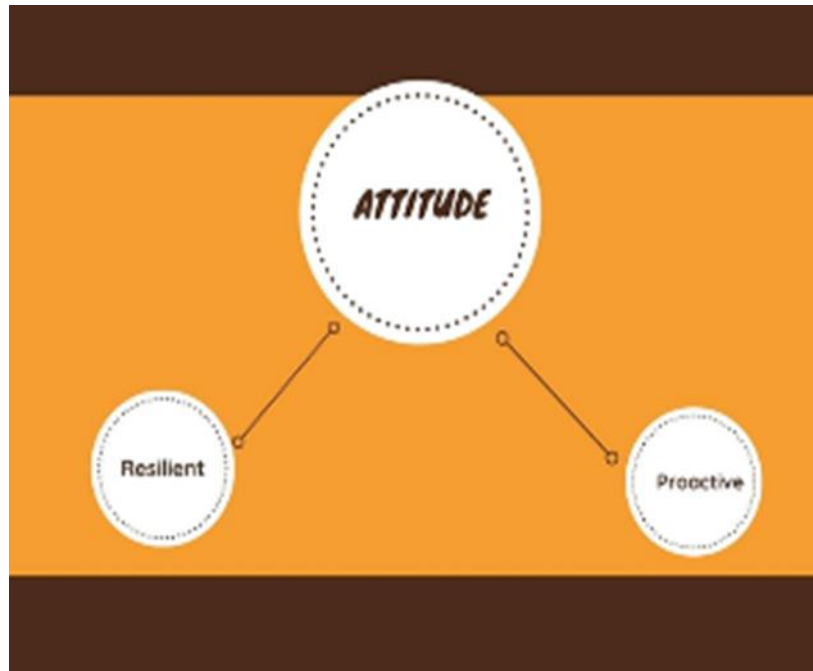
Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Παραλλαγές. Κάθε παίκτης επιτρέπεται να αγγίζει την μπάλα μόνο δύο/τρεις φορές τη φορά

- Τα γκολ υπολογίζονται μόνο ως μονόμετρα (μετά από μια μεγάλη μπάλα, ένα-δύο κ.λπ.)
- Σε κάθε γύρο ένας άλλος παίκτης πρέπει να χωρίσει τις ομάδες
- Ο παίκτης που είναι υπεύθυνος για το τμήμα πρέπει να δώσει οδηγίες τακτικής (π.χ. μια μικρή ομάδα αρχίζει να αμύνεται 10 μέτρα μπροστά από το δικό της τέρμα και τρέχει γρήγορες αντεπιθέσεις, μεγάλες ομάδες παίζουν πρέσινγκ, line-up και θέσεις κ.λπ.)

Στάσεις

Παρόλο που υπάρχουν τελικά αρκετές στρατηγικές για τη διαχείριση της αβεβαιότητας, ορισμένες στάσεις και αξίες είναι σημαντικές για να έχουμε αποτελέσματα. Είναι υψίστης σημασίας να αποφεύγεται η αντιμετώπιση αβέβαιων καταστάσεων χωρίς επαρκείς πληροφορίες. Είναι σημαντικό να επανεξετάσουμε τι προκαλεί ανησυχία σε ασταθείς καταστάσεις. Σκεφτείτε ξανά τι σας φοβίζει περισσότερο. **Επιστρέψτε και οργανώστε** εκ νέου τη σκέψη σας και χρησιμοποιήστε σωστά οποιαδήποτε πληροφορία. Μια θεωρία που μπορεί να αποτελέσει τη βάση για την επόμενη σκέψη ή συμπεριφορά σας είναι η υιοθέτηση της αρχής Pareto. Είναι ένας τρόπος σκέψης όταν αντιμετωπίζουμε την ασάφεια. Η αρχή **Pareto** συνδέεται με την αβεβαιότητα, υποστηρίζοντας ότι το 20% των αιτιών οδηγεί στο 80% των αποτελεσμάτων. Εάν κατανοήσετε βαθιά αυτή την αρχή και νιώθετε άνετα με αυτήν, η ικανότητά σας να αντιμετωπίζετε την ασάφεια θα αυξηθεί πολλές φορές.



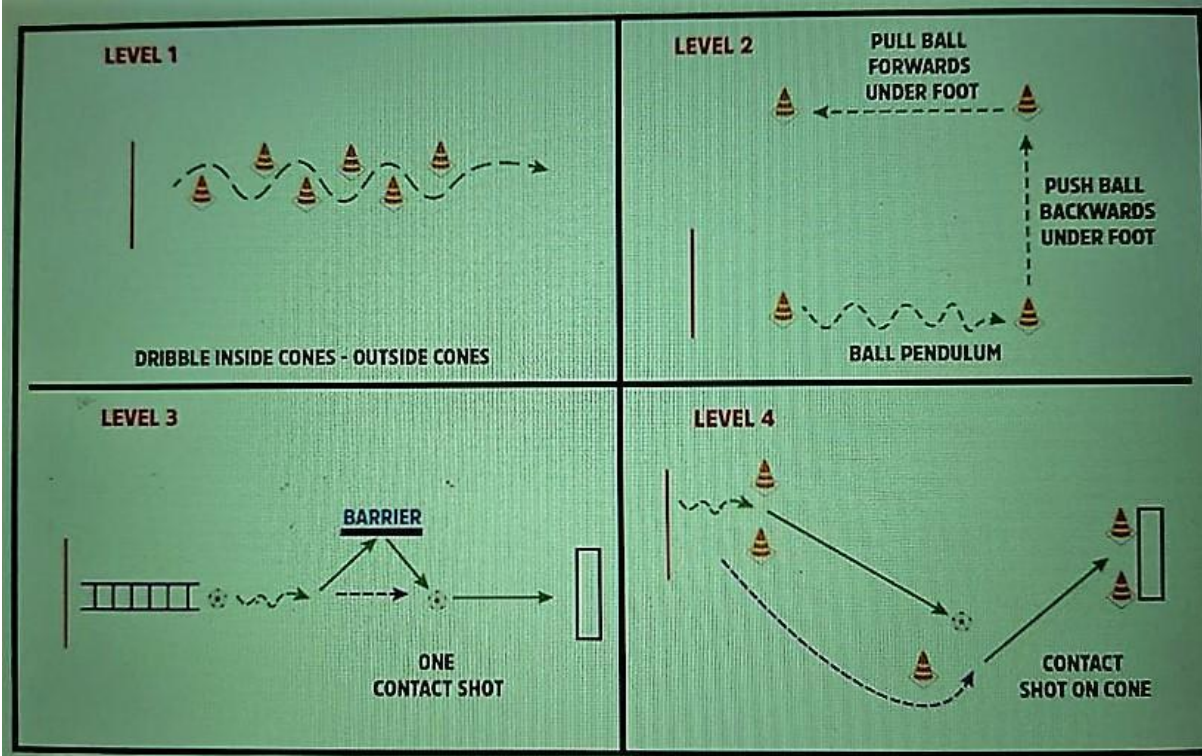
Ένας από τους πιο σίγουρους τρόπους για να αποφύγετε να ανησυχείτε για το μέλλον είναι να εστιάσετε στο παρόν. Μπορείτε να μάθετε να εστιάζετε σκόπιμα την προσοχή σας στο παρόν. Έτσι, η συνέχεια ανήκει στην ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας, μιας ψυχικής κατάστασης που επιτυγχάνεται με την εστίαση της επίγνωσής του στην παρούσα στιγμή. Οι πρακτικές **ενσυνειδητότητας** μπορούν να μας βοηθήσουν να αυξήσουμε την ικανότητά μας να ρυθμίζουμε τα συναισθήματα και να μειώσουμε το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη. Ένα άλλο βήμα είναι **να σχεδιάσουμε** πώς θα λειτουργήσουμε σε μια αβέβαιη κατάσταση. Δεν πρέπει να κολλάτε σε ένα σενάριο, που συνήθως είναι αυτό που σας ανησυχεί περισσότερο. Έχοντας μια ολιστική σκέψη και αναπτύσσοντας αξίες και συμπεριφορές για να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας και να χρησιμοποιήσετε όλες τις ατομικές σας δεξιότητες, ικανότητες και προσόντα, πιστέψτε στον εαυτό σας και να είστε σίγουροι ότι όλα τα ασταθή θα ξεπεραστούν. Η **ανθεκτικότητα**, στην πιο βασική της μορφή, αναφέρεται στην ικανότητα μιας ουσίας να ανακτά το σχήμα της μετά από παραμόρφωση (Geller et al., 2003). Ανθεκτικότητα σε σχέση με οι άνθρωποι αναφέρονται είτε σε ένα χαρακτηριστικό είτε σε μια διαδικασία. Παρά τις διαφορετικές αντιλήψεις για τον όρο, είναι γενικά αποδεκτό ότι για να αποδειχθεί ανθεκτικότητα, πρέπει να είναι εμφανείς και οι αντιξοότητες και η θετική προσαρμογή (Fletcher & Sarkar, 2013).

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η ανθεκτικότητα μπορεί να εφαρμοστεί και σε πιο σύνθετα περιβάλλοντα εργασίας. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ορίζεται ως μια πολύπλοκη πολυδιάστατη και δυναμική ικανότητα ενσωματωμένη σε ένα άτομο ή πολύπλοκο σύστημα που αναδύεται σε περιόδους σοκ, στρες και τραύματος. Οι προπονητές έχουν επικεντρωθεί στην ανάπτυξη της

ανθεκτικότητας στους μαθητές καθώς και στις ομάδες, επειδή οι αντιξοότητες στον αθλητισμό είναι αναπόφευκτες και πρέπει να αντιμετωπίζονται με ισορροπημένο τρόπο. Όταν οι νέοι είναι σε θέση να αναπτύξουν ανθεκτικότητα στον αθλητικό τομέα, είναι πιο ικανοί: να βλέπουν την αλλαγή ως πρόκληση ή ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη, να υιοθετούν μια προσέγγιση προσανατολισμένη στη δράση, να εμπνέουν την υποστήριξη άλλων, να αντιδρούν θετικά σε δύσκολες καταστάσεις ή προκλήσεις. μαθησιακές διαδικασίες, μαθαίνοντας από προηγούμενες αποτυχημένες εμπειρίες για να επιστρέψετε πιο δυνατοί και να αντιμετωπίσετε τα σκαμπανεβάσματα στην απόδοση.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Στάσεων - αρ. 1: Ανθεκτικότητα _ ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΕ ΣΤΑΘΜΟ

Είδος δραστηριότητας	Ομαδική δραστηριότητα. Ρυθμίσεις εξωτερικού ή εσωτερικού χώρου
Σκοπός/στόχος	Οι μαθητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν ότι το να κάνουν λάθη τους βοηθά επίσης να κάνουν βελτιώσεις. Οι μαθητές θα μάθουν ότι όταν κάποιος παραμένει αφοσιωμένος σε μια εργασία και συνεχίζει να την εξασκεί, μόνο βελτιώσεις μπορούν να γίνουν. Οι μαθητές θα δοκιμάσουν τα προσωπικά τους όρια.
Μέγεθος ομάδας/άτομο	Τουλάχιστον 4 μαθητές
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ	Ριμπάουντερ, Γκολπόστ, Κώνοι, Ποδόσφαιρα, Σκάλα συντονισμού
Εκτιμώμενη Διάρκεια	20 λεπτά
Οδηγίες	<p>ΠΡΩΤΟ ΗΜΙΧΡΟΝΟ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΑΦΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ</p> <p>Οι προπονητές επικεντρώνονται στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας στους μαθητές καθώς και στις ομάδες, επειδή οι αντιξοότητες στον αθλητισμό είναι αναπόφευκτες και πρέπει να αντιμετωπίζονται με ισορροπημένο τρόπο. Όταν οι νέοι μαθητές είναι σε θέση να αναπτύξουν ανθεκτικότητα στον αθλητικό τομέα, είναι πιο ικανοί: Να βλέπουν την αλλαγή ως πρόκληση ή ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη, να υιοθετούν μια προσέγγιση προσανατολισμένη στη δράση, να εμπνέουν την υποστήριξη άλλων, να αντιδρούν θετικά σε δύσκολες καταστάσεις ή προκλήσεις διεργασίες μάθησης, μάθηση από προηγούμενες αποτυχημένες εμπειρίες για να επιστρέψετε πιο δυνατοί, να αντιμετωπίσετε τα σκαμπανεβάσματα στην απόδοση</p> <p>ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΙΞΕΙΣ</p> <p>1ο ΒΗΜΑ: Ρυθμίστε τέσσερις σταθμούς, ο καθένας με ξεχωριστή άσκηση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το διάγραμμα για να δημιουργήσετε τους σταθμούς. Θυμηθείτε ότι το επίπεδο δυσκολίας θα πρέπει να αυξηθεί από το πρώτο στο τέταρτο.</p> <p>2ο ΒΗΜΑ: Δείξτε κάθε σταθμό στους μαθητές και εξηγήστε ότι όλοι πρέπει να ξεκινήσουν από τον πρώτο και μόνο αφού ολοκληρώσουν τον σταθμό, μπορούν να μετακινηθούν στον επόμενο σταθμό. Για να προχωρήσει ο μαθητής θα πρέπει να λάβει επιβεβαίωση από έναν από τους προπονητές ότι ολοκλήρωσε σωστά την άσκηση ενός σταθμού.</p>



3ο ΒΗΜΑ: Ξεκινήστε την άσκηση και υποστηρίξτε τους μαθητές καθώς μετακινούνται από τον πρώτο στον τέταρτο σταθμό.

Σύνδεσμοι /αναφορές

https://www.streetfootballworld.org/sites/default/files/Scoring%20for%20the%20Future_Empoyability%20Toolkit_ENG.pdf page 142

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

Μόλις οι μαθητές περάσουν από τους τέσσερις σταθμούς, ο δεύτερος γύρος μπορεί να είναι πιο περίπλοκος, αλλά χρησιμοποιεί την ίδια διάταξη κώνων και σταθμών. Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν σε ζευγάρια με τους μαθητές να επιβεβαιώνουν μεταξύ τους εάν η άσκηση ολοκληρώθηκε σωστά.

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη στάσης - αρ. 2: Προληπτικοί_ ΑΛΛΑΓΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ

Είδος δραστηριότητας

Δραστηριότητα για 2 ομάδες. 15 χρόνια πάνω. Ρυθμίσεις εξωτερικού ή εσωτερικού χώρου

Σκοπός/στόχος

Στη ζωή, θα υπάρξουν καταστάσεις όπου οι μαθητές πρέπει να είναι ευέλικτοι. Οι μαθητές πρέπει να προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση γιατί οι συνθήκες αλλάζουν πολύ γρήγορα και το περιβάλλον είναι ασταθές, απρόβλεπτο ή ακόμα και επικίνδυνο.

Μέγεθος ομάδας/άτομο

8-20 μαθητές,

Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ

1 μπάλα, 4 κώνοι, 2 δοκάρια.

Εκτιμώμενη Διάρκεια

10 λεπτά



Οδηγίες

2 ομάδες παίζουν μεταξύ τους. Το μέγεθος του πεδίου εξαρτάται από τον αριθμό των μαθητών από 30 m x 20 m (4 στα 4) έως 50 m x 30 m (7 στα 7)

Ο προπονητής δίνει έναν ειδικό κανόνα για το πώς να σκοράρει σε μία από τις ομάδες.

Η άλλη ομάδα πρέπει να μάθει αυτόν τον ειδικό κανόνα.

Στο δεύτερο ημίχρονο του αγώνα, η άλλη ομάδα θα έχει ειδικό κανόνα.

Ειδικοί κανόνες θα μπορούσαν να είναι:

- Το μέγιστο/ελάχιστο 3 επαφές μπάλας για κάθε μαθητή
- Απόσταση βολής ελάχιστη 11 μέτρα, μέγιστη 5 μέτρα
- Γκολ μόνο με κεφαλίδες
- Γκολ μόνο με απευθείας βολές
- Μόνο οι δύο παίκτες που πέτυχαν τα πρώτα γκολ επιτρέπεται να σκοράρουν περισσότερα

Ο προπονητής δηλώνει αμέσως αν ο στόχος είναι ένας ή όχι.

Βάλτε τα γκολ κοντά ώστε να δίνονται πολλές δυνατότητες για σκοράρισμα.

Σύνδεσμοι / αναφορές

<https://www.sport-for-development.com/tools?id=34#cat34>

Palestina Manual “Palestina: Kicking Youth Competences” starting from page. 23

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Για να το κάνετε πιο εύκολο: Και οι δύο ομάδες γνωρίζουν τους κανόνες 4–6 πριν ξεκινήσει ο αγώνας.
- Η νικήτρια ομάδα μπορεί να καθορίσει μόνη της τον επόμενο κανόνα.
- Ο προπονητής αλλάζει τους κανόνες πολύ γρήγορα (Κάθε 5 λεπτά.)

Κεφάλαιο 3: Δημιουργικότητα

Εισαγωγή

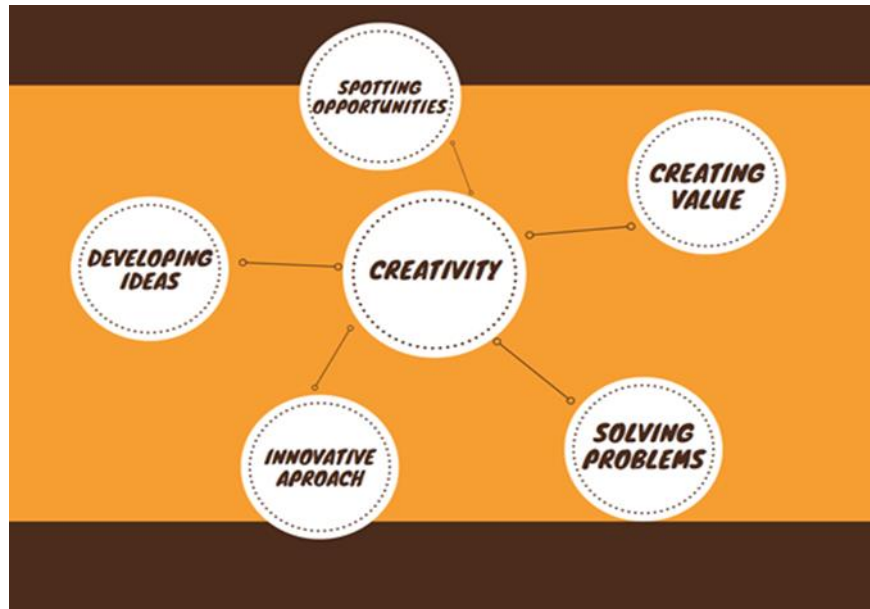
Ο J. G. Young (1985) κατανοεί τη δημιουργικότητα ως την ικανότητα να μετατρέπουμε τις σκέψεις μας σε πραγματοποιημένες ενέργειες. Μπορεί να το δει ως αυτοέκφραση, να κάνει σωστές ερωτήσεις και να βρίσκει σωστές απαντήσεις. Κάποιοι άλλοι συγγραφείς λένε ότι κάθε άντρας έχει μια ικανότητα δημιουργικότητας, αλλά εξαρτάται αν το άτομο μπορεί να τη χρησιμοποιήσει με τον σωστό τρόπο. Μια πολύ παρόμοια άποψη για τη δημιουργικότητα φαίνεται στο The Entrepreneurship Competence Framework (EntreComp) που δημοσιεύτηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Βλέπουν τη δημιουργικότητα ως δεξιότητα «για την ανάπτυξη πολλών ιδεών και ευκαιριών για τη δημιουργία αξίας, συμπεριλαμβανομένων καλύτερων λύσεων σε υπάρχουσες και νέες προκλήσεις, για εξερεύνηση και πειραματισμό με καινοτόμες

προσεγγίσεις και για συνδυασμό γνώσης και πόρων για την επίτευξη πολύτιμων αποτελεσμάτων.

Σήμερα η δημιουργικότητα κατέχει αναντικατάστατη θέση μεταξύ των δεξιοτήτων ζωής. Είναι απαραίτητο για μια πρακτική πλευρά της ζωής καθώς είναι ένα εργαλείο που αναπτύσσει την προ-κοινωνική συμπεριφορά. Μπορεί να παρατηρηθεί σε οποιαδήποτε δραστηριότητα - επιστημονική, καλλιτεχνική, τεχνική, ακόμα και σε διαπροσωπικές σχέσεις. Το καλό είναι ότι η δημιουργικότητα μπορεί να αναπτυχθεί από την πρώιμη παιδική ηλικία έως οποιαδήποτε ηλικία, παρόλο που είναι μια σκληρή δουλειά. Ένα παιδί μπορεί να είναι δημιουργικό σε επίπεδο γνώσεων, σκέψης και προσωπικότητας.

Η δημιουργικότητα στην προσωπική ανάπτυξη σημαίνει ένα μείγμα προσωπικής εμπειρίας με εσωτερικές πληροφορίες που αποκτήθηκαν. Αυτό δημιουργεί μια ατομική και ανεξάρτητη προσωπικότητα, ικανή να καινοτομεί και να αναζητά νέες λύσεις. Η δημιουργικότητα προσφέρει μια ευκαιρία για επιτυχία σε όλους και κάνει τη ζωή μας πιο ενδιαφέρουσα και διασκεδαστική. Αν ένας νέος θέλει να συμβαδίσει με τον σημερινό δυναμικό κόσμο, πρέπει να αλλάξει τον κόσμο και να αλλάξει τον κόσμο γύρω του. Αυτό δεν είναι δυνατό χωρίς τη δημιουργικότητα να έχει σημαντικά σημάδια ρέουσας, ευέλικτης και πρωτότυπης σκέψης, επαναπροσδιορισμού, επεξεργασίας, θάρρους, πρόκλησης, θέλησης, φαντασίας.

Η δημιουργικότητα συμβαδίζει με τη σκέψη. Η δημιουργική σκέψη είναι μια σύνθετη διαδικασία που ξεκινά με την ανάλυση προβλημάτων και τελειώνει με την υλοποίηση λύσεων. Αυτό απαιτεί ένα σύμπλεγμα γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Απαιτεί «ανοιχτές εργασίες» καθώς κάνουν τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία και τις δικές τους ιδέες. Οι ανοιχτές εργασίες μπορούν να οριστούν ως εκείνες που έχουν περισσότερες λύσεις, συχνά χωρίς σωστή απάντηση. Αυτές οι εργασίες δεν μπορούν να απαντηθούν απλώς ως ερωτήσεις «ναι ή όχι», αλλά χρειάζονται περισσότερες απόψεις. Για να προχωρήσουν το έργο με δημιουργικό τρόπο, οι μαθητές χρειάζονται αρκετές πληροφορίες και γνώσεις. Χρειάζονται κάποιες δεξιότητες/εμπειρία για να επιλέξουν τη σωστή λύση και χρειάζονται επίσης σωστή στάση για να εφαρμόσουν ένα προϊόν δημιουργικής σκέψης στην πρακτική ζωή.



Σημαντικό ρόλο στον δρόμο της δημιουργικότητας παίζει επίσης ένα περιβάλλον που πρέπει να είναι αρκετά διεγερτικό. Η δημιουργικότητα είναι η βάση για λύσεις προβλημάτων. Πολλά προβλήματα δεν μπορούν να λυθούν χρησιμοποιώντας υπάρχοντα σχήματα ή πρότυπα. Η δημιουργικότητα χρειάζεται το δικό της χώρο για ανάπτυξη και για να λύσουμε προβλήματα ή να διατηρήσουμε ευκαιρίες που χρειαζόμαστε να σκεφτόμαστε δημιουργικά, πρέπει να βρούμε χρήσιμες και πρωτότυπες ιδέες.

Οφέλη

Η σύγχρονη εκπαίδευση επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων δια βίου. Η Παιδαγωγική αναζητά μεθόδους και μορφές εργασίας για να υποστηρίξει μια τέτοια ανάπτυξη. Έχει καταστεί απαραίτητη η εφαρμογή αυτών των μεθόδων σε διεπιστημονικές σχέσεις. Με κάποια δημιουργικότητα είναι προφανές ότι αυτό μπορεί να γίνει και στα μαθήματα φυσικής αγωγής, αν και φέρνει κάποιες ασυνήθιστες πτυχές στα αθλήματα και τα παιχνίδια. Υπάρχουν πολλές στρατηγικές για να γίνει αυτό, συνήθως οι δάσκαλοι έχουν ελεύθερα χέρια για να επιλέξουν τη σωστή, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις εσωτερικές και εξωτερικές συνθήκες που στοχεύουν στην παρακίνηση των μαθητών. Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες στρατηγικές περιλαμβάνουν:

- Σύγκριση- Διάκριση- η στρατηγική επικεντρώνεται στη σύγκριση και την έρευνα δύο αντικειμένων/δράσεων,
- Συνεργατική μάθηση- οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες, υποτίθεται ότι κατανοούν, προχωρούν και λύνουν την εργασία, παρουσιάζοντας λύσεις σε άλλες ομάδες,

- Στρατηγική PAR εντός της οποίας οι μαθητές αναμένεται να παρουσιάσουν νέες γνώσεις, να εφαρμόσουν νέες γνώσεις και, τέλος, να δώσουν το δικό τους προβληματισμό,
- Καινοτόμες Μέθοδοι που συνήθως δεν χρησιμοποιούνται αλλά κάνουν τη διαδικασία της εκπαίδευσης πιο ελκυστική,
- Ενεργοποίηση μεθόδων που χρησιμοποιούν σχεδιασμό, οργάνωση και διαχείριση της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν επίλυση προβλημάτων, παιχνίδια, συζητήσεις, προσομοιώσεις, παιχνίδια ρόλων, καταγισμό ιδεών, επιδείξεις, εκδρομές και ειδικές μεθόδους.

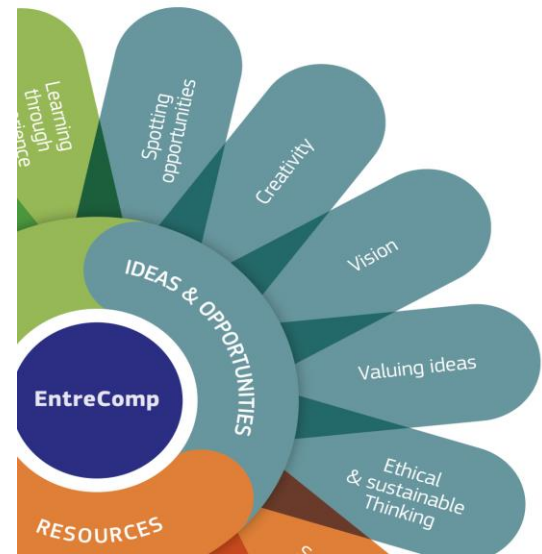
Οι ψηφιακοί χρόνοι προσφέρουν στους δασκάλους πολλά γραφικά και πίνακες. Αυτά είναι άλλα αποτελεσματικά εργαλεία για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας. Ο ρόλος των δασκάλων είναι να εξηγούν το πλαίσιο τους, ενώ οι μαθητές μπορούν να ερμηνεύουν γεγονότα χρησιμοποιώντας το δικό τους επίπεδο δημιουργικότητας. Για να το συνοψίσω, η δημιουργικότητα είναι μια από τις πιο σημαντικές επιχειρηματικές δεξιότητες με δια βίου και κοινωνικό αντίκτυπο και οι δάσκαλοι πρέπει να καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια για να να το αναπτύσετε συνεχώς με όσο το δυνατόν περισσότερες ενέργειες. Τέλος, είναι μάλλον εύκολο να αναγνωρίσεις ένα δημιουργικό άτομο. Κάνουν τα πράγματα με διαφορετικό τρόπο:

- ονειρεύονται με ανοιχτά μάτια,
- παρατηρούν τα πάντα,
- μπορούν να μείνουν μόνοι τους και μπορούν να απολαύσουν τη μοναξιά,
- μπορούν να ξεπεράσουν εύκολα τα εμπόδια της ζωής,
- ψάχνουν για νέες περιπέτειες,
- μπορούν να δεχτούν αποτυχίες,
- ζητάνε πολλά,
- μπορούν να ρισκάρουν,
- θεωρούν τη ζωή τους ως ευκαιρία για αυτοέκφραση,
- μπορούν να παρατηρήσουν τα πάθη τους,
- μπορούν να συνδέσουν σημεία,
- μπορούν να εξερευνήσουν την ομορφιά,
- μπορούν να περνούν χρόνο με ανοιχτό μυαλό.

Ορισμός Entrecomp

Σύμφωνα με το πλαίσιο «EntreComp», η δημιουργικότητα είναι μία από τις 15 δεξιότητες που μπορεί να αναπτύξει κάθε μαθητής για να γίνει επιχειρηματίας. Στο EntreComp η δημιουργικότητα παρουσιάζεται ως μία από τις βασικές ικανότητες στον τομέα που ονομάζεται «Ιδέες και ευκαιρίες», αν και η δημιουργική διαδικασία περιλαμβάνει τόσο τη χρήση πόρων όσο και την ικανότητα δράσης σε ιδέες για τη διαμόρφωση και την εκμετάλλευση της αξίας τους.

Σύμφωνα με το EntreComp, είναι η πράξη της μετατροπής νέων και ευφάνταστων ιδεών σε πραγματικότητα. Η δημιουργικότητα χαρακτηρίζεται από την ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας με νέους και διαφορετικούς τρόπους προκειμένου να δημιουργήσουμε συνδέσεις μεταξύ φαινομενικά άσχετων φαινομένων και να δημιουργήσουμε καινοτόμες λύσεις. Η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα παραγωγής νέων λύσεων χωρίς τη χρήση λογικής διαδικασίας, αλλά τη δημιουργία μακρινών σχέσεων μεταξύ γεγονότων. Η δημιουργικότητα μας δίνει τη δυνατότητα να λύνουμε σύνθετα προβλήματα ή να βρίσκουμε ενδιαφέροντες τρόπους προσέγγισης εργασιών. Αν είμαστε δημιουργικοί, βλέπουμε τα πράγματα από μια διαφορετική μοναδική οπτική γωνία. Μπορούμε να βρούμε μοτίβα και να κάνουμε συνδέσεις για να βρούμε ευκαιρίες.



Γνώσεις

Σύμφωνα με το Webster's Dictionary, η γνώση είναι «το γεγονός ή η προϋπόθεση της γνώσης κάτι με εξοικείωση που αποκτήθηκε μέσω της εμπειρίας ή της σχέσης». Στην πράξη, ωστόσο, υπάρχουν πολλοί πιθανοί, εξίσου εύλογοι ορισμοί της γνώσης. Ένας συχνά χρησιμοποιούμενος ορισμός της γνώσης είναι «οι ιδέες ή αντιλήψεις που διαθέτει μια οντότητα και χρησιμοποιούνται για την ανάληψη αποτελεσματικής δράσης για την επίτευξη του στόχου της οντότητας».

Η γνώση μπορεί να έχει πολλές μορφές, όπως κανόνες, έννοιες, θεωρήματα, νόμους, μοτίβα σε σημεία κ.λπ. Μπορεί να αποκτηθεί σε μια διαδικασία σχολικής εκπαίδευσης, αυτοδιδασκαλίας αλλά και σε μια μη εστιασμένη άγνωστη μάθηση. Η γνώση είναι προϋπόθεση που χρειαζόμαστε για να δημιουργήσουμε δεξιότητες ή συνήθειες και αποτελεί εργαλείο σκέψης και διαμόρφωσης της προσωπικότητας ενός μαθητή και την προετοιμασία του για την πραγματική ζωή. Αντιπροσωπεύει τη γνωστική, επομένως τη θεωρητική πλευρά της εκπαιδευτικής διαδικασίας ενώ οι δεξιότητες και οι συνήθειες αντιπροσωπεύουν την πρακτική πλευρά. Γνώση είναι η θεωρητική και πρακτική κατανόηση ενός θέματος. Η δημιουργικότητα είναι η χρήση φαντασίας ή πρωτότυπων ιδεών για να δημιουργήσετε κάτι. Η γνώση είναι πληροφορίες που έχουμε μέσα από τις εμπειρίες των προκατόχων μας και τις δικές μας προς το παρόν. Οι πληροφορίες για όλα τα πράγματα που ανακαλύφθηκαν ή

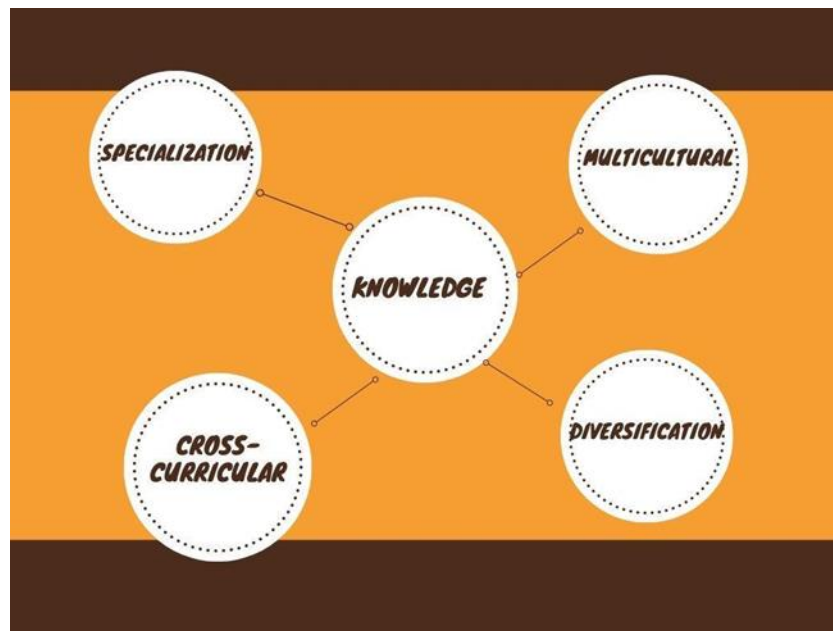
βιώθηκαν είναι γνώση. Απαιτείται όμως δημιουργικότητα για να συνδυαστούν αυτές οι πληροφορίες για να βρεθούν νέα αποτελέσματα και λύσεις. Η δημιουργικότητα βρίσκει έναν τρόπο να λύνει προβλήματα. Αξιοποιεί την περιέργεια και λειτουργεί σαν μαγνήτης για να μάθει νέα πράγματα. Η γνώση προέρχεται από τη μάθηση. Ωστόσο, η γνώση είναι άχρηστη, αν δεν μπορούμε να κάνουμε συνδέσεις μεταξύ αυτών που γνωρίζουμε.

Η δημιουργικότητα διεγείρει την ικανότητα φαντασίας σκέψης στους μαθητές. Μέσω της δημιουργικότητας οι μαθητές μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις για τις δικές τους ικανότητες και δεξιότητες. Η δημιουργικότητα τους επιτρέπει να σχηματίζουν διαφορετικές καταστάσεις επιτρέποντας στους μαθητές να ενεργούν με διαφορετικούς τρόπους. Τέτοιες καταστάσεις μας δίνουν τη δυνατότητα να αποκαλύψουμε και να μάθουμε για κρυφές δυνατότητες που οδηγούν στην ανακάλυψη των ικανοτήτων και των δεξιοτήτων μας. Σε ό,τι αφορά την ΠΕ, αυτό σημαίνει ότι οι μαθητές μπορούν να έρθουν σε απροσδόκητες καταστάσεις που τους επιτρέπουν να χρησιμοποιήσουν τις δικές τους δυνατότητες. Ίσως παραδόξως να ανακαλύψουν ότι είναι καλύτεροι στους αγώνες από ό,τι περίμεναν ή μπορούν να κάνουν καλύτερα αθλήματα. Αυτό συνήθως έχει πολύ θετικό αντίκτυπο στην αυτοπεποίθησή τους. Η χρήση της δημιουργικότητας στην καθημερινή ζωή φέρνει πολλές προκλήσεις που επίσης αποκαλύπτουν κρυμμένες ικανότητες και δεξιότητες. Μπορούμε συχνά να βιώσουμε μια κατάσταση όταν ένα άτομο ανακαλύπτει τον εαυτό του να ενεργεί με απροσδόκητο τρόπο. Οι άνθρωποι συχνά λένε ότι «δεν μπορούσαν να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους να ενεργεί με έναν ιδιαίτερο τρόπο». Έτσι, η δημιουργική σκέψη βοηθά στην αποκάλυψη του τι κρύβεται μέσα της και βλέποντας το καλύτερο μέρος της προσωπικότητας αυξάνει την αυτοπεποίθησή μας.

Η γνώση, αναμφίβολα, έχει έναν ρόλο να παίζει. Χωρίς γνώση, η δημιουργικότητα δεν έχει ουσία για να δουλέψει. Η δημιουργικότητα συγκεντρώνει ήδη διαθέσιμες πληροφορίες με τρόπο που να δίνει νέες λύσεις σε νέα προβλήματα. Χωρίς τα 2 να δουλεύουν παράλληλα, δεν θα μπορούσε να είχε δημιουργηθεί τίποτα νέο.

Ο συνδυασμός φαινομενικά μη επικαλυπτόμενων ιδεών από διαφορετικούς πολιτισμούς είναι ένα παράδειγμα δημιουργικής εννοιολογικής επέκτασης (Ward, Smith, & Vaid, 1997). Η δημιουργικότητα μπορεί να αυξηθεί με την **πολυπολιτισμική γνώση** παρέχοντας στους ανθρώπους ευκαιρίες και πνευματικό υλικό για δημιουργική εννοιολογική επέκταση. Η πολυπολιτισμική γνώση απελευθερώνει επίσης τους ανθρώπους από τα καθορισμένα όριά τους και τους επιτρέπει να σκεφτούν τη «μεγαλύτερη εικόνα». Η εμπειρία συνδυασμού φαινομενικά άσχετων εννοιών ενισχύει επίσης την επαναλαμβανόμενη τάση για εκτέλεση ουσιαστικής μνήμης για ανορθόδοξες λύσεις κατά την επίλυση προβλημάτων. Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι γίνονται πιο άπταιστα στη δημιουργία νέων δημιουργικών ιδεών.

Η διαθεματική προσέγγιση χρησιμοποιείται συχνά στη μάθηση. Σε αυτό το πεδίο σημαίνει να καθιερωθούν πρότυπα πληροφόρησης μεταξύ διαφορετικών ακαδημαϊκών θεμάτων. Προσφέρει έναν δημιουργικό τρόπο για να αναπτύξουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την κατανόηση των παιδιών, ενώ τα παρακινεί να μάθουν μέσα από διεγερτικά, αλληλένδετα θέματα. Η ίδια προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ενίσχυση της δημιουργικότητας. Μερικές φορές, μπορούν να γίνουν σαφείς συνδέσεις μεταξύ διαφορετικών κλάδων. Κάθε φορά που χρησιμοποιούμε μια τέτοια σύνδεση για να προωθήσουμε τη δημιουργική μας ιδέα, χρησιμοποιούμε **διαθεματική γνώση**



Η ικανότητα των ανθρώπων να παράγουν νέες και καινοτόμες ιδέες ποικίλλει ανάλογα με τη σταδιοδρομία τους λόγω δύο βασικών τύπων γνώσης που ενδέχεται να αναπτύσσονται εναλλάξ και να διατηρούνται ή να παραμελούνται καθώς οι άνθρωποι προχωρούν επαγγελματικά. Ο πρώτος τύπος είναι η εξειδικευμένη γνώση και ο δεύτερος είναι η ποικιλόμορφη γνώση, η οποία διευρύνει τη βάση γνώσεων ενός ατόμου (Mannucci, 2016). Η **εξειδικευμένη γνώση** είναι πιο απαραίτητη όταν πρόκειται για τη δημιουργία ιδεών. Αυτή η γνώση λειτουργεί ως ένας διακριτικός φακός που βοηθά στην αναγνώριση καλύτερων ιδεών από πολλούς και επίσης στην εξεύρεση του τρόπου με τον οποίο μπορεί να επιτευχθεί ένας παραγωγικός σκοπός. Η εξειδικευμένη γνώση βοηθά τους ανθρώπους να αξιοποιήσουν την ικανότητά τους για πολυπλοκότητα. Ωστόσο, πάρα πολλές εξειδικευμένες γνώσεις θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε γνωστική ακαμψία με την πάροδο του χρόνου. Εν ολίγοις, η εξειδίκευση είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη δημιουργικότητα, αλλά πρέπει να

αποτραπεί από το να καλλιεργήσει στενόμυαλα. Επομένως, για να αποτρέψουμε το μυαλό μας από το να γίνει άκαμπτο, οι άνθρωποι πρέπει επίσης να ενδιαφερθούν για κάτι άλλο. Η εστίαση σε τομείς εκτός του συγκεκριμένου τομέα ή της δραστηριότητάς σας βοηθά στο να διατηρήσετε τις γνωστικές σας διαδικασίες ευέλικτες, επομένως είναι σημαντικό να ενισχύσετε και τις **διαφορετικές γνώσεις** σας.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Γνώσης - αρ. 1: Ζεστάνετε το σώμα σας

Είδος δραστηριότητας	Σωματική δραστηριότητα; παιχνίδι ρόλων όπου ένας μαθητής μετατρέπεται σε ρόλο δασκάλου στην αρχή της τάξης για να κάνει προθέρμανση.
Σκοπός/στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η ανάπτυξη της διαθεματικής σκέψης. Δεύτερον, αναπτύσσει επίσης την ικανότητα να δημιουργεί συνδέσεις μεταξύ φαινομενικά διαφορετικών και απομακρυσμένων θεμάτων.
Μέγεθος ομάδας / άτομο	Ατομική δραστηριότητα
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ	Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορους εξοπλισμούς ανάλογα με τις δυνατότητες του σχολείου
Εκτιμώμενη Διάρκεια	5 – 10 λεπτά στην αρχή του μαθήματος ΠΕ.
Οδηγίες	<p>Φάση 1: Δείξτε τους το βίντεο που βρίσκετε στην ενότητα συνδέσμων/αναφοράς</p> <p>Φάση 2: Στο τέλος του μαθήματος ΠΕ ο δάσκαλος επιλέγει έναν μαθητή που θα κάνει ζέσταμα στην αρχή της επόμενης τάξης. Το καθήκον του μαθητή είναι να προετοιμάσει ένα ζέσταμα που θα αποτελείται από γενικές ασκήσεις και στοιχεία του αγαπημένου του αθλήματος. Για το σκοπό αυτό μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε στοιχεία από διάφορα αθλήματα (παραδείγματα δίνονται στον σύνδεσμο).</p> <p>Φάση 3: Ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη, συνδέοντας την άσκηση με το βίντεο που παρακολούθησαν στην αρχή του μαθήματος. Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης; Ήταν φυσικό να συγχωνεύουν ασκήσεις από διαφορετικά αθλήματα για αυτούς ή ένιωσαν περίεργα;</p>
Σύνδεσμοι και αναφορές	<p>Video για να γίνουν οι συνδέσεις: https://www.youtube.com/watch?v=cYhgllTy4yY&t=9s</p> <p>Παραδείγματα προθέρμανσης:</p> <ol style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=Bb_1UpkM7Fk (Classic stretching routine) https://www.youtube.com/watch?v=JcnM26EesXM (dance warm up) https://www.youtube.com/watch?v=e7BeXoBIH0g (archery warm up) https://www.youtube.com/watch?v=rST26Sbm4SA (volleyball warm up) https://www.youtube.com/watch?v=dB5W4LZf0JU (athletics warm up)
Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.	

Ο δάσκαλος συνιστά στους μαθητές να χρησιμοποιούν ιδιαίτερα δυναμικές ασκήσεις καθώς το αντικείμενο της προθέρμανσης είναι να ανεβάσουν τον παλμό και να ζεστάνουν το σώμα. Οι στατικές ασκήσεις πρέπει να χρησιμοποιούνται όσο το δυνατόν λιγότερο..

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Γνώσης - αρ. 2: Πρόκληση χορού

Είδος δραστηριότητας	Σωματική δραστηριότητα
Σκοπός/στόχος	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η ανάπτυξη πολυπολιτισμικής γνώσης συνδυάζοντας δύο διαφορετικές κουλτούρες και στυλ χορού.
Μέγεθος ομάδας / άτομο	Μικρότερες ομάδες ή ατομική δραστηριότητα
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ	Εξοπλισμός μουσικής και ήχου
Εκτιμώμενη Διάρκεια	Εξαρτάται από τον αριθμό των μαθητών.
Οδηγίες	<p>Φάση 1: Δείξτε τους την παρουσίαση που βρίσκετε στην ενότητα συνδέσμων/αναφοράς</p> <p>Φάση 2: Ένας δάσκαλος χωρίζει την τάξη σε ομάδες των 2 (ή περισσότερων) ατόμων. Κάθε ομάδα έχει 10 λεπτά για να καταλήξει σε μια σύντομη μοναδική χορογραφία 30 δευτερολέπτων που συνδυάζει δύο ή περισσότερα είδη χορών από διαφορετικούς πολιτισμούς. Οι μαθητές επιλέγουν επίσης τη μουσική τους, διαφορετικά τη μουσική επιλέγει ο δάσκαλος. Μετά την προετοιμασία αρχίζουν να εκτελούν την έτοιμη χορογραφία τους.</p> <p>Φάση 3: Ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μιλήσουν για το πώς ένιωσαν συνδυάζοντας χορούς από διαφορετικά υπόβαθρα και πόσο δύσκολο ήταν να καταλήξουν σε χορογραφία. Ήταν πιο εύκολο να είναι δημιουργικοί όταν είχαν την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν διαφορετικά στυλ χορού ή ήταν πιο δύσκολο;</p>
Σύνδεσμοι και αναφορές	Multiculturalism and creativity.pdf
Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.	<ul style="list-style-type: none"> - - Οι μαθητές μπορούν να κάνουν χορογραφίες και χωρίς μουσική, εξαρτάται από αυτούς - - Οι μαθητές μπορούν να συνδυάσουν οποιοδήποτε στυλ χορού. - - Ο καθένας είναι ο κριτής και στο τέλος του μαθήματος μπορούν να ψηφίσουν για την καλύτερη χορογραφία που μπορεί να επιβραβευτεί. - - Το πιο σημαντικό στοιχείο που πρέπει να κριθεί είναι ένα επίπεδο δημιουργικότητας κάθε χορογραφίας και όχι μια παράσταση χορού.

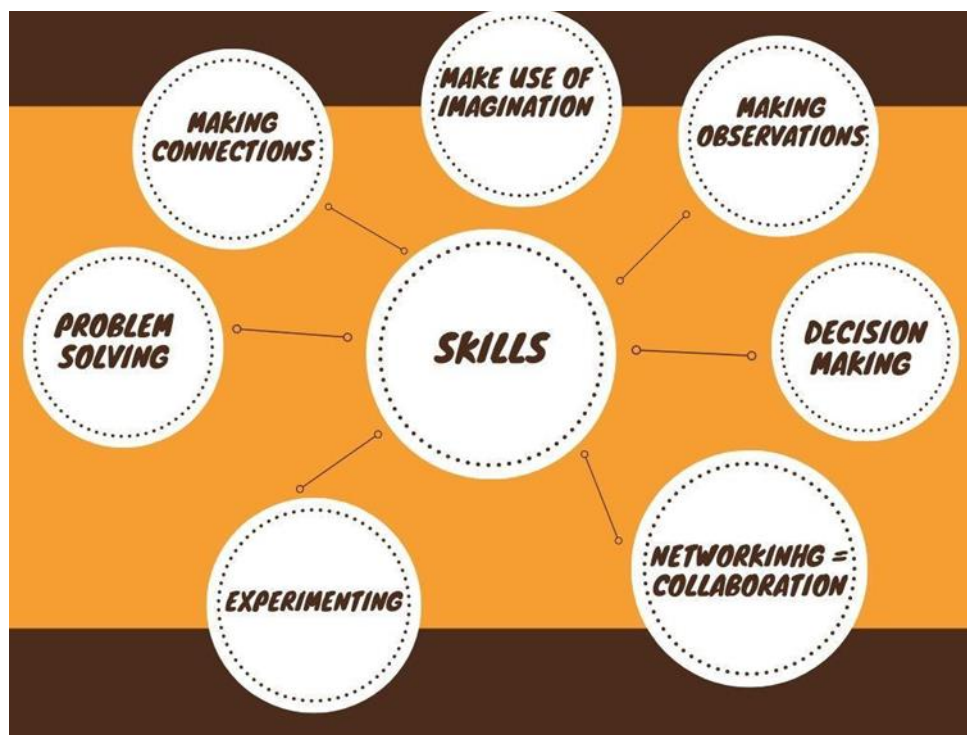
Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Γνώσης - αρ. 3: Κλωτσήστε ή χτυπήστε

Είδος δραστηριότητας

Αθλητικό παιχνίδι – συνδυασμός στοιχείων ποδοσφαίρου (τένις ποδοσφαίρου) και βόλεϊ
Σκοπός/στόχος
Σκοπός του παιχνιδιού είναι να αναπτύξει ποικιλόμορφη σκέψη στους μαθητές μας, η οποία αποτελεί σημαντικό συστατικό της δημιουργικότητας.
Μέγεθος ομάδας / άτομο
Εναπόκειται στον δάσκαλο να αποφασίσει το μέγεθος της ομάδας ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών. Σας συμβουλεύουμε να παίξετε 3 εναντίον 3 για να έχετε περισσότερο χώρο παιχνιδιού και μεγαλύτερη αφοσίωση.
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ
Βόλεϊ, δίχτυ.
Εκτιμώμενη Διάρκεια
5 λεπτά ανά αγώνα
Οδηγίες
<p>Φάση 1: Δείξτε τους το βίντεο που βρίσκετε στην ενότητα συνδέσμων/αναφοράς</p> <p>Φάση 2: Αυτό το παιχνίδι είναι ένας συνδυασμός ποδοσφαίρου και βόλεϊ. Αυτό σημαίνει ότι οι παίκτες επιτρέπεται να παίζουν την μπάλα τόσο με τα χέρια όσο και με τα πόδια. Είναι στο χέρι τους να αποφασίσουν ποιο μέρος του σώματός τους θα χρησιμοποιήσουν για να χτυπήσουν την μπάλα. Οι μαθητές θα πρέπει να είναι ήδη εξοικειωμένοι με τις βασικές δεξιότητες βόλεϊ και ποδοσφαίρου και σε αυτό το παιχνίδι θα πρέπει να προσπαθήσουν να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές γνώσεις για να κάνουν το καλύτερο από κάθε κατάσταση. Όταν είναι η κατάλληλη στιγμή, θα πρέπει να σκεφτούν δημιουργικούς τρόπους για να χτυπήσουν την μπάλα για να πάρουν έναν βαθμό ή τουλάχιστον να δημιουργήσουν πιο δύσκολες καταστάσεις για την άλλη ομάδα.</p> <p>Κανόνες: Ακολουθούμε τους κανόνες του βόλεϊ. Ωστόσο, το δίχτυ είναι χαμηλότερα, ώστε να είναι πιο εύκολο να χτυπήσετε την μπάλα με τα πόδια σας. Κάθε φορά που η μπάλα βρίσκεται στο ένα ημίχρονο, μπορεί να χτυπήσει στο πάτωμα έως και δύο φορές. Επιτρέπεται να υπάρχουν δύο περάσματα. Το τρίτο άγγιγμα της μπάλας πρέπει να είναι επιθετικό χτύπημα, ώστε η μπάλα να περάσει πάνω από το φιλέ. (Οποιοδήποτε από τα τρία αγγίγματα μπορεί να είναι επιθετικό χτύπημα). Ο δάσκαλος επιτρέπεται να κάνει τροποποιήσεις ώστε να μπορεί είτε να κάνει ένα παιχνίδι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο. Εξαρτάται από τις δεξιότητες των μαθητών.</p> <p>Φάση 3: Ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη, συνδέοντας την άσκηση με το βίντεο που παρακολούθησαν στην αρχή του μαθήματος. Πώς αντιλήφθηκαν την επιλογή να χτυπήσουν την μπάλα με χέρια ή πόδια; Ήταν πιο δύσκολο για αυτούς ή δημιούργησε ευκαιρίες για δημιουργική δράση;</p>
Σύνδεσμοι / αναφορές
Why real creativity is based on knowledge Tim Leunig TEDxWhitehall
Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.
Ο δάσκαλος μπορεί να προσαρμόσει τους κανόνες του παιχνιδιού με βάση τις δεξιότητες των μαθητών του.

Δεξιότητες

Χάρη στο Entrecomp Framework, η δημιουργικότητα δεν θεωρείται ως ένα σπάνιο δώρο που δίνεται σε τυχερούς μαθητές ή εκλεγμένους ανθρώπους, αλλά είναι μια ικανότητα που μπορεί να αναπτυχθεί και να εκπαιδευτεί από όλους. Υπάρχουν πολλά είδη δημιουργικών δεξιοτήτων που μπορούμε να εξασκήσουμε για να γίνουμε περισσότερες δημιουργικές σε οποιοδήποτε περιβάλλον. Όταν χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό, μπορούν να μας βοηθήσουν να σκεφτόμαστε διαφορετικά για συγκεκριμένες εργασίες ή προβλήματα.



Όταν είμαστε δημιουργικοί, μπορούμε να βρούμε συνδέσεις μεταξύ διαφορετικών θεμάτων και ιδεών και να χρησιμοποιήσουμε αυτές τις **συνδέσεις για να λύσουμε προβλήματα**. Για τη δημιουργία συνδέσεων τα κύρια συστατικά είναι η γνώση και η εμπειρία. Όσο περισσότερο πρέπει να βασιστούμε, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να βρούμε αυτόν τον μοναδικό συνδυασμό για να πυροδοτήσουμε μια ιδέα. Με άλλα λόγια, είμαστε σε θέση να συνδέσουμε την εμπειρία και τις γνώσεις μας και να τις συνθέσουμε σε νέα πράγματα. Πολλές φορές αυτές οι συνδέσεις συμβαίνουν όταν δεν τις σκεφτόμαστε καν ενεργά. Συμβαίνουν αυθόρμητα, για

παράδειγμα όταν βιώνουμε κάτι για πρώτη φορά ή απλώς βρισκόμαστε σε ένα νέο ασυνήθιστο περιβάλλον.

Ο **πειραματισμός** είναι επίσης ένα πολύ σημαντικό μέρος της δημιουργικότητας. Ανεξάρτητα από το πόσο ασυνήθιστη ή τρελή μπορεί να είναι μια νέα ιδέα, ένας δημιουργικός άνθρωπος έχει την τάση να τη δοκιμάσει. Δεν πρέπει να φοβόμαστε την αποτυχία γιατί είναι μια ευκαιρία να βελτιωθούμε και να μάθουμε από αυτήν. Για να αναπτύξουμε αυτή την ικανότητα πρέπει να συνεχίσουμε να εργαζόμαστε πάνω σε ένα πρόβλημα. Πρέπει να αναπροσαρμόσουμε, να ξανασκεφτούμε τις ιδέες, να χρησιμοποιήσουμε διαφορετικές οπτικές γωνίες, αρχές και συνεχίζουμε να το κάνουμε αυτό μέχρι να βρούμε μια λύση.

Το να βρισκόμαστε κοντά σε άτομα από διαφορετικά υπόβαθρα μπορεί επίσης να τονώσει τη δημιουργικότητά μας. Οι διαφορετικές απόψεις και ιδέες τους μπορούν να μας εκθέσουν σε νέες ιδέες και να εμπνεύσουν τη δημιουργική μας σκέψη. Η συζήτηση και η συνεργασία με άτομα που βλέπουν τον κόσμο διαφορετικά μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε νέες προοπτικές όταν προσεγγίζετε τη δουλειά σας. Η **δικτύωση** είναι μια ενδιαφέρουσα δεξιότητα που μας βοηθά να αποκτήσουμε νέες προοπτικές. Η δικτύωση συμβαδίζει με τη συνεργασία που περιλαμβάνει «συνεργασία» και συνεπάγεται κοινή δράση και αλληλεπίδραση με άλλους. Η ποιότητα και η έκταση της συνεργασίας θα εξαρτηθεί από κάθε άτομο στην ομάδα, πράγμα που σημαίνει ότι δεν πρέπει να διστάζουμε να της δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό, ώστε να παραχθούν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.

Οι δημιουργικές ιδέες δεν εμφανίζονται ξαφνικά στο μυαλό των ανθρώπων χωρίς προφανή λόγο. Μάλλον, είναι το αποτέλεσμα της προσπάθειας επίλυσης ενός συγκεκριμένου προβλήματος ή επίτευξης ενός συγκεκριμένου στόχου. Όταν οι παραδοσιακοί και συμβατικοί τρόποι σκέψης δεν επαρκούν για να λύσουν το πρόβλημα, υπάρχει η κατάλληλη στιγμή για να είστε πιο δημιουργικοί. Η **δημιουργική επίλυση προβλημάτων** μας ενθαρρύνει να βρούμε νέες προοπτικές και να βρούμε καινοτόμες λύσεις, ώστε να μπορέσουμε να διαμορφώσουμε ένα σχέδιο για να ξεπεράσουμε τα εμπόδια και να πετύχουμε τους στόχους μας. Αυτή η προσέγγιση έχει επισημοποιηθεί ως Δημιουργική Επίλυση Προβλημάτων (CPS). Το CPS είναι μια απλή διαδικασία που περιλαμβάνει την ανάλυση ενός προβλήματος για την κατανόησή του, τη δημιουργία ιδεών για την επίλυση του προβλήματος και την αξιολόγηση αυτών των ιδεών για την εύρεση των πιο αποτελεσματικών λύσεων. Οι εξαιρετικά δημιουργικοί άνθρωποι τείνουν να ακολουθούν αυτή τη διαδικασία στο κεφάλι τους, χωρίς να το σκέφτονται. Οι λιγότερο φυσικά δημιουργικοί άνθρωποι πρέπει απλώς να μάθουν να χρησιμοποιούν αυτήν την πολύ απλή διαδικασία.

Ένα άλλο σημαντικό «συστατικό» της δημιουργικότητας είναι οι **παρατηρήσεις**. Είναι μια διαδικασία που ξεκινά με την παρατήρηση της τρέχουσας κατάστασης και την προσοχή στο πώς επιλύονται προβλήματα και προκλήσεις. Παρατηρώντας πώς εμείς και οι άλλοι άνθρωποι κάνουμε πράγματα, θα εντοπίσουμε ευκαιρίες για βελτιώσεις. Όσο περισσότερο παρατηρούμε, τόσο περισσότερες ευκαιρίες θα βρούμε. Η πραγματοποίηση παρατηρήσεων περιλαμβάνει τη συλλογή δεδομένων τόσο «μαλακών όσο και σκληρών» και αφήνοντας αυτά τα δεδομένα να «επωάσουν» και να ωριμάσουν. Να θυμάστε ότι οι ιδέες πηγάζουν από άλλες ιδέες. Όσο περισσότερο παρατηρείτε, όσο περισσότερες αισθήσεις χρησιμοποιείτε, τόσο μεγαλύτερες είναι οι δυνατότητες για δημιουργικές γνώσεις. Στη συνέχεια, μπορούμε να εργαστούμε για να δώσουμε λύσεις για ορισμένα από τα προβλήματα.

Η δημιουργικότητα είναι η πράξη της δημιουργίας κάτι στον πραγματικό κόσμο, ενώ η **φαντασία** ασχολείται με «εξωπραγματικές» σκέψεις που είναι απαλλαγμένες από τα όρια της πραγματικότητας. Η φαντασία αναφέρεται στην πράξη της φαντασίας πραγμάτων, δηλαδή στην ικανότητα να σχηματίζονται νέες εικόνες και αισθήσεις στο μυαλό που δεν γίνονται αντιληπτές μέσω των αισθήσεων όπως η όραση, η ακοή ή άλλες αισθήσεις. Βοηθά στην εφαρμογή της γνώσης στην επίλυση προβλημάτων, επιτρέποντάς μας έτσι να βρούμε καινοτόμες λύσεις. Βοηθά επίσης στην ενσωμάτωση της εμπειρίας στη μαθησιακή διαδικασία, βοηθώντας έτσι στην προώθηση των ιδεών. Η φαντασία είναι απαραίτητη για τη δημιουργικότητα αλλά όχι το αντίστροφο. Βασικά, η κύρια διαφορά μεταξύ της φαντασίας και της δημιουργικότητας είναι το γεγονός ότι η φαντασία είναι η πράξη της φαντασίας ή η σκέψη πραγμάτων που δεν υπάρχουν, ενώ η δημιουργικότητα είναι η πράξη της χρήσης της φαντασίας για να δημιουργήσεις κάτι.

Η δημιουργική λήψη αποφάσεων είναι η ικανότητα να εξετάζουμε όλες τις προοπτικές και να λύνουμε ένα πρόβλημα με έναν νέο τρόπο. Με άλλα λόγια, οι υπεύθυνοι λήψης δημιουργικών αποφάσεων φαίνεται να έχουν την ικανότητα να εξετάζουν τις τεράστιες ποσότητες πληροφοριών που μπορούν να αναθεωρηθούν κατά τη λήψη μιας απόφασης και να αποφασίσουν ποιες πληροφορίες είναι και ποιες δεν είναι σχετικές. Ωστόσο, ακούν όλες τις πηγές για να καταλάβουν πού εμφανίζονται τα προβλήματα. Όταν οι εναλλακτικές δεν είναι προφανείς, πρέπει να ακολουθήσουν μια πιο δημιουργική προσέγγιση και να ξεπεράσουν λίγο τα όρια. Και όταν είναι έτοιμοι, παρουσιάζουν μια λύση που είναι τολμηρή και καλά ενημερωμένη.

Όσον αφορά τις καθημερινές καταστάσεις, η χρήση της δημιουργικότητας και της δημιουργικής σκέψης οδηγεί στην απόκτηση δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, προσοχής στις λεπτομέρειες ή ακόμα καλύτερης επικοινωνίας. Το παιχνίδι με πολλές επιλογές στο μυαλό αναπτύσσει την κριτική σκέψη, τη φαντασία και τη συνεργασία. Μπορεί ακόμη και να σας

διδάξει να είστε υπομονετικοί. Το να έχουμε αρκετό χρόνο για να σκεφτούμε και να είμαστε δημιουργικοί μπορεί να μας βοηθήσει να συγκεντρωθούμε καλύτερα στους αναμενόμενους στόχους και να πετύχουμε περισσότερα. Ωστόσο, είναι σημαντικό να μπορείτε να αποδεχτείτε νέες ιδέες. Για να κρίνουμε αν η ιδέα είναι καλή ή όχι, μπορούμε να αναπτύξουμε κριτική σκέψη.

Δραστηριότητα για Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 1: Κούρσα Caterpillar

Είδος δραστηριότητας	Σωματική δραστηριότητα
Σκοπός/στόχος	Η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της ευφάνταστης και καινοτόμου σκέψης του μαθητή. Αναπτύσσει επίσης δεξιότητες συνεργασίας και επικοινωνίας.
Μέγεθος ομάδας / άτομο	Δύο ή περισσότεροι μαθητές ανά ομάδα.
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ	Εφαρμόστε μπάλες
Εκτιμώμενη διάρκεια	20-25 λεπτά
Οδηγίες	<p>Φάση 1: Δείξτε τους το βίντεο που βρίσκετε στην ενότητα συνδέσμων/αναφοράς</p> <p>Φάση 2: Ο στόχος κάθε άσκησης είναι να πετύχετε όσο το δυνατόν περισσότερα fitballs από το σημείο "Α" στο σημείο "Β" χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Ένας σημαντικός κανόνας που πρέπει να ακολουθήσετε. Οι μαθητές της ίδιας ομάδας πρέπει να έρχονται σε επαφή είτε με το σώμα τους είτε με fitball κατά τη διάρκεια της διασταύρωσης.</p> <p>Άσκηση αρ. 1: Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των δύο/τριών/τεσσάρων (εξαρτάται από το μέγεθος ολόκληρης της ομάδας και την ποσότητα των fitballs). Σε αυτή την άσκηση οι μαθητές επιτρέπεται να χρησιμοποιούν οποιοδήποτε μέρος του σώματός τους. Πείτε τους για την εργασία και δώστε τους 5 λεπτά για να βρουν ιδέες για την επίτευξη του στόχου. Οι μαθητές πρέπει να αρχίσουν να κουβαλούν fitballs από το σημείο Α (γραμμή). Το πόσα fitball θα επιλέξουν να κουβαλήσουν εξαρτάται από αυτούς και τη δημιουργικότητά τους. Εάν ένα fitball πέσει και ακουμπήσει το έδαφος και χαθεί ο πλήρης έλεγχος, δεν επιτρέπεται να το σηκώσουν και πρέπει να συνεχίσουν στον αγώνα χωρίς αυτό. Οι μαθητές πρέπει να κουβαλούν fitballs μέχρι το σημείο Β (γραμμή). Νικήτρια ομάδα είναι η ομάδα που μεταφέρει περισσότερα fitballs σε μία διασταύρωση.</p> <p>Άσκηση αρ. 2: Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των δύο/τριών/τεσσάρων. Ο στόχος της δραστηριότητας είναι ο ίδιος με πριν. Ωστόσο, αυτή τη φορά οι μαθητές δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν τα χέρια τους. Τα χέρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο στην αρχή της άσκησης για να χειριστούν και να βάλουν τα fitball στην επιθυμητή θέση.</p>

Μερικοί κανόνες που πρέπει να ακολουθήσετε:

- Δεν επιτρέπεται το λάκτισμα
- Τα Fitball δεν μπορούν να χτυπήσουν στο έδαφος κατά τη διάρκεια του αγώνα

Φάση 3: Ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη, συνδέοντας την άσκηση με το βίντεο που παρακολούθησαν στην αρχή του μαθήματος. Πώς ένιωσαν όταν πήραν μια εργασία; Ήταν εύκολο να βρούμε λύσεις; Βοηθούσε η εργασία σε ομάδες και η ανταλλαγή ιδεών ή θα προτιμούσαν να δουλέψουν μόνοι τους για μια λύση;

Σύνδεσμοι /αναφορές

Creativity and Innovation

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.



Μπορεί να χρησιμοποιήσουμε διαφορετικά αντικείμενα για να μεταφέρουμε και να κάνουμε την άσκηση πιο δύσκολη και προκλητική.



Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 2: Fisher's net

Είδος δραστηριότητας



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the
holder responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Σωματική δραστηριότητα
Σκοπός/στόχος
Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων παρατήρησης. Δεύτερον, όπως και στην προηγούμενη άσκηση, αναπτύσσει επίσης δεξιότητες συνεργασίας και επικοινωνίας.
Μέγεθος ομάδας / άτομο
Ομαδική δραστηριότητα, μπορεί να συμμετέχει ολόκληρη η τάξη
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ
Δεν χρειάζεται υλικό
Εκτιμώμενη Διάρκεια
10 λεπτά
Οδηγίες
<p>Φάση 1: Δείξτε τους το βίντεο που βρίσκετε στην ενότητα συνδέσμων/αναφορές</p> <p>Φάση 2: Ο δάσκαλος επιλέγει 3 (ή περισσότερους) μαθητές. Στόχος τους είναι να επισημάνουν όσο το δυνατόν περισσότερους μαθητές σε μια δεδομένη χρονική στιγμή. Καθ' όλη τη διάρκεια του μαρκαρίσματος οι μαθητές κρατούν τα χέρια τους και δεν μπορούν να χωριστούν. Πρέπει να συνεργάζονται και να επικοινωνούν ανάλογα. Πριν από την έναρξη του παιχνιδιού ο δάσκαλος δηλώνει το μέγεθος ενός αγωνιστικού χώρου. Ο χώρος παιχνιδιού εξαρτάται από τον αριθμό των μαθητών και τις δυνατότητες του σχολείου (μέγεθος γυμναστηρίου ή παιδικής χαράς). Ένα παιχνίδι διαρκεί 1 λεπτό. Μετά από ένα λεπτό ο δάσκαλος αλλάζει μια ομάδα επισημάνσης και το παιχνίδι ξεκινά ξανά. Κάνοντας παρατηρήσεις και δημιουργική σκέψη, η ομάδα προσθήκης ετικετών προσπαθεί να βελτιώσει τη θέση της, ώστε να πιάσει όσο το δυνατόν περισσότερους μαθητές.</p> <p>Φάση 3: Ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη, συνδέοντας την άσκηση με το βίντεο που έχουν παρακολουθήσει στην αρχή του μαθήματος. Προσέχουν και παρατηρούν πράγματα που συμβαίνουν γύρω τους στην καθημερινή ζωή; Έδωσαν προσοχή σε μια κίνηση μαθητών και δημιούργησαν στρατηγική ανάλογα ή απλώς προσπάθησαν στα τυφλά να κάνουν tag;</p>
Σύνδεσμοι / αναφορές
Μαθαίνοντας να Παρατηρείτε/Βλέποντας Αυτό που Δεν Βλέπουν οι Άλλοι Berklee Online Δημιουργικότητα & Επιχειρηματικότητα
Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.
Οι δάσκαλοι μπορούν να αλλάξουν τον αριθμό των μαθητών που προσθέτουν ετικέτες ανά πάσα στιγμή.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - n°3: Αγώνας ματ

Είδος δραστηριότητας
Σωματική δραστηριότητα
Σκοπός/στόχος
Σκοπός του παιχνιδιού είναι να αναπτύξουμε δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων στους μαθητές μας. Δεύτερον, αναπτύσσει επίσης δεξιότητες συνεργασίας και επικοινωνίας.

Μέγεθος ομάδας / άτομο
6 μαθητές ανά ομάδα
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ
Χαλάκι γυμναστικής
Εκτιμώμενη Διάρκεια
10 λεπτά
Οδηγίες
<p>Φάση 1: Δείξτε στους μαθητές το βίντεο που βρίσκετε στην ενότητα συνδέσμων/αναφοράς</p> <p>Φάση 2: Ο δάσκαλος χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες των τουλάχιστον 6 μαθητών. Κάθε ομάδα παίρνει ένα γυμναστικό χαλάκι. Στόχος κάθε ομάδας είναι να μεταφέρει το χαλάκι του από το σημείο εκκίνησης μέχρι τη γραμμή τερματισμού χωρίς να χρησιμοποιεί τα χέρια του και να το υποστηρίζει μόνο με τα πόδια του. Τα χέρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο πριν από την έναρξη του αγώνα για να τοποθετήσετε και να ρυθμίσετε το χαλάκι στην επιθυμητή θέση. Όταν ο αγώνας ξεκινά και το γυμναστικό χαλάκι πέφτει στο έδαφος, μια ομάδα πρέπει να μεταφέρει το στρώμα σε μια γραμμή εκκίνησης και να ξεκινήσει ξανά. Ένας δάσκαλος δηλώνει τις γραμμές εκκίνησης και τερματισμού πριν από τον αγώνα. Δίνει επίσης 3 λεπτά σε κάθε ομάδα για να σκεφτεί την καλύτερη λύση για να φτάσει το ταπί πίσω από τη γραμμή του τερματισμού. Όταν τελειώνει ο χρόνος προετοιμασίας, κάθε ομάδα παίρνει θέση και προετοιμάζεται για ένα ξεκίνημα. Ο δάσκαλος ξεκινά τον αγώνα με ηχητικό σήμα και παρακολουθεί τους μαθητές να μην παραβιάζουν τους κανόνες.</p> <p>Φάση 3: Ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη, συνδέοντας την άσκηση με το βίντεο που έχουν παρακολουθήσει στην αρχή του μαθήματος. Ήταν εύκολο να δημιουργηθούν ιδέες; Η εργασία σε ομάδες βοήθησε στην ανάπτυξη ιδεών;</p>
Σύνδεσμοι / αναφορές
What is Creative Problem Solving?
Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.
Μία από τις λύσεις για το πώς να κουβαλάς ένα χαλάκι είναι να ξαπλώνεις ανάσκελα και να το στηρίζεις με τα πόδια σου. Τα δύο τελευταία μέλη της ομάδας αλλάζουν συνεχώς θέσεις και πηγαίνουν μπροστά για να προχωρήσουν το ταπί.

Στάσεις

Η στάση ή η διαπαιδαγώγηση ενός ατόμου είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης. Σε μια διαδικασία απόκτησης γνώσεων, πρακτικών, στάσεων αναπτύσσουμε και προσωπικά γνωρίσματα, όπως συναισθήματα, δύναμη θέλησης αλλά και χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη. Στη στάση διακρίνουμε 3 συστατικά. Το πρώτο

συστατικό είναι γνωστικό και αντιπροσωπεύει όλες τις πεποιθήσεις και τις σκέψεις σας για το θέμα. Το δεύτερο συστατικό ονομάζεται συναισθηματικό και αντιπροσωπεύει το συναίσθημά μας απέναντι σε ένα αντικείμενο, πρόσωπο, θέμα, γεγονός κ.λπ. Τέλος, το τρίτο συστατικό είναι συμπεριφορικό και αντιπροσωπεύει πώς η στάση επηρεάζει τη συμπεριφορά μας.

Στην ψυχολογία, μια στάση αναφέρεται σε ένα σύνολο συναισθημάτων, πεποιθήσεων και συμπεριφορών απέναντι σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, πρόσωπο, πράγμα ή γεγονός. Οι στάσεις είναι συχνά αποτέλεσμα εμπειρίας ή ανατροφής και μπορούν να έχουν ισχυρή επιρροή στη συμπεριφορά. Ενώ οι στάσεις είναι διαρκείς, μπορούν επίσης να αλλάξουν. Σημαίνει ότι το εκπαιδευτικό σύστημα έχει ισχυρό αντίκτυπο στην ανάπτυξη ενός ατόμου και όλοι οι δάσκαλοι και οι συμμετέχουσες πλευρές θα πρέπει να το έχουν κατά νου.

Η εκπαίδευση μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένα σύστημα γνώσεων, συνηθειών, στάσεων, απόψεων και πεποιθήσεων, που δίνει βασικό προσανατολισμό σε διάφορους τομείς. Συνεισφέρει επίσης σε ολόπλευρες διαμορφώσεις προσωπικότητας και δημιουργεί τις απαραίτητες προϋποθέσεις για την απόκτηση προσόντων και την ένταξη του ατόμου στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή. Κάτω από την επιρροή του κάθε άνθρωπος διαμορφώνει σχέσεις, στάσεις απέναντι στον κόσμο, τη φύση, την κοινωνία αλλά και τον εαυτό του.

Η δημιουργικότητα παίζει καθοριστικό ρόλο στην απόκτηση ορισμένων πολύ σημαντικών στάσεων. Οι δημιουργικοί άνθρωποι κάνουν συνήθως πολλές ερωτήσεις, θέλουν να γνωρίζουν όλες τις απαντήσεις και θέλουν να μάθουν τι κρύβεται πίσω από αποφάσεις, προβλήματα ή λύσεις. Η περιέργεια αποτρέπει τη θέαση μιας αρνητικής ή καταστροφικής στάσης για τη ζωή και διαμορφώνει μια θετική στάση. Οι δημιουργικοί άνθρωποι μπορούν εύκολα να αναγνωρίσουν προβλήματα και προκλήσεις. Τους αρέσει να δοκιμάζουν τα όριά τους και είναι πρόθυμοι να δουλέψουν σκληρά. Αντιλαμβάνονται ότι οι προκλήσεις είναι οι ευκαιρίες για να βελτιώσουν τη ζωή τους. Μπορούν να σκεφτούν ένα πρόβλημα ακόμα κι αν έχει ήδηλυθεί και προσπαθούν να το λύσουν. Προτιμούν να βλέπουν τα πράγματα ως πιθανά παρά αδύνατα. Η πεποίθηση ότι όλα τα προβλήματα μπορούν ναλυθούν αναπτύσσεται μέσω της δημιουργικότητας. Επιπλέον, έχουν επίσης μια ιδιαίτερη στάση - μπορούν να δουν μερικά καλά στα κακά πράγματα και να βρουν κάτι χρήσιμο σε όλα. Με λίγη δημιουργικότητα, τα προβλήματα μπορούν να θεωρηθούν ως ενδιαφέρουσες ευκαιρίες, η ζωή είναι σε αισιόδοξη πλευρά και η θέληση για εγκατάλειψη εξαφανίζεται.

Το εσωτερικό κίνητρο αναφέρεται σε συμπεριφορά που καθοδηγείται από εσωτερικές ανταμοιβές. Με άλλα λόγια, το κίνητρο για να εμπλακείτε σε συμπεριφορά προκύπτει από το

εσωτερικό του ατόμου επειδή είναι φυσικά ικανοποιητικό για εσάς. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με το εξωτερικό κίνητρο, το οποίο περιλαμβάνει τη συμμετοχή σε συμπεριφορά προκειμένου να κερδίσετε εξωτερικές ανταμοιβές ή να αποφύγετε την τιμωρία. Όσο υψηλότερο είναι το εγγενές κίνητρο του δημιουργού, τόσο πιο δημιουργικός και πρωτότυπος θα είναι ένας άνθρωπος. Η πρόκληση, το ενδιαφέρον, η μάθηση, το νόημα, ο σκοπός και η δημιουργική ροή είναι στοιχεία που βοηθούν να εμπλακούμε περισσότερο στα εγγενή μας κίνητρα. Με άλλα λόγια, εγγενές κίνητρο σημαίνει ότι το κίνητρο για να κάνεις πράγματα προέρχεται από μέσα. Δεν κάνουμε κάτι επειδή πληρωνόμαστε για αυτό ή επειδή τιμωρούμαστε αν δεν το κάνουμε. Μάλλον, κάνουμε πράγματα επειδή πιστεύουμε ότι είναι ενδιαφέροντα, μας αρέσει η πρόκληση, θέλουμε να μας αναγνωρίζουν οι άλλοι ή επειδή θα μπορούσαμε να μάθουμε νέα πράγματα.

Ο Σωκράτης, που αναφέρεται σε περίφημα, δηλώνει «Η αληθινή γνώση υπάρχει στο να γνωρίζεις ότι δεν ξέρεις τίποτα». Μέσα από αυτή τη σκέψη γεννήθηκε η φιλοσοφία του. Το να **είσαι πιο ανοιχτόμυαλος** σημαίνει να είσαι πιο ανοιχτός σε διαφορετικές ιδέες, κουλτούρες, απόψεις, τρόπους έκφρασης και στυλ, και το πιο σημαντικό να συνειδητοποιήσεις ότι η άποψή μας μπορεί να μην είναι πάντα σωστή. Είναι η προθυμία να αναζητήσει κανείς στοιχεία ενάντια στις προτιμώμενες πεποιθήσεις, τα σχέδια κάποιου και να σταθμίσει δίκαια τέτοια στοιχεία όταν είναι διαθέσιμα. Στην ουσία, καταναλώνει πολλές πληροφορίες και στη συνέχεια συνδέει δημιουργικά αυτές τις πληροφορίες για να λύσει το πρόβλημα.

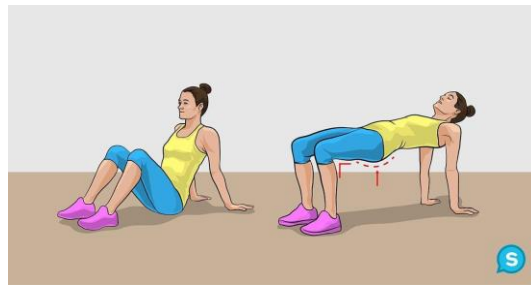
Η δημιουργικότητα θέλει θάρρος. Αυτά τα λόγια τα είπε ο Ανρί Ματίς και είχε δίκιο. Η δημιουργικότητα και το θάρρος συνδέονται στενά. Η δημιουργικότητα - η αλλαγή του status quo, η ανεξάρτητη σκέψη και η αντίθεση με τις συμβάσεις - απαιτεί θάρρος. Χρειάζεται θάρρος για να εκφράσουμε τα πράγματα που μας παθιάζουν και να ξεπεράσουμε τα όρια της ζώνης άνεσής μας ή τα όρια των παράλογων φόβων μας. Χρειάζεται θάρρος για να εκδώσουμε τη δημιουργικότητά μας στον κόσμο - να ανοιχτούμε ώστε να μας εκτιμούν, να μας αγαπούν, να μας εκτιμούν και, ταυτόχρονα, να μας επικρίνουν, να μας απορρίπτουν και να μας υποτιμούν. Συμπερασματικά, το να έχεις το θάρρος να κάνεις δύσκολες επιλογές και να κάνεις ένα βήμα προς πιθανή αποτυχία ή απόρριψη είναι το κλειδί.

Μία από τις πιο σημαντικές δημιουργικές στάσεις είναι η **επιμονή**. Ορίζεται ως η συνεχής προσπάθεια και η δέσμευση για στόχους ανεξάρτητα από τις άμεσες ανταμοιβές. Αυτό που διαχωρίζει τους αληθινά δημιουργικούς μεγάλους από αυτούς που είναι λιγότερο δημιουργικοί είναι η πτυχή της επιμονής. Τα πιο δημιουργικά άτομα είναι παθιασμένα και αφοσιωμένα στους στόχους τους, κάτι που τους αναγκάζει να επιμείνουν σωματικά και ψυχικά. Δεν τα παρατάνε ποτέ, συνεχίζοντας ακόμα και όταν αντιμετωπίζουν προκλήσεις, αποτυχίες ή αποτυχίες. Λόγω του χρόνου που αφιερώνουν στο πρόβλημα και της συντριπτικής

επιμονής τους, το υποσυνείδητο μυαλό τους δουλεύει συνεχώς το πρόβλημα ακόμα και όταν το συνειδητό μυαλό τους κάνει ένα διάλειμμα και χαλαρώνει. Είναι πρόθυμοι να το κάνουν μέχρι το τέλος, μέχρι την επιτυχία.

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη στάσεων - n°1: Πιάσε - πέταξε & ρισκάρω!

Είδος δραστηριότητας
Παιχνίδι προθέρμανσης
Σκοπός/στόχος
Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να αναπτύξουμε μια ριψοκίνδυνη προσέγγιση στους μαθητές μας, ώστε να μην φοβούνται να αναλάβουν υπολογισμένους κινδύνους όταν το επιτρέπει η κατάσταση.
Μέγεθος ομάδας / άτομο
Σας συμβουλεύουμε να παίξετε το 3 εναντίον 3, αλλά είναι στο χέρι του δασκάλου να αποφασίσει ανάλογα με τις δυνατότητες του σχολείου του.
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ
Βόλεϊ και δίχτυ.
Εκτιμώμενη Διάρκεια
Ένα παιχνίδι μπορεί να διαρκέσει έως και 5 λεπτά, μετά από 5 λεπτά αλλάζουμε ομάδα
Οδηγίες
<p>Φάση 1: Δείξτε στους μαθητές ένα βίντεο που βρίσκετε στην ενότητα συνδέσμων/αναφοράς.</p> <p>Φάση 2: Στην αρχή των ασκήσεων ένας δάσκαλος χωρίζει την τάξη του σε ομάδες των 3. Ο δάσκαλος αναφέρει τους κανόνες που βασικά είναι ίδιοι με τους κανόνες για το βόλεϊ. Υπάρχουν μόνο μερικές διαφορές. Το πιο σημαντικό είναι ότι μια μπάλα πρέπει να πιαστεί στα χέρια αντί να την χτυπήσει. Όταν κρατάτε την μπάλα, ένας παίκτης μπορεί να κάνει έως και 3 βήματα. Το σύστημα κέρδους πόντων είναι το ίδιο όπως στο βόλεϊ. Ο χώρος παιχνιδιού για 3 έναντι 3 είναι 9 x 5 μέτρα. Και τέλος, για να υποστηρίξουμε την τολμηρή προσέγγιση των μαθητών μας ενώ παίζουν, προσθέτουμε έναν κανόνα. Κάθε φορά που προσπαθούν να κερδίσουν έναν πόντο χρησιμοποιώντας το μη κυρίαρχο χέρι τους και είναι επιτυχημένοι, κερδίζουν 2 πόντους αντί για έναν. Ωστόσο, όταν αστοχούν και μια μπάλα πιαστεί από έναν αντίπαλο ή χτυπήσει στο πάτωμα έξω από τον αγωνιστικό χώρο, χάνουν 2 πόντους. Ο στόχος αυτού του κανόνα είναι να κάνει τους μαθητές να σκέφτονται πιο δημιουργικά ενώ παίζουν. Θα πρέπει να έχουν κατά νου την ευκαιρία να σκοράρουν 2 πόντους και να κάνουν τις βολές ανάλογα. Με ακριβείς στοχευμένες βολές μπορούν να αλλάξουν την τοποθέτηση των αντιπάλων με σκοπό να αποκτήσουν ένα τακτικό πλεονέκτημα και να πάρουν ένα υπολογισμένο ρίσκο για να προσπαθήσουν να σημειώσουν ρίψη 2 πόντων.</p> <p>Φάση 3: Ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη, συνδέοντας την άσκηση με το βίντεο που έχουν παρακολουθήσει στην αρχή του μαθήματος. Πώς ένιωσαν παίζοντας το παιχνίδι; Είχαν κατά νου την επιλογή να σκοράρουν 2 πόντους ή προτιμούσαν μια πιο ασφαλή βολή</p>



με κυρίαρχο χέρι; Αντιλήφθηκαν την τοποθέτηση των αντιπάλων και έδρασαν ανάλογα; Επικοινωνούσαν με άλλα μέλη της ομάδας για να δημιουργήσουν τακτικό πλεονέκτημα;

Σύνδεσμοι / αναφορές

Creativity and Taking Risks

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Ένας δάσκαλος πρέπει να είναι δραστήριος και θα πρέπει να ενθαρρύνει τους μαθητές να αναλάβουν υπολογισμένο ρίσκο όταν το επιτρέπει μια κατάσταση

Ο αριθμός των μελών στις ομάδες και ο αγωνιστικός χώρος μπορεί να διαφέρει

Ο δάσκαλος δίνει προσοχή και ισορροπεί τις ομάδες ανάλογα με το επίπεδο δεξιοτήτων τους

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη στάσης - αρ. 2: Ρελέ καβουριών

Είδος δραστηριότητας

Σωματική δραστηριότητα

Σκοπός/στόχος

Οι ομαδικές δραστηριότητες είναι ένα τέλειο εργαλείο για την αύξηση της συμμετοχής των μαθητών. Σε αυτή τη δραστηριότητα στοχεύουμε να αυξήσουμε τα εγγενή τους κίνητρα παίζοντας ομαδική σκυταλοδρομία. Δεύτερον, αναπτύσσει επίσης δημιουργικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Μέγεθος ομάδας / άτομο

4 – 5 μαθητές ανά ομάδα.

Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ

Μπάσκετ, συζ

Εκτιμώμενη Διάρκεια

15 λεπτά

Οδηγίες

Φάση 1: Δείξτε στους μαθητές ένα βίντεο που βρίσκετε στην ενότητα συνδέσμων/αναφοράς.

Φάση 2: Ο δάσκαλος χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες. Προετοιμάζει διαδρομές χρησιμοποιώντας μειονεκτήματα σύμφωνα με έναν αριθμό ομάδων. Το μήκος και η διάταξη της διαδρομής εξαρτάται από τον δάσκαλο, αλλά πρέπει να είναι τα ίδια για κάθε ομάδα. Σημειώνουμε μια γραμμή εκκίνησης όπου κάθε μέλος της ομάδας ξεκινά τον αγώνα και είναι επίσης ένα μέρος για handoffs. Μια αρχική θέση κάθε ενεργού παίκτη (που κουβαλά την μπάλα) είναι μια αντίστροφη σανίδα με λυγισμένα πόδια και χέρια (αν χρειάζεται). Αυτή η θέση πρέπει να διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια του ρελέ. Κάθε ομάδα παίρνει ένα μπάσκετ που χρησιμεύει ως σκυτάλη. Το μπάσκετ πρέπει να τοποθετείται στην κοιλιά και να μην το αγγίζουν τα χέρια. Συγκρατείται από τα πόδια (άνω μηροί) και ενεργή εμπλοκή του κορμού. Τα χέρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο για να επαναφέρετε μια μπάλα στη σωστή θέση όταν πέσει κάτω και αγγίξει το πάτωμα. Στόχος κάθε μέλους της ομάδας είναι να ολοκληρώσει τη διαδρομή του όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Για να προσελκύσουμε τη δημιουργική σκέψη στους μαθητές μας, προσθέτουμε έναν επιπλέον απλό κανόνα. Κατά τη

διάρκεια της παράδοσης, μια μπάλα δεν μπορεί να αγγίξει τα χέρια από κανένα μέλος της ομάδας. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν οποιοδήποτε μέρος του σώματός τους εκτός από τα χέρια και όλα μπορούν να βοηθήσουν. Στο χέρι τους είναι να βρουν την καλύτερη και ταχύτερη λύση.

Φάση 3: Ξεκινήστε μια συζήτηση με την τάξη, συνδέοντας την άσκηση με το βίντεο που έχουν παρακολουθήσει στην αρχή του μαθήματος. Η εργασία σε μια ομάδα αύξησε το επίπεδο δέσμευσής τους; Ένωσαν κίνητρο να κερδίσουν έναν αγώνα και να μοιραστούν τη νίκη με τους συμπαίκτες τους; Αν ήταν ατομική άσκηση, θα είχαν περισσότερο ή λιγότερο κίνητρο;

Σύνδεσμοι / αναφορές

[What is Intrinsic Motivation | Explained in 2 min](#)

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Χρησιμοποιήστε τα πόδια άλλων συμπαίκτων για να μεταφέρετε την μπάλα

Ο δάσκαλος πρέπει να προσπαθεί να ισορροπεί τις ομάδες με βάση το επίπεδο δεξιοτήτων τους

Ο δάσκαλος μπορεί να αλλάξει τις διαδρομές και να τις κάνει πιο προκλητικές

- Διαφορετικά εμπόδια μπορεί να αποτελούν μέρος των διαδρομών

Κεφάλαιο 4: Ανάλυση Πρωτοβουλίας

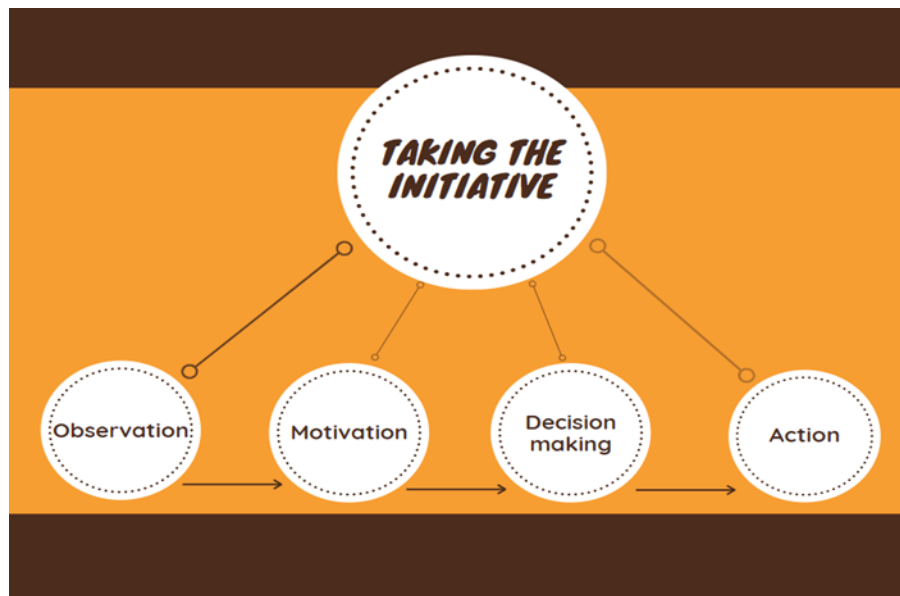
Εισαγωγή

Η ανάλυση πρωτοβουλίας σημαίνει ότι κάνουμε τα πράγματα να συμβούν με βάση τη δική μας κρίση. Ως εκ τούτου, ορίζεται από τον Elbert Hubbard (..) ως **«κάνεις τα σωστά πράγματα χωρίς να σου λένε»**. Έχει να κάνει με το να είσαι προληπτικός. Πράγματι, η λέξη «να εκκινήσω» που σημαίνει «να ξεκινήσω», υποδηλώνει αυτή την έννοια της πρώτης δράσης, εν αναμονή των εντολών. Οι λόγοι για να συμβούν πράγματα προέρχονται από την παρατήρηση μιας κατάστασης και την εύρεση ευκαιριών σε αυτήν. Αυτή η ικανότητα να βλέπεις ευκαιρίες όπου οι άλλοι μπορεί να βλέπουν προβλήματα και να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις πριν ερωτηθείς περιγράφεται από τους Frese και Fay (2001) ως **«εργασιακή συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται από τη φύση της που ξεκινά από τον εαυτό της την προληπτική προσέγγισή του και με το να είναι επίμονος στο να ξεπερνά τις δυσκολίες που προκύπτουν κατά την επιδίωξη ενός στόχου»**

Η διαδικασία ανάλυσης πρωτοβουλιών μπορεί να χωριστεί σε τέσσερις φάσεις. Πρώτα έρχεται η φάση της παρατήρησης, όπου εντοπίζεται το πρόβλημα ή η ευκαιρία. Από την επίγνωση της κατάστασης γεννιέται η επιθυμία να κάνουμε κάτι γι' αυτήν, με κίνητρο. Το επόμενο βήμα είναι κρίσιμο καθώς το κίνητρο, που είναι συναίσθημα, μετατρέπεται σε λογική σκέψη. Αυτή είναι η στιγμή που λαμβάνεται η απόφαση της υποκριτικής, που οδηγεί στην τελευταία φάση, που είναι η λήψη μέτρων.

Το να μπορείς να αναλαμβάνεις πρωτοβουλίες σημαίνει επίσης να μπορείς να εργάζεσαι ανεξάρτητα για την επίτευξη στόχων και να αναλαμβάνεις ευθύνες για τις επιλογές που έγιναν. Περιλαμβάνει να είμαστε πολυμήχανοι καθώς απαιτεί ανθεκτικότητα και

αποφασιστικότητα και δείχνει την ικανότητα να σκεφτόμαστε μόνοι μας. Η ανάληψη πρωτοβουλίας συνεπάγεται τη μετατροπή των ιδεών σε πράξεις. Ως εκ τούτου, περιλαμβάνει τη δημιουργικότητα, την καινοτομία και την ανάληψη κινδύνων, την ικανότητα σχεδιασμού και διαχείρισης έργων για την επίτευξη στόχων. Θεωρείται ως δεξιότητα αυτοδιαχείρισης, καθώς προέρχεται από μέσα, αλλά έχει επίσης να κάνει με πράγματα για άλλους, όπως η επίλυση ενός προβλήματος ή η βελτίωση που οι άλλοι δεν θα εντόπιζαν ή δεν θα παρατηρούσαν, κάτι που είναι ένα ισχυρό πλεονέκτημα στον προσωπικό τομέα και μπορεί να είναι πλεονέκτημα στον επαγγελματικό και επιχειρηματικό τομέα.



Ορισμός Entrecomp



Η ανάληψη πρωτοβουλίας είναι επίσης μία από τις δεκαπέντε αρμοδιότητες του πλαισίου EntreComp. Περιγράφεται από το EntreComp ως «**έναρξη μιας διαδικασίας που δημιουργεί αξία αναλαμβάνοντας προκλήσεις, ενεργώντας και δουλεύοντας ανεξάρτητα για την επίτευξη στόχων, εμμένοντας στις προθέσεις και εκτελώντας προγραμματισμένες εργασίες**». Το πλαίσιο προσδιορίζει διαφορετικά επίπεδα ικανότητας που μπορεί να αντικατοπτρίζει τον βαθμό δέσμευσης των μαθητών, από την προθυμία να προσπαθήσουν να λύσουν προβλήματα που επηρεάζουν τις κοινότητές τους, έως τη συμμετοχή και την έμπνευση άλλων σε δραστηριότητες που δημιουργούν αξία. Τοποθετείται στην κατηγορία «σε δράση», καθώς η ανάληψη πρωτοβουλίας εκπροσωπείται μέσω της λήψης της απόφασης για δράση και είναι διασυνδεδεμένη με τις άλλες αρμοδιότητες της κατηγορίας. Πράγματι, η ανάληψη πρωτοβουλιών περιλαμβάνει την αντιμετώπιση της ασάφειας, της αβεβαιότητας ή των κινδύνων, καθώς η πρωτοβουλία βασίζεται στη δική του απόφαση, αλλά επηρεάζεται επίσης από διδάγματα από προηγούμενες εμπειρίες. Απαιτεί σχεδιασμό και διαχείριση ατομικών ή ομαδικών προβλημάτων.

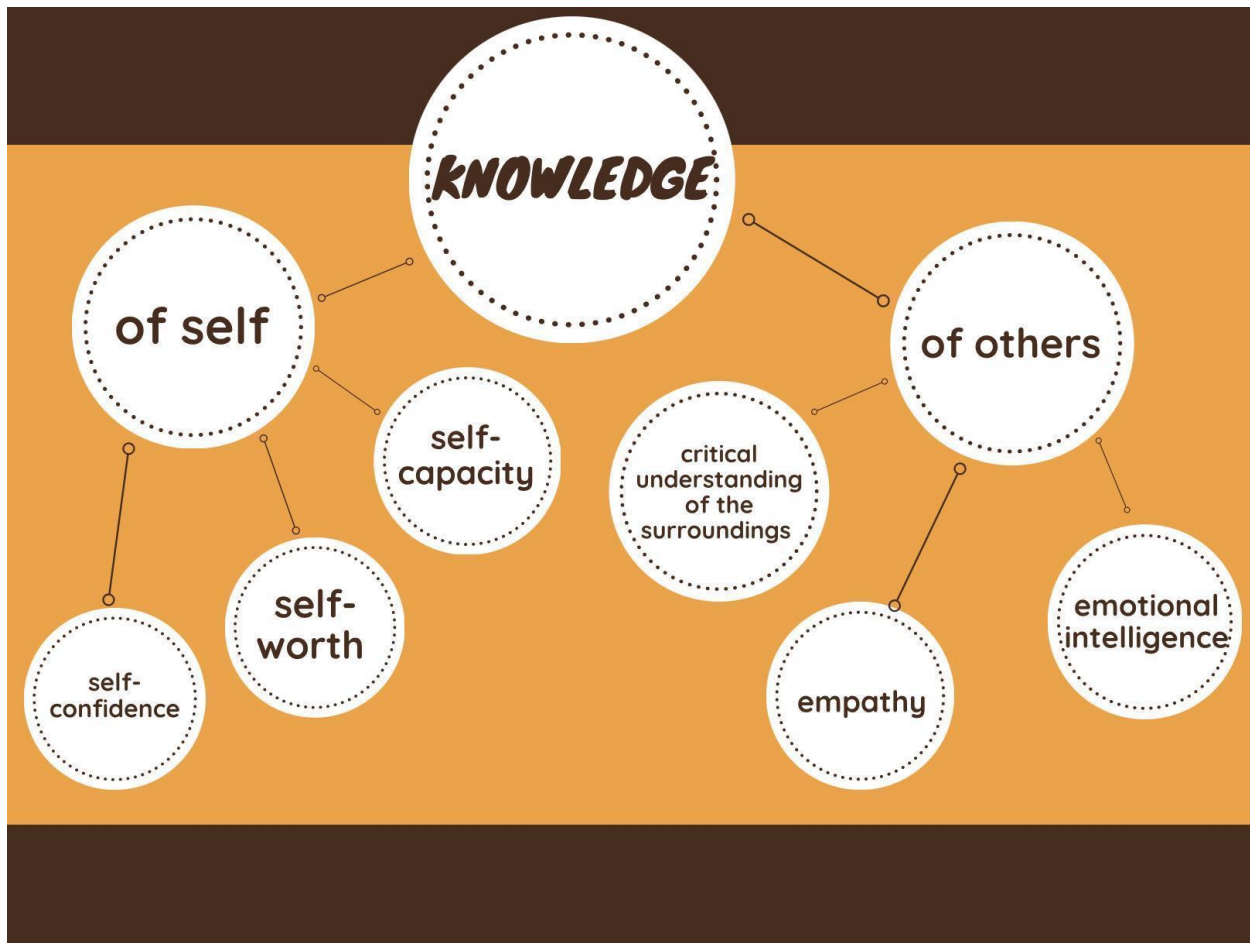
- Ως αρμοδιότητα, η ανάληψη πρωτοβουλίας θεωρείται ότι προάγει πολλά οφέλη στη ζωή των ανθρώπων. Πράγματι, η δημιουργία της συνήθειας ανάληψης πρωτοβουλιών υποστηρίζει την ανάγκη να αδράξουμε ευκαιρίες, στο σπίτι, στη δουλειά ή στην κοινωνία. Αλλά δεν είναι χρήσιμο μόνο για ενήλικες, είναι επίσης ωφέλιμο για τα παιδιά ως βάση για πιο συγκεκριμένες δεξιότητες και γνώσεις. Σε ένα αθλητικό περιβάλλον, η ικανότητα ανάληψης πρωτοβουλίας βοηθά τους μαθητές να πορεύονται στις προκλήσεις με θάρρος και αισιοδοξία, μέσα από δοκιμασίες, επιτυχίες και λάθη, δημιουργώντας την επιθυμία να προχωρήσουν και να ξεπεράσουν τα εμπόδια. Τελικά, η ανάληψη πρωτοβουλίας βοηθά στην οικοδόμηση μιας ισχυρής αίσθησης του εαυτού στα παιδιά και ενισχύει την κατανόησή τους για τη δική τους αξία, η οποία είναι μια σημαντική πτυχή της θετικής ανάπτυξης των νέων.
- Η ανάληψη πρωτοβουλίας ενισχύεται καλύτερα σε ένα περιβάλλον που περιέχει κανόνες, προκλήσεις και πολυπλοκότητες. Αυτές οι προκλήσεις είναι διανοητικές, σωματικές, διαπροσωπικές και ενδοπροσωπικές. Επομένως, τα αθλητικά περιβάλλοντα αντιπροσωπεύουν το τέλειο περιβάλλον για την ανάπτυξη αυτής της

ικανότητας. Η ανάληψη πρωτοβουλίας εφαρμόζεται μέσα από διάφορες δράσεις όπως:

- Αναζήτηση περισσότερων ευθυνών
- Αντιμετώπιση προκλήσεων και επίλυση προβλημάτων
- Βοηθώντας τους άλλους και μοιράζομαι γνώσεις μαζί τους
- Χτίζοντας μια ισχυρή σχέση με τους συμπαίκτες
- Εθελοντισμός για ρόλους και εργασίες που οι άλλοι αποφεύγουν
- Επίλυση συγκρούσεων μεταξύ συμπαικτών
- Καταιγισμός ιδεών με την ομάδα
- Βοηθώντας τους άλλους να δουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους
- Να είσαι καινοτόμος
- Ανάπτυξη σχεδίου

Γνώσεις

Μέσω αυτής της ικανότητας, τα παιδιά αποκτούν γνώση σε δύο διαφορετικά επίπεδα, ένα εσωτερικό, που είναι η γνώση του εαυτού τους και ένα εξωτερικό, που είναι η γνώση των άλλων..



Γνώση του εαυτού.

Με την ανάληψη πρωτοβουλιών, τα παιδιά αποκτούν **ισχυρότερη αίσθηση του εαυτού τους**. Πράγματι, η επιθυμία για ανάληψη δράσεων αναπτύσσει την αίσθηση της αυτογνωσίας και της αυτοκίνησης. Οι μαθητές μαθαίνουν να προσδιορίζουν αυτό που νιώθουν και αποκτούν γνώση για τα προσωπικά κίνητρα. Η λήψη της απόφασης να ενεργήσει χωρίς να του το πουν, διδάσκει επίσης στα παιδιά τις **δικές τους ικανότητες** όσον αφορά τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία. Πράγματι, για να κάνουν κρίσεις, τα παιδιά αξιολογούν τη δική τους ικανότητα να εκτελούν τις αποφάσεις που λαμβάνονται. Όσο περισσότερες πρωτοβουλίες αναλαμβάνονται, τόσο περισσότερα τα παιδιά μαθαίνουν για τις ικανότητές τους και μπορούν να εργαστούν για τη βελτίωσή τους. Τελικά, τα παιδιά εξοικειώνονται περισσότερο με την **αξία τους**. Έχουν καλύτερη ιδέα για το τι μπορούν να φέρουν στους άλλους, στον κόσμο και στον εαυτό τους, ενισχύοντας την αίσθηση της αξίας τους.

Γνώση των άλλων.

Προχωρώντας από μέσα προς τα έξω, τα παιδιά όχι μόνο αποκτούν γνώση του εαυτού τους αναλαμβάνοντας πρωτοβουλίες, αλλά αποκτούν επίσης γνώση των άλλων και του κόσμου γύρω τους. Τα παιδιά μαθαίνουν πώς **να παρατηρούν το περιβάλλον** γύρω τους, τις καταστάσεις, τις στάσεις, τις ικανότητες και τις αντιδράσεις των ανθρώπων. Αυτό τους δίνει μια εικόνα για τη σημασία της παρατήρησης, καθώς οι περισσότερες γνώσεις αποκτώνται

μόνο με το να δίνουν προσοχή σε αυτό που υπάρχει γύρω. Περισσότερο από την απλή παρατήρηση, η ανάληψη πρωτοβουλιών αποκαλύπτει την ικανότητα της ενσυναίσθησης. Η λήψη της απόφασης για την επίλυση ενός προβλήματος προϋποθέτει την επίγνωση των αναγκών των άλλων, επομένως συνεπάγεται **την ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων**. Η εξάσκηση της παρατήρησης, που σχετίζεται περισσότερο με τις γνωστικές ικανότητες, και η εξάσκηση της ενσυναίσθησης, που συνδέεται περισσότερο με τα συναισθήματα, αναπτύσσει μια αίσθηση **συναισθηματικής νοημοσύνης** που βρίσκεται στον πυρήνα της ανάληψης πρωτοβουλιών. Δεδομένου ότι η ανάληψη πρωτοβουλιών είναι η μετάφραση μιας εσωτερικής παρόρμησης που μετατρέπεται σε μια εξωτερική δράση, η ικανότητα ανάγνωσης μιας κατάστασης και κατανόησης των δυνατοτήτων μιας δράσης συνδυάζει τη γνώση του εαυτού με τη γνώση των άλλων, η οποία περιγράφεται ως συναισθηματική νοημοσύνη. Λέγεται από τους ψυχολόγους ότι εάν το IQ αποτελεί περίπου το 25% της επιτυχίας της ζωής, η συναισθηματική νοημοσύνη, η οποία περιλαμβάνει την ανάληψη πρωτοβουλιών, υπολογίζει όλα τα υπόλοιπα, και ως εκ τούτου είναι μια θεμελιώδης ικανότητα.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Γνώσης - αρ. 1: Κύκλοι κινήτρων

Είδος δραστηριότητας
Σωματική δραστηριότητα
Σκοπός/στόχος
Κατανοώντας τι είναι κίνητρο και πώς μας ωθεί να αναλάβουμε πρωτοβουλίες.
Μέγεθος ομάδας / άτομο
Ατομικά + ομάδες των 3
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ
Σύστημα επιβράβευσης.
Εκτιμώμενη Διάρκεια
6 λεπτά βίντεο + 20 λεπτά δραστηριότητα + 20 λεπτά προβληματισμός
Οδηγίες
Φάση 1: Δείξτε το βίντεο με θέμα, Wellbeing For Children: Motivation που θα βρείτε στην ενότητα συνδέσμων/αναφοράς.
Φάση 2: Για τη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές εργάζονται πρώτα ατομικά και μετά ομαδικά. Η άσκηση αποτελείται από γύρους γύρω από την πίστα τρεξίματος (ή σε μια πισίνα). Με βάση τις φυσικές ικανότητες της τάξης, ο δάσκαλος πρέπει να ορίσει τον αριθμό των γύρων, ή ένα χρονόμετρο, που είναι αρκετά δύσκολο για τους μαθητές, αλλά δεν είναι πολύ αποθαρρυντικό.
Άσκηση αρ. 1: Οι μαθητές πρέπει να κάνουν έναν γύρο γύρους (το ποσό καθορίζεται από τον δάσκαλο). Για αυτόν τον γύρο πρέπει να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές. Αυτή θεωρείται μια ατομική δραστηριότητα και κάθε μαθητής παίρνει έναν βαθμό (ή μια ανταμοιβή) για την ολοκλήρωση των γύρων.
Άσκηση αρ. 2: Μετά από ένα σύντομο διάλειμμα, οι μαθητές καλούνται να ολοκληρώσουν την ίδια εργασία μεμονωμένα και να κάνουν έναν ακόμη γύρο γύρους. Αυτή τη φορά, ο

δάσκαλος εξηγεί στους μαθητές ότι δεν είναι υποχρεωτικό να ολοκληρώσουν τους γύρους, ούτε καν να λάβουν μέρος στην άσκηση, ωστόσο αν δεν φτάσουν στον τερματισμό, δεν θα πάρουν κανένα βαθμό/ανταμοιβή. Εάν ολοκληρώσουν τους γύρους, θα λάβουν υψηλότερη ανταμοιβή από την άσκηση αρ.1.

Άσκηση αρ. 3: Μετά από ένα μικρό διάλειμμα, ο δάσκαλος εξηγεί στους μαθητές ότι οι μαθητές θα ολοκληρώσουν τον ίδιο αριθμό γύρων, αλλά αυτή τη φορά ως ομάδα. Ο δάσκαλος τοποθετεί τους μαθητές σε ομάδες των τριών και για να λάβει κάθε ομάδα μια ανταμοιβή, όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να φτάσουν στη γραμμή τερματισμού. Εάν ένα από τα μέλη της ομάδας παραιτηθεί και δεν ολοκληρώσει τους γύρους, η ομάδα δεν λαμβάνει κανένα βαθμό/ανταμοιβή. Μόνο μετά το τέλος της δραστηριότητας, ο δάσκαλος εξηγεί στους μαθητές ότι όλοι οι βαθμοί που συλλέγει κάθε μαθητής κατά τη διάρκεια αυτών των τριών ασκήσεων θα υπολογίζονται στους πόντους της νέας του ομάδας. Συγκεντρώνοντας τους μεμονωμένους πόντους κάθε τριών μελών κατά τη διάρκεια της άσκησης αριθ.

Φάση 3: Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο και εκτελέσετε τη δραστηριότητα, ζητήστε από κάθε μαθητή να σκεφτεί το παρακάτω σημείο. Αφήστε λίγο χρόνο για προβληματισμό και μετά ξεκινήστε μια συζήτηση κάνοντας αυτές τις ερωτήσεις: Τι σας παρακίνησε κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης; Είχες μεγαλύτερο κίνητρο όταν έπρεπε να τρέξεις μόνος σου ή σε ομάδα; Είχατε περισσότερο κίνητρο όταν ανακαλύψατε ότι οι ατομικοί σας βαθμοί μετρούσαν στους βαθμούς της ομάδας σας; Προσδιορίστε τις εσωτερικές ανταμοιβές που σκεφτήκατε και τις εξωτερικές ανταμοιβές. Πιστεύετε ότι χρειαζόμαστε κίνητρα για να αναλάβουμε πρωτοβουλίες;

Σύνδεσμοι /αναφορές

<https://www.youtube.com/watch?v=LXSbuT-OkC8>

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές να αναλογιστούν την αυτοδιεύθυνσή τους και τι τους παρακινεί. Για να το κάνει αυτό, ο δάσκαλος μπορεί να επιλέξει να ανακοινώνει πριν από κάθε γύρο τρεξίματος (ή κολύμβησης) ότι οι βαθμοί που θα κερδίσουν θα υπολογίζονται για ένα συλλογικό αποτέλεσμα, επομένως δοκιμάζοντας τη διαδικασία προβληματισμού των μαθητών ή να ανακοινώσει μόνο ότι οι ανταμοιβές είναι συλλογικές μετά τις ασκήσεις. έγινε, το οποίο θα αναδείκνυε έναν διαφορετικό παράγοντα κινήτρων αφού οι μαθητές θα σκεφτόντουσαν εκ των υστέρων τι τους παρακίνησε (να γνωρίζουν τις ανταμοιβές ή να μην γνωρίζουν).

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Γνώσης - αρ. 2: Αγώνας Ενσυναίσθησης

Είδος δραστηριότητας

Σωματική δραστηριότητα

Σκοπός/στόχος

Κατανοώντας τι είναι ενσυναίσθηση και πώς τη χρησιμοποιούμε για να αναλάβουμε πρωτοβουλίες.

Μέγεθος ομάδας / άτομο

Ομάδες των δύο

Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ

τυφλά πτυχώσεις, τοτέμ (ή οποιοδήποτε αντικείμενο που χρησιμεύει ως ανταμοιβή)

Εκτιμώμενη Διάρκεια

5 λεπτά βίντεο + 20 λεπτά δραστηριότητα + 20 λεπτά προβληματισμός

Οδηγίες

Φάση 1: δείξτε το βίντεο για το [All About Empathy \(for kids!\)](#), που θα βρείτε στην ενότητα συνδέσμων/αναφοράς.

Φάση 2:

Άσκηση αρ.1: Ο δάσκαλος χωρίζει τους μαθητές σε ζευγάρια. Ένα μέλος της ομάδας κάθε ζεύγους είναι δεμένο με τα μάτια και πρέπει να πάει να ανακτήσει ένα τοτέμ ακολουθώντας τις οδηγίες του άλλου μέλους της ομάδας που μπορεί να δει. Κάθε μαθητής με δεμένα μάτια τοποθετείται στην ίδια γραμμή εκκίνησης, αλλά με αρκετή απόσταση μεταξύ τους για να αποφευχθεί η σύγκρουση μεταξύ τους. Υπάρχει ένα τοτέμ για κάθε ομάδα, επομένως κάθε τοτέμ προσδιορίζεται με έναν αριθμό ή ένα χρώμα (για παράδειγμα, η ομάδα n1 πρέπει να ανακτήσει το τοτέμ n1). Η απόσταση από το τοτέμ κάθε μαθητή είναι ίδια για όλους, ωστόσο τα τοτέμ τοποθετούνται σε διαφορετικές τοποθεσίες. Ο πρώτος μαθητής που θα ανακτήσει το τοτέμ της ομάδας κερδίζει.

Ασκήσεις αρ.2: Επαναλάβετε το παιχνίδι ανταλλάσσοντας τους ρόλους των μαθητών στην ομάδα. Ο με δεμένα μάτια γίνεται αυτός που δίνει οδηγίες. Πριν ξεκινήσει ο δεύτερος γύρος, ο δάσκαλος αλλάζει τη θέση των τοτέμ για περισσότερη δικαιοσύνη.

Φάση 3: Αφού παρακολουθήσει το βίντεο και εκτελέσει τη δραστηριότητα, ο δάσκαλος ζητά από κάθε μαθητή να σκεφτεί τα εξής: στους μαθητές που έδιναν οδηγίες, ποια ήταν η στρατηγική σας ενώ κατευθύνατε τον σύντροφό σας; Προσπαθήσατε να μπείτε στη θέση του συντρόφου σας και προσπαθήσατε να καταλάβετε πώς νιώθετε που δεν βλέπετε; Πιστεύετε ότι χρησιμοποιήσατε την ενσυναίσθηση; Σας δυσκολεύτηκε; στους μαθητές που είχαν δεμένα τα μάτια, νιώθετε ότι ο σύντροφός σας σας έδωσε σαφείς οδηγίες; Πιστεύετε ότι ο σύντροφός σας έλαβε αρκετά υπόψη την κατάστασή σας (το να μην μπορείτε να δείτε) και τις προκλήσεις που είχατε; τι θα ήθελες να κάνει διαφορετικά ο σύντροφός σου για να σε βοηθήσει καλύτερα; Πιστεύετε ότι χρειαζόμαστε ενσυναίσθηση για να αναλάβουμε την πρωτοβουλία να βοηθήσουμε τους άλλους;

Σύνδεσμοι /αναφορές

<https://www.youtube.com/watch?v=ltp21tly8nM>



Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη της Γνώσης - n°3: The Looking Ball

Είδος δραστηριότητας
Σωματική δραστηριότητα
Σκοπός/στόχος
Να αναγνωρίζει, να ερμηνεύει και να επεξεργάζεται τα συναισθήματα στον εαυτό του και στους άλλους.
Μέγεθος ομάδας / άτομο
Όλοι οι μαθητές της τάξης ανήκουν στην ίδια ομάδα.
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ
Μια μπάλα.
Εκτιμώμενη Διάρκεια
4 λεπτά βίντεο + 25 λεπτά δραστηριότητα + 20 λεπτά προβληματισμός
Οδηγίες
Φάση 1: Δείτε το video Developing Emotional Intelligence , το οποίο θα βρείτε στους συνδέσμους/ αναφορές.
Φάση 2: Σε αυτή τη δραστηριότητα, όλοι οι μαθητές είναι μέλη της ίδιας ομάδας. Στόχος είναι οι μαθητές να περάσουν την μπάλα ο ένας στον άλλο με τα χέρια τους. Κάθε φορά που η μπάλα δεν πιάνεται και πέφτει στο παρκέ, η ομάδα κερδίζει έναν βαθμό. Ο στόχος είναι να έχουμε τους λιγότερους δυνατούς βαθμούς.
Άσκηση αρ.1: Στο πρώτο στάδιο της δραστηριότητας δίνεται στους μαθητές μια μπάλα με τις μόνες οδηγίες να περάσουν την μπάλα ο ένας στον άλλο και να αποφύγουν να την πέσει. Αυτό είναι σαν προθέρμανση και οι μαθητές μπορούν να παίξουν για 10 λεπτά.
Άσκήσεις αρ.2: Για τη δεύτερη άσκηση, οι μαθητές πρέπει να εκτελέσουν την ίδια δραστηριότητα, αλλά αυτή τη φορά δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν τη φωνή τους για

να καλέσουν ο ένας τον άλλον. Αντίθετα, πρέπει να δώσουν προσοχή και να κοιτάξουν ο ένας τον άλλον στα μάτια. Χωρίς να προφέρουν λέξη, ούτε να κάνουν καμία χειρονομία που να δείχνει σε ποιον επιλέγουν να πετάξουν την μπάλα, οι μαθητές πρέπει να κοιτάξουν στα μάτια των άλλων μαθητών και να πετάξουν την μπάλα. Μπορούν να έχουν μερικά δευτερόλεπτα για να παρατηρήσουν την κατάσταση ή να περιμένουν από το άτομο που επέλεξαν να στείλουν την μπάλα για να έχουν οπτική επαφή. Ο δάσκαλος πρέπει να τονίσει ότι οι μαθητές πρέπει να έχουν οπτική επαφή πριν πεταχτεί η μπάλα και ότι δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ονόματά τους ή άλλες χειρονομίες για να δώσουν ενδείξεις. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να διαρκέσει 10-15 λεπτά.

Στο τέλος της άσκησης, οι δάσκαλοι σημειώνουν τους βαθμούς και συγκρίνουν τις βαθμολογίες μεταξύ της άσκησης αρ.1 και της άσκησης αρ.2.

Φάση 3: Αφού παρακολουθήσουν το βίντεο και εκτελέσουν τη δραστηριότητα, οι μαθητές καλούνται να αναλογιστούν ατομικά τα εξής: ποια διαφορά παρατηρήσατε μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης άσκησης; Πιστεύετε ότι η ομάδα ήταν πιο επιτυχημένη στη δεύτερη άσκηση και γιατί; Πώς ένιωσες όταν σε επέλεξαν να πιάσεις την μπάλα (υπό πίεση να πέσει η μπάλα, χαρούμενος που σε διάλεξαν, ικανοποιημένος); Πώς ένιωσες όταν δεν σε διάλεξαν να πιάσεις την μπάλα; Όταν επιλέξατε κάποιον για να ρίξετε τη μπάλα, ποιοι ήταν οι λόγοι (βασίζοταν στη στρατηγική (το άτομο ήταν καλά τοποθετημένο), με βάση τα δικά σας συναισθήματα (σας αρέσει αυτό το άτομο) ή στην ερμηνεία σας για τα συναισθήματα του άλλου (ένιωθες ότι το άτομο ήθελε την μπάλα ή ήταν έτοιμο να την πιάσει));

Σύνδεσμοι / αναφορές

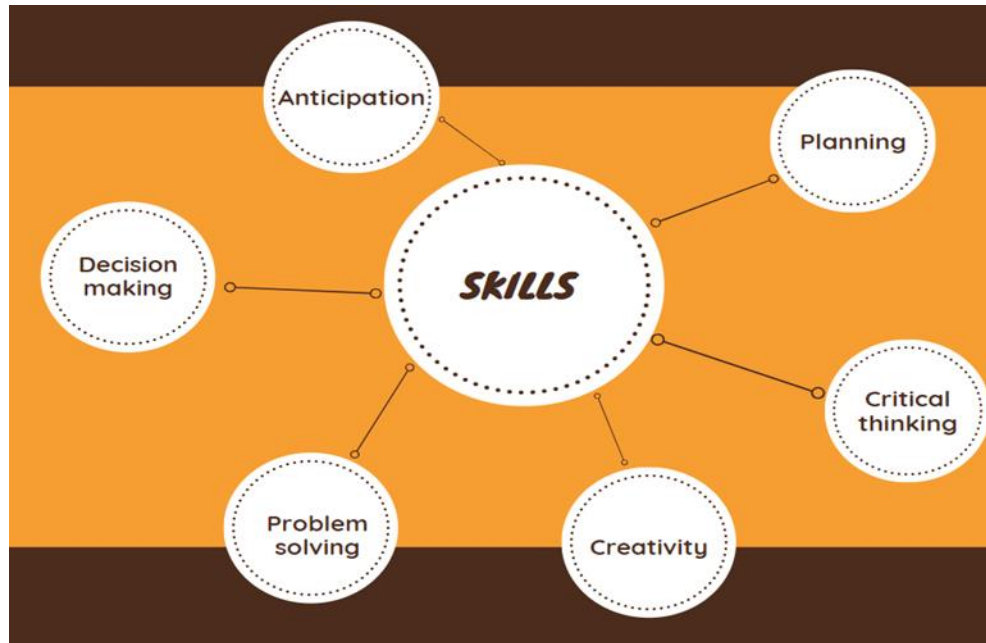
<https://www.youtube.com/watch?v=n9h8fG1DKhA&t=152s>

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Στο τέλος, ο δάσκαλος εξηγεί ότι ένας τρόπος για να συνδεθείτε με τους άλλους και να λάβετε στοιχεία για το πώς νιώθουν είναι η οπτική επαφή και η γλώσσα του σώματος. Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί καλύτερα σε μεγάλες ομάδες για να επιτρέψει σε κάθε μαθητή να βιώσει διαφορετικές καταστάσεις (μερικοί δεν θα επιλεγούν για να πιάσουν την μπάλα, άλλοι θα επιλεγούν πολλές φορές, άλλοι θα ρίξουν την μπάλα, άλλοι δεν θα ρίξουν ποτέ την μπάλα,...) . Αυτή η ποικιλία καταστάσεων δίνει την ευκαιρία να έχουμε ποικίλα συναισθήματα για να μιλήσουμε.

Δεξιότητες

Η ανάληψη πρωτοβουλίας είναι μια ικανότητα που συνεπάγεται την ανάπτυξη διαφορετικών δεξιοτήτων. Πράγματι, η ικανότητα ανάληψης πρωτοβουλιών βασίζεται σε ένα θεμέλιο soft skills. Αυτές οι μαλακές δεξιότητες μπορούν να χαρακτηριστούν ως νοητικές δεξιότητες, καθώς όλες προέρχονται από τη διάνοια.



Η πρώτη δεξιότητα που εμπλέκεται στην ανάληψη πρωτοβουλιών είναι η **ικανότητα πρόβλεψης**. Η πρόβλεψη σημαίνει ότι η κατάσταση έχει παρατηρηθεί, ένα πρόβλημα έχει εντοπιστεί και ότι έχουν εξεταστεί πιθανά αποτελέσματα. Η παρατήρηση της κατάστασης γίνεται με αναλυτικό τρόπο που επεξεργάζεται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα διαφορετικών πορειών ενεργειών. Αυτή η αναλυτική διαδικασία προέρχεται από **την ικανότητα της κριτικής σκέψης**. Η κριτική σκέψη συνδέεται επίσης με την ικανότητα αναγνώρισης προβλημάτων και αξιοποίησής τους ως ευκαιρίες. Όταν εντοπιστεί το πρόβλημα, εξετάζεται μια λύση για την αποτελεσματική επίλυσή του. Αυτό συνεπάγεται την ικανότητα **επίλυσης προβλημάτων** αλλά και την ικανότητα **να σχεδιάζεις** μια πορεία δράσεων και να οργανώνεις ιδέες για να δράσεις. Η **λήψη απόφασης για δράση** θεωρείται η κύρια ικανότητα για την ανάληψη πρωτοβουλιών, καθώς, χωρίς απόφαση, δεν γίνεται καμία ενέργεια και επομένως η διαδικασία ανάληψης πρωτοβουλιών δεν έχει ολοκληρωθεί. Η **δημιουργικότητα** εμπλέκεται επίσης με το να βλέπει κανείς τα προβλήματα από διαφορετική οπτική γωνία, να είναι καινοτόμος στην ανάληψη ενός νέου ρόλου που θα μπορούσε να αναδεικνύει νέες ικανότητες και να ενεργεί ανεξάρτητα.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 1: Νησί Κροκοδειλών

Είδος δραστηριότητας
Στρατηγική και σωματική δραστηριότητα
Σκοπός/στόχος
Να προβλέψει τις ανάγκες για τον εαυτό του και για τα μέλη της ομάδας.
Μέγεθος ομάδας / άτομο
6-10 ανά ομάδα
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ

Σχοινί ή μπογιά για τη σήμανση κάθε νησιού, χρωματιστό φύλλο χαρτιού ή μικρά χρωματιστά τσέρκια.

Εκτιμώμενη Διάρκεια

30 λεπτά δραστηριότητα + 15 λεπτά προβληματισμός

Οδηγίες

Φάση 1:

Οδηγίες δραστηριότητας:

Κάθε ομάδα έχει ένα χρώμα και ένα «νησί». Τα νησιά πρέπει να χαρακτηρίζονται με χρωματιστό σχοινί, μπογιά ή σημαία και να τοποθετούνται μακριά το ένα από το άλλο, όπως σε κάθε γωνία ενός πολύ μεγάλου δωματίου ή ανοιχτού χώρου.

Ο στόχος:

Στην αρχή, κάθε ομάδα τοποθετείται σε λάθος νησί (για παράδειγμα, το μπλε της ομάδας τοποθετείται στο κόκκινο νησί). Ο στόχος για κάθε ομάδα είναι να φτάσει στο νησί της με όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη της ομάδας (η μπλε ομάδα πρέπει να φτάσει στο μπλε νησί).

Η πρόκληση:

Για να ταξιδέψουν από το ένα νησί στο άλλο, οι ομάδες πρέπει να διασχίσουν τον ωκεανό. Η πρόκληση είναι ότι ο ωκεανός είναι μολυσμένος με κροκόδειλους, επομένως οι ομάδες πρέπει να χρησιμοποιήσουν σχεδίες για να πλοηγηθούν στον ωκεανό. Αυτές οι σχεδίες αντιπροσωπεύονται από φύλλα χαρτιού και τοποθετούνται στο πάτωμα. Τοποθετούνται από τον δάσκαλο και χτίζουν ένα μονοπάτι προς τα νησιά. Οι σχεδίες που είναι ήδη στο πάτωμα δεν μπορούν να μετακινηθούν, είναι σταθερές και οι μαθητές πρέπει να τρέξουν σε αυτές. Θα πρέπει να υπάρχει ο ίδιος αριθμός σχεδίων για κάθε ομάδα και θα πρέπει να αναγνωρίζονται με χρώματα (μπλε χαρτί για τη μπλε ομάδα). Οι ομάδες πρέπει να προχωρήσουν από τη μια σχεδία στην άλλη, μία προς μία, για να πλησιάσουν στο νησί. Ωστόσο, έχουν δύο δυσκολίες:

- Κάθε σχεδία μπορεί να υποστηρίξει μόνο ένα άτομο, επομένως θα πρέπει να υπάρχει μόνο ένα άτομο ανά φύλλο χαρτιού.

- Καθώς πλησιάζουν τα νησιά τους, οι ομάδες θα παρατηρήσουν ότι υπάρχουν όλο και λιγότερες σχεδίες διαθέσιμες, επομένως δεν θα μπορούν όλα τα μέλη της ομάδας να βρουν φύλλα χαρτιού και να ξεφύγουν από τους κροκόδειλους.

Η λύση:

Ο δάσκαλος έχει βασικό ρόλο σε αυτή τη δραστηριότητα, καθώς ελέγχει τις κινήσεις του παιχνιδιού. Πράγματι, με βάση την ίδια αρχή του παιχνιδιού «μουσική καρέκλα», όταν ο δάσκαλος δίνει ένα σήμα (με σφύριγμα ή οποιονδήποτε δυνατό ήχο), οι κροκόδειλοι κοιμούνται και οι μαθητές επιτρέπεται να κατέβουν από τις σχεδίες τους για να μεταβούν στο όσοι είναι πιο κοντά στο νησί τους. Ο δάσκαλος πρέπει να αποφασίσει για το χρονικό διάστημα που θα διατεθεί στους μαθητές μεταξύ κάθε «χρόνου ύπνου κροκόδειλου» (για παράδειγμα, όταν ο δάσκαλος δίνει το σήμα, οι μαθητές έχουν δέκα δευτερόλεπτα για να μετακινηθούν από τη μια σχεδία στην άλλη). Όταν ο δάσκαλος δώσει ξανά το σύνθημα, όλοι οι μαθητές πρέπει να είναι σε μια σχεδία. Αυτά που είναι ακόμα στον ωκεανό εξαλείφονται. Καθώς το παιχνίδι προχωρά, γίνεται όλο και πιο περίπλοκο για τους μαθητές να βρουν σχεδίες. Η λύση είναι:

- Αρκετές «σημαδούρες» θα είναι διάσπαρτες μεταξύ των νησιών. Σε αυτές τις σημαδούρες τοποθετούνται επιπλέον φύλλα χαρτιού με όλα τα χρώματα των ομάδων.

- Κατά τη διάρκεια του «ωρού ύπνου του κροκοδείλου», επιτρέπεται στους μαθητές να πάνε σε αυτές τις σημαδούρες και να πάρουν επιπλέον σχεδίες για την ομάδα τους και να τις τοποθετήσουν στο πάτωμα. Μπορούν να πάρουν μόνο ένα ανά άτομο τη φορά και πρέπει να επιστρέψουν σε μια σχεδία πριν ο δάσκαλος δώσει το σήμα λήξης. Πριν πατήσουν στη σχεδία, πρέπει να επιστρέψουν με άδεια χέρια, δεν μπορούν να κρατήσουν στα χέρια τους τα επιπλέον φύλλα χαρτιού, πρέπει να τα τοποθετήσουν στο πάτωμα. Μόλις τοποθετηθεί μια νέα σχεδία στο πάτωμα από ένα μέλος της ομάδας, αυτή η σχεδία δεν μπορεί πλέον να μετακινηθεί, επισκευάζεται.

Έχοντας πρόσβαση σε αυτά τα επιπλέον φύλλα χαρτιού, οι ομάδες έχουν την ευκαιρία να χτίσουν τα δικά τους μονοπάτια για να φτάσουν στα νησιά τους με όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη της ομάδας, αλλά παίρνουν τον κίνδυνο να εξαλειφθούν εάν χρειάζονται πολύ χρόνο για να φτάσουν στις σημαδούρες και βρίσκονται στον ωκεανό μετά από το σήμα του δασκάλου. Ο δάσκαλος εναλλάσσει το παιχνίδι μεταξύ «ώρας σχεδίας» (όταν οι μαθητές είναι σε σχεδία και δεν μπορούν να κινηθούν) και «χρόνου ύπνου κροκοδείλου» (όταν οι μαθητές μπορούν να μετακινηθούν για να προχωρήσουν στο νησί τους), έως ότου όλες οι ομάδες φτάσουν στα νησιά τους και δεν έχει μείνει παίκτης στον ωκεανό. Η ομάδα που έχει φτάσει στο νησί της με τα περισσότερα μέλη της ομάδας είναι η νικήτρια ομάδα.

Φάση 2:

Μετά τη δραστηριότητα, ο δάσκαλος τοποθετεί τους μαθητές σε έναν κύκλο για συζήτηση. Αρχικά ο δάσκαλος εξηγεί τη στρατηγική του παιχνιδιού. Δεδομένου ότι οι μαθητές έπρεπε να αναλύσουν την κατάσταση μετρώντας τον αριθμό των σχεδιών σε σχέση με τον αριθμό των μελών της ομάδας και αποφασίζουν τι να κάνουν (πάνε στη σημαδούρα για να πάρουν επιπλέον σχεδίες ή όχι), αυτό το παιχνίδι είχε σκοπό να δοκιμάσει την πρόβλεψή τους και ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΡΙΤΙΚΗΣ σκεψής. Καθώς οι μαθητές προβλέπουν τα επόμενα βήματά τους, μερικοί παίρνουν την πρωτοβουλία να συγκεντρώσουν περισσότερες σχεδίες για τον εαυτό τους ή για τα μέλη της ομάδας τους. Μόλις ο δάσκαλος επισημάνει τις δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στη δραστηριότητα, ο δάσκαλος καλεί τους μαθητές να αναλογιστούν τη δική τους απόδοση στο παιχνίδι και να τους ζητήσει να απαντήσουν: Πιστεύετε ότι χρησιμοποιήσατε προσμονή και κριτική δεξιότητες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Πως; Πήρατε την πρωτοβουλία να συγκεντρώσετε περισσότερες σχεδίες για εσάς και την ομάδα σας; Εάν ναι, γιατί; Εάν όχι, γιατί;

Σύνδεσμοι /αναφορές

<https://minevaganti.org/wp-content/uploads/2018/06/Guidebook-on-Entrepreneurial-Skills-Development-Through-Sport-Education.pdf>

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - η °2: Γήπεδο με εμπόδια

Είδος δραστηριότητας

Σωματική δραστηριότητα

Σκοπός/στόχος

Αυτή η δραστηριότητα αφορά τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση προβλημάτων.

Μέγεθος ομάδας / άτομο

Ομάδες 4-6



Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ

Πορεία εμποδίων

Εκτιμώμενη Διάρκεια

25 λεπτά δραστηριότητα + 15 λεπτά προβληματισμός

Οδηγίες

Φάση 1:

Οδηγίες:

Όπως και με τα παραδοσιακά μαθήματα εμποδίων, ο δάσκαλος θέτει διάφορα εμπόδια για να τα ξεπεράσουν οι μαθητές. Κάθε ομάδα αποτελείται από τέσσερα έως έξι μέλη που είναι όλα στερεωμένα μεταξύ τους με ένα σχοινί.

Ο στόχος:

Στόχος είναι να φτάσουν οι ομάδες στον τερματισμό. Η ομάδα που θα τερματίσει πρώτη κερδίζει.

Η πρόκληση:

Καθώς τα μέλη της ομάδας είναι δεμένα μεταξύ τους, είναι πιο δύσκολο για αυτά να μετακινούνται και θα πρέπει να επικοινωνούν και να συνεργάζονται για να προχωρήσουν στην πορεία. Μια άλλη πρόκληση για αυτούς είναι ότι ο δάσκαλος δεν ορίζει έναν αρχηγό ομάδας. Αντίθετα, ο δάσκαλος αφήνει πλήρη ελευθερία στην ομάδα να αποφασίσει μαζί τις δικές της στρατηγικές.

Φάση 2:

Όταν τελειώσει η δραστηριότητα, ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να καθίσουν με την ομάδα τους για συζήτηση. Ο δάσκαλος ζητά από κάθε ομάδα να σκεφτεί τα εξής: Ποιος θα λέγατε ότι πήρε τις περισσότερες πρωτοβουλίες ή/και αποφάσεις στην ομάδα σας; Πώς/με ποιον τρόπο ανέλαβε αυτό το άτομο την πρωτοβουλία; Ενήργησε κάποιος ως αρχηγός της

ομάδας ή πολλά μέλη/όλοι συμμετείχαν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων; Ποιος ήταν ο πιο γρήγορος στην επίλυση των προβλημάτων; Προσφέρατε εθελοντικά να κάνετε μια ενέργεια (όπως πηγαίνοντας πρώτος ή τελευταίος, για να αντιμετωπίσετε ένα εμπόδιο); Ήταν κάποιος που ενθάρρυνε την ομάδα; Πιστεύετε ότι η ομαδική εργασία και η στρατηγική σας ήταν αποτελεσματικές για τη δραστηριότητα;?

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Για αυτή τη δραστηριότητα, είναι ενδιαφέρον το γεγονός ότι επιλέγονται διαφορετικά είδη εμποδίων, έτσι ώστε μερικά απαιτούν περισσότερη σωματική εργασία, άλλα απαιτούν όλη την ομάδα να προχωρήσει ταυτόχρονα, μερικά απαιτούν κάθε άτομο να προχωρήσει ένα προς ένα..

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 3: Στρατηγικός Σχεδιασμός

Είδος δραστηριότητας
Δραστηριότητα προγραμματισμού
Σκοπός/στόχος
Να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν την κριτική σκέψη και τη δημιουργικότητα.
Μέγεθος ομάδας / άτομο
Δύο ομάδες
Απαιτούμενος ΥΛΙΚΑ
Φύλλο εργασίας
Εκτιμώμενη Διάρκεια
λεπτά βίντεο + 30 λεπτά προγραμματισμός + δραστηριότητα + 15 λεπτά προβληματισμός
Οδηγίες
Φάση 1: Δείτε το video What is Critical Thinking? , το οποίο θα βρείτε στους συνδέσμους/αναφορές.
Φάση 2: Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και τους δίνεται ένα φύλλο εργασίας. Ο δάσκαλος εξηγεί ότι θα παίξουν όλοι ένα παιχνίδι με μπάλα. Εδώ ο δάσκαλος μπορεί να αποφασίσει για το παιχνίδι που πιστεύεται ότι είναι το καλύτερο για αυτή τη δραστηριότητα όσον αφορά τον στρατηγικό σχεδιασμό (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, ράγκμπι,...). Σε ομάδες, οι μαθητές πρέπει να καταλήξουν σε μια ομαδική στρατηγική για να αντιμετωπίσουν την άλλη ομάδα. Στο φύλλο εργασίας θα βρουν ερωτήσεις και οδηγίες για να οδηγήσουν τη συζήτησή τους. Το κύριο καθήκον είναι να αναθέσουν ο ένας τους ρόλους του άλλου για το παιχνίδι: ποιος θα είναι στην αμυνόμενη ομάδα, ποιος θα είναι στην ομάδα που επιτίθεται, ποιος θα είναι ο φύλακας,... Οι μαθητές πρέπει να συζητήστε ο ένας τα δυνατά σημεία του άλλου και να αναλύσετε τι μπορεί να φέρει το κάθε άτομο στο παιχνίδι προκειμένου να λάβουν αυτές τις αποφάσεις. Καλούνται επίσης να δημιουργήσουν έναν δικό τους ρόλο εάν πιστεύουν ότι ένας από αυτούς μπορεί να βοηθήσει με πιο συγκεκριμένο τρόπο ανάλογα με τις ικανότητές τους.
Φάση 3: Παίξτε το παιχνίδι.
Φάση 4: Μετά τη δραστηριότητα, ο δάσκαλος τοποθετεί τους μαθητές στις ομάδες τους και ξεκινά μια συζήτηση. Ο δάσκαλος ζητά από τους μαθητές να αναλογιστούν τη διαδικασία της

φάσης 2 και ρωτά: εφαρμόσατε κριτική σκέψη κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας; Ήταν δύσκολο/εύκολο; Ένιωθαν όλοι ότι τους έλαβαν υπόψη τους καλά; Αφού παίξατε το παιχνίδι και εφαρμόσατε τη στρατηγική σας, πιστεύετε ότι η στρατηγική σας ήταν αποτελεσματική; Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

Σύνδεσμοι / αναφορές

<https://www.youtube.com/watch?v=-eEBuqwY-nE>

<http://article.sapub.org/10.5923.j.sports.20140405.07.html#Sec3>

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

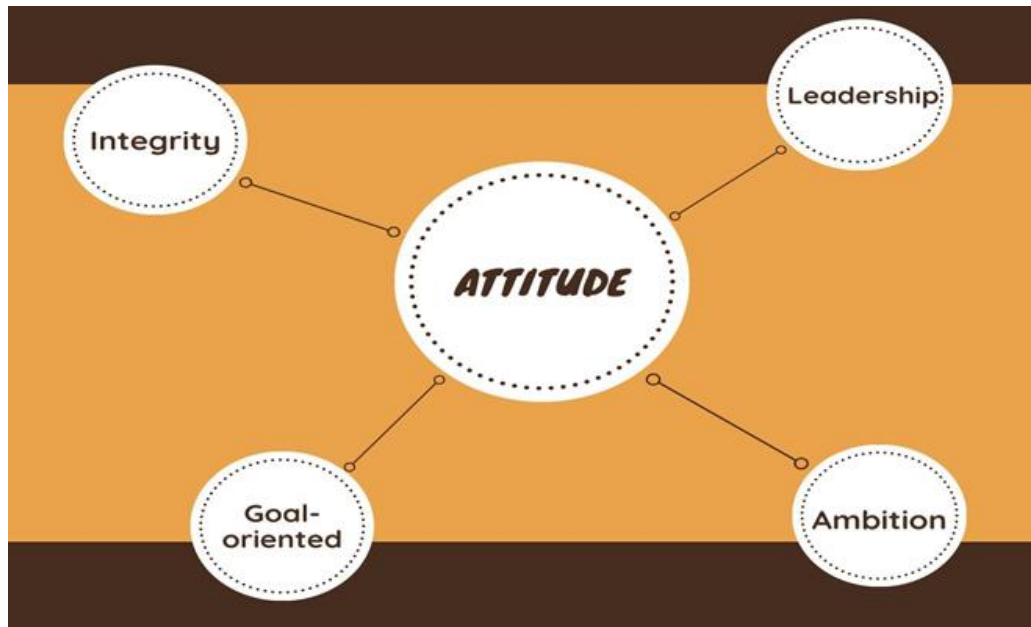
Πριν την έναρξη της δράσης οι καθηγητές ενθαρρύνονται να διαβάσουν το [Enhance Critical Thinking in Physical Education](#), πολύ περισσότερο την ενότητα **3. Critical Thinking in Physical Education**, ενότητα **4. Instructor's Role in Physical Education Class**, και την ενότητα **5. Strategies to foster Critical Thinking in Physical Education**.

Στάσεις

Η δράση της ανάληψης πρωτοβουλιών πυροδοτείται από ένα σύνολο αξιών και συναισθημάτων που έχει κάθε άτομο. Παρόλο που αυτά μπορεί να διαφέρουν από το ένα άτομο στο άλλο, η ανάληψη πρωτοβουλιών διεγείρει μια γενική στάση που μπορεί να προσδιοριστεί μέσω της ηγεσίας, της ακεραιότητας, της φιλοδοξίας και του προσανατολισμού στο στόχο. Όταν παίρνουμε την πρωτοβουλία να πραγματοποιήσουμε μια ενέργεια που έχει αντίκτυπο στους άλλους ή στον εαυτό μας, **αναπτύσσουμε μια αίσθηση ηγεσίας**. Πράγματι, λαμβάνοντας τη δική μας κρίση και τις δικές μας αποφάσεις, γινόμαστε ο ηγέτης των πράξεων μας και αναπτύσσουμε την ανεξαρτησία. Αυτή η ανεξαρτησία σχετίζεται πολύ με την αυτο-οδηγηση και επίσης μας κάνει πιο αξιόπιστους στον εαυτό μας και στους άλλους. Η ηγεσία διεγείρει την **ακεραιότητα** καθώς ένα άτομο που αναλαμβάνει πρωτοβουλίες λειτουργεί ως πρότυπο, δείχνοντας το παράδειγμα της προορατικότητας και της δράσης που χρειάζεται να αναληφθεί. Μέσω της ηγεσίας και της ακεραιότητας, αναπτύσσουμε ένα υψηλότερο ηθικό καθώς στοχεύουμε να δημιουργήσουμε τα καλύτερα αποτελέσματα για τον εαυτό μας και τους άλλους.

Η ανάληψη πρωτοβουλιών ενισχύει επίσης μια στάση **προσανατολισμένη στη δράση** και στο στόχο που αναπτύσσει την επιμονή και την προθυμία και την ικανότητα ανάληψης κινδύνων. Αναλαμβάνοντας δράση, μαθαίνουμε να είμαστε αποφασιστικοί και να υπερασπιζόμαστε τους στόχους μας, οι οποίοι διεγείρουν την αυτοπεποίθηση και μας κάνουν να νιώθουμε άνετα με τις δικές μας αποφάσεις χωρίς τη συμβολή των άλλων. Ακόμη περισσότερο από την εμπιστοσύνη, η ανάληψη πρωτοβουλιών προέρχεται από την **αίσθηση της φιλοδοξίας**. Το να μπορείς να εντοπίσεις ευκαιρίες προέρχεται από την αισιοδοξία και την αποφασιστικότητα που βρίσκονται στον πυρήνα της φιλοδοξίας. Το να είσαι φιλόδοξος σημαίνει επίσης να έχεις

μα περίεργη και θαρραλέα νοοτροπία, που σκέφτεται εκ των προτέρων για να καταλάβει καλύτερα τι θέλει να επιτευχθεί και πώς να προχωρήσεις για να το πετύχεις. Μια φιλόδοξη στάση είναι αυτό που ενθαρρύνει τις πρωτοβουλίες, καθώς είναι η επιθυμία για αναζήτηση ανάπτυξης και βελτιώσεων.



Δραστηριότητα για την ανάπτυξη στάσεων - αρ. 1: Γίνετε ο προπονητής

Είδος δραστηριότητας	Παιχνίδι ρόλων
Σκοπός/στόχος	Να αναπτύξει μια αίσθηση ηγεσίας και ακεραιότητας.
Μέγεθος ομάδας / άτομο	Ζεύγη
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ	Υλικό γυμναστικής
Εκτιμώμενη Διάρκεια	60 λεπτά δραστηριότητα + 30 λεπτά προβληματισμός
Οδηγίες	Φάση 1: Ο δάσκαλος ομαδοποιεί τους μαθητές σε ζευγάρια και εξηγεί ότι σε κάθε ζευγάρι οι μαθητές θα είναι είτε προπονητές φυσικής κατάστασης στον άλλο είτε ασκούμενοι. Ο δάσκαλος μοιράζει ένα φύλλο εργασίας σε κάθε μαθητή και αφιερώνει 10 λεπτά στους μαθητές για να καταγράψουν τις ασκήσεις φυσικής κατάστασης που θα αναθέσουν στον ασκούμενο τους. Οι μαθητές πρέπει να καταλήξουν σε μια σειρά από προπονήσεις που έχουν προηγουμένως

εξασκηθεί με τον δάσκαλο και που είναι εύκολα σε θέση να επιβλέπουν. Οι μαθητές είναι ελεύθεροι να επιλέξουν τον τύπο της προπόνησης, το υλικό που χρειάζονται, τον αριθμό των επαναλήψεων, τη σειρά προπόνησης,... Στόχος είναι κάθε μαθητής να βιώσει τον ρόλο του ηγέτη και να τεθεί σε μια κατάσταση όπου λαμβάνονται ανεξάρτητες αποφάσεις .

Αφού συμπληρώσουν τα φύλλα εργασίας τους, κάθε ζευγάρι προχωρά στο μέρος της δραστηριότητας. Οι μαθητές έχουν περίπου 25 λεπτά ο καθένας για να «γίνει ο προπονητής», κατά τη διάρκεια των οποίων πρέπει να βοηθήσουν τον ασκούμενο να εκτελέσει την προπόνηση αλλά και να δίνουν συνεχή ανατροφοδότηση στον ασκούμενο μετά από κάθε άσκηση, όπως θα έκανε ένας πραγματικός προπονητής. Μετά από 25 λεπτά, οι ρόλοι ανταλλάσσονται (ο προπονητής γίνεται ασκούμενος και αντίστροφα). Είναι σημαντικό ο δάσκαλος ΠΕ να επιβλέπει όλους τους μαθητές για να διασφαλίζει την ασφάλεια και να δίνει συμβουλές στους μικρούς προπονητές, καθώς ο δάσκαλος ΠΕ είναι επίσης πρότυπο. Μια σειρά από ασκήσεις φυσικής κατάστασης που μπορούν να γίνουν σε ζευγάρια ή μόνες μπορούν να βρεθούν στην ενότητα «σύνδεσμοι/αναφορές» παρακάτω.

Φάση 2:

Αυτή είναι η στιγμή για προβληματισμό που χωρίζεται σε τρία μέρη. **Στο μέρος 1)**, κάθε μαθητής καλείται να ξαναπάρει το φύλλο εργασίας του (το ίδιο όπου έγραψε τη ρουτίνα της προπόνησής του) και να απαντήσει σε ερωτήσεις που αντανακλούν τον εαυτό τους: Πώς ένιωσες που είσαι ο προπονητής; Αισθάνεστε άνετα σε ηγετικές θέσεις και γιατί; Ήταν εύκολο για εσάς να έρθετε με ιδέες προπόνησης; Τι είδους δεξιότητες χρησιμοποιήσατε για να πάρετε την απόφασή σας; **Στο μέρος 2)**, οι μαθητές επιστρέφουν σε ζευγάρια και δίνουν σχόλια στον άλλον σχετικά με την προπονητική τους απόδοση: Ως προπονητής, τι πιστεύετε ότι έκανε καλά ο σύντροφός σας; Ποιες πιστεύεις ότι ήταν οι προκλήσεις του προπονητή σου; **Στο μέρος 3)**, ο δάσκαλος συγκεντρώνει όλους τους μαθητές μαζί και ξεκινά μια ομαδική συζήτηση, ζητώντας από τους μαθητές να μοιραστούν αυτά που έγραψαν και εντοπίζοντας τις στάσεις που αναπτύχθηκαν μέσω της δραστηριότητας (ηγεσία, ακεραιότητα, υπόδειγμα προς μίμηση).

Σύνδεσμοι / αναφορές

<https://www.youtube.com/watch?v=IBuqPqds0KM>

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Αντί για προπονήσεις φυσικής κατάστασης, ο δάσκαλος ΠΕ είναι ελεύθερος να επιλέξει οποιοδήποτε είδος σωματικής άσκησης που απαιτεί προπόνηση σε ζευγάρια και που είναι αρκετά ασφαλές ώστε οι μαθητές να αναπαράγουν μόνοι τους.

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη στάσεων - αρ. 2: Χορογράφησέ με

Είδος δραστηριότητας

Σωματική δραστηριότητα

Σκοπός/στόχος

Να διδάξει αυτοπεποίθηση και αξιοπιστία

Μέγεθος ομάδας / άτομο

Ομάδες 4-7
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ
ΜΟΥΣΙΚΗ
Εκτιμώμενη Διάρκεια
60 λεπτά δραστηριότητα + 15 λεπτά προβληματισμός
Οδηγίες
Φάση 1: Σε ομάδες, οι μαθητές πρέπει να δημιουργήσουν μια σύντομη χορευτική χορογραφία. Είναι ελεύθεροι να επιλέξουν μόνοι τους τη μουσική και ολόκληρη τη χορογραφία. Η χορογραφία μπορεί να γραφτεί ή να εξασκηθεί από τους μαθητές. Είναι δική τους ευθύνη να επιλέξουν με ποιον τρόπο επιθυμούν να προχωρήσουν. Ο χρόνος που δίνεται για να εργαστείτε στη χορογραφία εξαρτάται από τον χρόνο που διαθέτει η τάξη, επομένως η διάρκεια της χορογραφίας εξαρτάται επίσης από τον διαθέσιμο χρόνο, ωστόσο κάθε ομάδα θα πρέπει να καταλήξει σε έναν χορό περίπου 3-5 λεπτών. Στο μέρος 1) της δραστηριότητας, κάθε ομάδα εργάζεται για την επινόηση της χορογραφίας και την επιλογή μιας μουσικής. Στο μέρος 2), οι ομάδες ανατίθενται να διδάξουν τους χορούς τους σε άλλη ομάδα (για παράδειγμα η ομάδα Α διδάσκει την ομάδα Β και αντίστροφα). Είναι σημαντικό ο δάσκαλος να χωρίσει το χρονοδιάγραμμα σε δύο διαφορετικούς γύρους, έναν γύρο όπου η ομάδα Α διδάσκει στην ομάδα Β και έναν γύρο όπου η ομάδα Β διδάσκει στην ομάδα Α. Στο μέρος 3), κάθε ομάδα εκτελεί τη νέα χορογραφία που διδάσκεται από την άλλη ομάδα μπροστά σε όλους. Στο τέλος των παραστάσεων, οι μαθητές και η δασκάλα ψηφίζουν ποια χορογραφία επαναλήφθηκε καλύτερα.
Φάση 2: Μετά τη δραστηριότητα, ο δάσκαλος καλεί τους μαθητές να προβληματιστούν συλλογικά: Γιατί πιστεύετε ότι η ομάδα Χ κέρδισε την πρόκληση; Ποιες ήταν οι δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν στην ομάδα σας κατά τη δημιουργία της χορογραφίας; Ποιες ήταν οι προκλήσεις που αντιμετωπίσατε κατά τη διδασκαλία της χορογραφίας σας στην άλλη ομάδα; Πιστεύεις ότι έχεις κάνει καλή δουλειά στο να μάθεις τον χορό σου στην άλλη ομάδα; Αφού οι μαθητές εκφραστούν (τουλάχιστον ένας μαθητής ανά ομάδα), ο δάσκαλος εξηγεί τη σημασία της αυτοπεποίθησης και της αξιοπιστίας στις ηγετικές θέσεις και κατά τη λήψη αποφάσεων.
Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.
Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε πολλές συνεδρίες. Ορισμένες συνεδρίες μπορούν να αφιερωθούν στη δημιουργία της χορογραφίας και κάποιες άλλες μπορούν να αφιερωθούν στις ομαδικές παραστάσεις. Η σημαντική πτυχή της δραστηριότητας που πρέπει να κρατηθεί είναι η ιδέα μιας ομάδας να διδάσκει μια χορογραφία σε μια άλλη.

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη στάσεων - αρ. 3: Τι είναι φιλοδοξία;

Είδος δραστηριότητας
Αναστοχαστική δραστηριότητα
Σκοπός/στόχος
Κατανόηση της φιλοδοξίας και της λειτουργίας της στην ανάληψη πρωτοβουλιών.

Μέγεθος ομάδας / άτομο
Ατομο
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ
Κάτι να γράψετε (φύλλο εργασίας)
Εκτιμώμενη Διάρκεια
30 λεπτά για τη φάση 1 + 3 λεπτά βίντεο + 15 λεπτά για προβληματισμό
Οδηγίες
<p>Φάση 1:</p> <p>Δίνεται στους μαθητές ένα φύλλο εργασίας (το φύλλο εργασίας μπορεί να δημιουργηθεί από τον δάσκαλο ΦΑ στην προτιμώμενη μορφή) στο οποίο υπάρχουν πολλές ερωτήσεις που αφορούν τον προσωπικό τους στόχο στην τάξη ΦΑ. Ανάλογα με το είδος των αθλημάτων που διδάσκονται κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς στην τάξη τους, κάθε μαθητής χρειάζεται χρόνο για να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις. Το φύλλο εργασίας μπορεί να γίνει από τον δάσκαλο ΦΑ χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις, ωστόσο ο δάσκαλος είναι ελεύθερος να προσθέσει/αφαιρέσει/τροποποιήσει τις ερωτήσεις, έχοντας κατά νου τον στόχο των ερωτήσεων: να αναλογιστούν οι μαθητές τις δικές τους προθέσεις ευαισθητοποιώντας την ικανότητά τους να κάνουν επιλογές για τον εαυτό τους, να τους ενθαρρύνουν να έχουν στόχους και να τους βάζουν σε μια διαδικασία πρωτοβουλιών γράφοντας ένα σαφές σχέδιο δράσεων.</p> <p>E1α: Τι είδους σωματικές βελτιώσεις επιθυμείτε να κάνετε αυτή τη σχολική χρονιά κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ; (παράδειγμα απαντήσεων: γίνεσαι πιο δυνατός, γίνεσαι καλύτερος στο τένις, μπορείς να κάνεις push ups...). Εδώ οι μαθητές πρέπει να καταγράψουν τους στόχους τους όσο το δυνατόν λεπτομερέστερα (παράδειγμα: Θέλω να μπορώ να κολυπήσω τρεις γύρους σε λιγότερο από 2 λεπτά). Δώστε στους μαθητές τουλάχιστον τρία διαφορετικά επιτεύγματα να καταγράψουν.</p> <p>E1β: Πώς σκοπεύετε να κάνετε αυτές τις βελτιώσεις; (Εδώ οι μαθητές πρέπει να περιγράψουν τις συγκεκριμένες ενέργειες και τα σχέδια που έχουν κάνει για να επιτύχουν τους στόχους τους. Αυτό το σχέδιο δράσης πρέπει να προέρχεται από αυτούς, χωρίς να υπαγορεύεται από τον δάσκαλο ή τους γονείς τους, με στόχο να τονίσουν ότι λαμβάνουν το πρωτοβουλίες γράφοντας το δικό τους σχέδιο).</p> <p>E2: Τι είδους γνώσεις, δεξιότητες ή/και στάση θέλετε να αναπτύξετε μέσω των σωματικών δραστηριοτήτων που προσφέρονται στην τάξη; Εδώ οι μαθητές πρέπει να καταγράψουν τους στόχους τους όσο το δυνατόν λεπτομερέστερα. Μπορούν να απαντήσουν στην ερώτηση γενικότερα και στη συνέχεια πρέπει να απαντήσουν στην ερώτηση για τους τρεις φυσικούς στόχους που αναφέρθηκαν προηγουμένως.</p> <p>E3: Πώς ελπίζετε ότι αυτά που μαθαίνετε στο μάθημα ΦΑ θα σας βοηθήσουν σε άλλες πτυχές της ζωής σας και στο μέλλον σας; Εδώ οι μαθητές πρέπει να καταγράψουν τους στόχους τους όσο το δυνατόν λεπτομερέστερα. Μπορούν να απαντήσουν στην ερώτηση γενικότερα και στη συνέχεια πρέπει να απαντήσουν στην ερώτηση για τους τρεις φυσικούς στόχους που αναφέρθηκαν προηγουμένως.</p> <p>→ Παράδειγμα απάντησης: E1 «Στόχος μου είναι να γίνω καλός στο σκοράρισμα στο μπάσκετ», E2 «Νομίζω ότι το να είμαι καλύτερος στο σκοράρισμα θα με βοηθήσει να</p>

αναπτύξω αυτοπεποίθηση και επίγνωση των δυνατοτήτων μου», Ε3 «Ελπίζω ότι με το να είμαι περισσότερο με αυτοπεποίθηση, θα μπορώ να πιστεύω περισσότερο στις δικές μου αποφάσεις και να παίρνω περισσότερες πρωτοβουλίες στη ζωή μου».

Φάση 2: Αφού συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας τους, οι μαθητές παρακολουθούν το σύντομο video [What Does Ambition Mean To You?](#) που το βρίσκουν στους συνδέσμους.

Φάση 3:

Αφού παρακολουθήσουν το βίντεο, οι δάσκαλοι καλούν τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με την έννοια της φιλοδοξίας. Ο δάσκαλος μπορεί να κάνει μερικές ερωτήσεις όπως: Τι σημαίνει για εσάς φιλοδοξία; Πιστεύεις ότι έχεις φιλοδοξίες; Γιατί είναι σημαντικό να έχεις φιλοδοξίες; Εδώ είναι σημαντικό ο δάσκαλος να καταλήγει λέγοντας ότι η φιλοδοξία είναι αυτή που μας ωθεί να αναλαμβάνουμε πρωτοβουλίες, αφού έχουμε στόχο να πετύχουμε κάτι μόνιμο μας και επομένως όλοι έχουμε φιλοδοξίες μέσα μας. Όπως δεν υπάρχουν μικροί στόχοι, δεν υπάρχουν μεγάλες ή μικρές φιλοδοξίες, το σημαντικό είναι να μπορούμε να προσδιορίζουμε ποιους στόχους θέλουμε να πετύχουμε και να κάνουμε ενέργειες για να τους πετύχουμε.

Σύνδεσμοι / αναφορές

<https://www.youtube.com/watch?v=zSW6HRkS-NA>

Κεφάλαιο 5: Αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτογνωσία

Εισαγωγή

Η αυτογνωσία και η αυτό-αποτελεσματικότητα είναι μια ζωτική δεξιότητα για όλους, ανεξάρτητα από την ηλικία ή την κοινωνική θέση. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγνωρίζει την αυτογνωσία ως μία από τις δέκα δεξιότητες ζωής που προάγουν την ευημερία. Αυτογνωσία σημαίνει να έχεις ξεκάθαρη ιδέα για την ταυτότητά σου και είναι η βάση για να γίνεις αποτελεσματικός, επομένως να έχεις ισχυρή αυτό-αποτελεσματικότητα στο σχολείο, στη δουλειά και στη ζωή. Η αυτογνωσία προάγει την αυτο-ανάπτυξη και ενισχύει την «περιβαλλοντική κυριαρχία, τη σύνδεση με τα ιδανικά και τις ενέργειες που βασίζονται στο μυαλό και την καρδιά» στοιχεία που είναι κρίσιμα για την αποτελεσματική ηγεσία (Karp, 2012, σ. 128). Ο Albert Bandura (Ψυχολόγος) έχει ορίσει ως αυτο-αποτελεσματικότητα τις πεποιθήσεις των ανθρώπων στις ικανότητές τους να ασκούν έλεγχο στη δική τους λειτουργία και σε γεγονότα που επηρεάζουν τη ζωή τους. Η αυτοπεποίθηση έχει χρησιμοποιηθεί συχνά ως συνώνυμο της αυτο-αποτελεσματικότητας επειδή ως όρος είναι πιο οικείος και κατανοητός στους απλούς ανθρώπους.

Η αύξηση της αυτογνωσίας είναι απαραίτητη για την αύξηση της αυτο-αποτελεσματικότητας. Αλλά πώς μπορεί ένα άτομο να αρχίσει να εργάζεται πάνω σε αυτό; Λοιπόν, είναι απαραίτητο να ακολουθήσετε 4 βασικά βήματα: 1) Να προσδιορίσετε τα **δυνατά σημεία και τις αδυναμίες**

σας. 2) Να γίνει προσδιορισμός **των απειλών και των ευκαιριών** σας. 3) Να είναι πρόθυμος κάποιος να αλλάξει και/ να ενισχύσει κάποια πτυχή των προσόντων του, με μια συνεχή προσέγγιση στην εκπαίδευση (**σταθερότητα**). 4) Να εργαστείτε για την **αυτοπεποίθησή** σας προς την αναζήτηση επιτευγμάτων.

Οι πεποιθήσεις των ανθρώπων για το επίπεδο αποτελεσματικότητά τους αναπτύσσονται από τέσσερις κύριες πηγές επιρροής, συμπεριλαμβανομένων α) εμπειριών κυριαρχίας (προηγούμενες εμπειρίες από το παρελθόν), β) αντικαταστάτες (μοντελοποίηση καταστάσεων μετά την παρατήρηση άλλων), γ) κοινωνική πειθώ (ανατροφοδότηση, ενθάρρυνση από άλλους και καθοδήγηση) και δ) συναισθηματικές καταστάσεις (συναισθηματική και ψυχολογική κατάσταση). Για να έχουμε ισχυρή αυτο-αποτελεσματικότητα είναι σημαντικό να οδηγηθούμε προς την **Προσωπική Ανάπτυξη**.

Πώς μπορούμε όμως να πετύχουμε σε αυτό; Ποιο είναι το σημείο εκκίνησης μας;

Η απάντηση είναι να έχετε μια καλή αυτογνωσία που περιλαμβάνει κατανόηση του εαυτού σας και την αίσθηση πώς είναι πιθανό να ανταποκριθείτε σε καταστάσεις. Αυτό σας δίνει τη δυνατότητα να βασιστείτε σε θετικές ιδιότητες και να έχετε επίγνωση τυχόν αρνητικών χαρακτηριστικών που μπορεί να μειώσουν την **αυτό-αποτελεσματικότητα**. Οι άνθρωποι που έχουν επίγνωση του εαυτού τους λαμβάνουν συνειδητές αποφάσεις για να βελτιώσουν τη ζωή τους όποτε είναι δυνατόν, μαθαίνοντας από προηγούμενες εμπειρίες. Συγκεκριμένα, μπορεί να χρειαστεί να βελτιώσουμε την επίγνωσή μας για τα δυνατά και αδύνατα σημεία μας, αλλά και για τις απειλές και τις ευκαιρίες ως προς την Προσωπική μας Ανάπτυξη. Σύμφωνα με την Ανάλυση SWOT σε προσωπικό επίπεδο, αυτά τα στοιχεία ονομάζονται **ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ & ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΠΟΡΟΙ**

Οι άνθρωποι που έχουν επίγνωση του εαυτού τους γνωρίζουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους και έχουν αυτοπεποίθηση στην επικοινωνία τους για να εξασφαλίσουν ότι θα έχουν τις ευκαιρίες που θέλουν και πώς να ξεπεράσουν τις απειλές για την αυτο-ανάπτυξή τους. Αυτό τους επιτρέπει να αποκτήσουν σιγά σιγά αυτοπεποίθηση κατά τη διαδικασία ανάπτυξης που πρέπει να βασίζεται στη σταθερότητα. Οι άνθρωποι που έχουν επίγνωση του εαυτού τους γνωρίζουν επίσης τα όριά τους και δεν έχουν κανένα πρόβλημα στο να ζητήσουν βοήθεια ή και καθοδήγηση από άλλους. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να βρουν και να δέχονται καθοδήγηση.

Η αυτογνωσία απαιτεί την **κατανόηση των δικών μας αξιών, αισθημάτων και συναισθημάτων**. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να υποβληθεί σε μια **κριτική αυτοεξέταση** αυτών για να βεβαιωθεί ότι οι αξίες, τα συναισθήματα και τα συναισθήματά του είναι πλήρως έγκυρα. Και είναι σημαντικό να αποδεχτούμε και να κατανοήσουμε ότι οι αξίες του καθενός είναι διαφορετικές.

Μέσω της αυτογνωσίας ο μαθητής συνειδητοποιεί ότι οι δεξιότητές του είναι οι κύριοι πόροι που του δίνουν τη δυνατότητα να πετύχει τους στόχους του. Αυτές οι δεξιότητες μπορούν να αποκτηθούν μέσω εμπειρίας, και πρακτικής, εκπαίδευσης και κατάρτισης. Μόνο με την

ανάπτυξη όλων των δεξιοτήτων αυτογνωσίας μπορούν να μεταφραστούν οι ατομικές αξίες σε δράση.

Η γνώση ή οι συλλογή σε πληροφορίες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη της αυτογνωσίας και των δεξιοτήτων. Ο μαθητής που ξέρει πού να βρει τις κατάλληλες πληροφορίες είναι από μόνος του αυτόνομος. Χωρίς πληροφορίες, οι επιλογές τους θα είναι πιο περιορισμένες. Ειδικά στην εποχή μας, η εύρεση πληροφοριών γίνεται όλο και πιο εύκολη και έχουμε πρόσβαση σε τεράστιο όγκο πληροφοριών πολύ γρήγορα και εύκολα. Ωστόσο, δεν είναι όλες οι πληροφορίες σημαντικές και δεν είναι όλες οι πληροφορίες αξιόπιστες.

Ο καθορισμός στόχων θα είναι το θεμελιώδες μέσο με το οποίο ένας μαθητής μπορεί να αναλάβει τη ζωή του/της. Η διαδικασία του καθορισμού ενός στόχου περιλαμβάνει τη σκέψη για τις αξίες του και την κατεύθυνση που θα ήθελε να πάρει η ζωή του. Ο καθορισμός προσωπικών στόχων μας δίνει μια αίσθηση κατεύθυνσης στη ζωή, η οποία είναι απαραίτητη για την προσωπική ενδυνάμωση.

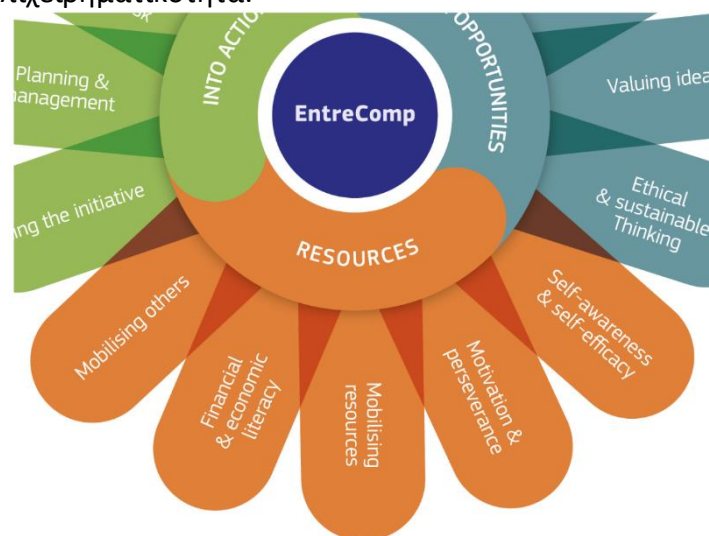
Η αυτοπεποίθηση και ο αυτοέλεγχος είναι δύο από τις πιο σημαντικές δεξιότητες για την επίτευξη αυτο-αποτελεσματικότητας, η οποία είναι απαραίτητη για όποιον θέλει να αλλάξει τη συμπεριφορά του και να γίνει πιο δυνατός.

Οι περισσότεροι μαθητές αναλαμβάνουν μόνο εργασίες που νιώθουν ικανοί να κάνουν και χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια για να ξεπεράσουν την έλλειψη εμπιστοσύνης στις δικές τους ικανότητες. Αντίθετα, η διδασκαλία νέων δεξιοτήτων βελτιώνει την αυτοπεποίθησή τους και βοηθά να χτίσουν την **αυτοεκτίμησή** τους ώστε να είναι ένας σημαντικός τρόπος για να βελτιώσουν την προσωπική τους ενδυνάμωση.



Ορισμός EntreComp

Η ικανότητα αυτογνωσίας και αυτό-αποτελεσματικότητας περιλαμβάνεται επίσης στο πλαίσιο EntreComp στον τομέα των ικανοτήτων πόρων και είναι μία από τις δεκαπέντε ικανότητες που σχετίζονται με την επιχειρηματικότητα.



Η αυτο-αποτελεσματικότητα και η αυτογνωσία περιγράφονται στο EntreComp ως «να αναλογιστείτε τις ανάγκες, τις φιλοδοξίες και τις επιθυμίες σας βραχυπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. να εντοπίσετε και να αξιολογήσετε τα δυνατά και

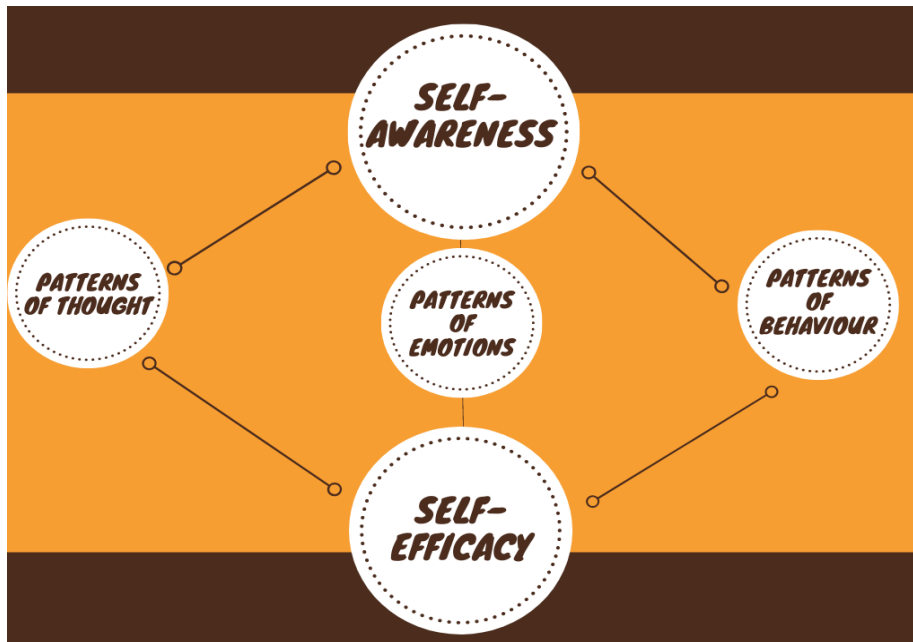
αδύνατα σημεία του ατομικού και ομαδικού σας χαρακτήρα. Πιστέψτε στην ικανότητά σας να επηρεάζετε την εξέλιξη των γεγονότων, παρά την αβεβαιότητα, τις αποτυχίες και τις προσωρινές αποτυχίες». Η αυτό-αποτελεσματικότητα και η αυτογνωσία είναι ένας από τους πόρους που βοηθούν το άτομο να επιτύχει ορισμένα αποτελέσματα στη ζωή του και αυτή η ικανότητα θα πρέπει να συνεχίσει να αναπτύσσεται σε όλη τη ζωή ενός ατόμου.

Στον αθλητισμό, η **αυτό-αποτελεσματικότητα και η αυτογνωσία** θα μπορούσαν να αναγνωριστούν ως η ικανότητα να αξιολογείς τον εαυτό σου σε συγκεκριμένες καταστάσεις αθλητισμού ή παιχνιδιού και να μπορείς να κινητοποιείς τις δυνάμεις σου και να πιστεύεις στον εαυτό σου προκειμένου να επιτύχεις συγκεκριμένα αποτελέσματα είτε ως ατομικά είτε ως ομαδικά. Σύμφωνα με τις παρατηρήσεις αθλητικών ψυχολόγων, παρατηρείται ότι οι αθλητές που έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση πετυχαίνουν καλύτερα από εκείνους με χαμηλότερη αυτο-αποτελεσματικότητα.

Γνώσεις

Η αυτό-αποτελεσματικότητα είναι η πίστη ενός ατόμου στην ικανότητά του να πετύχει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, γι' αυτό το σημείο εκκίνησης για να είσαι αποτελεσματικός πρέπει να αρχίσεις να ανακαλύπτεις τον εαυτό σου, με λίγα λόγια, να αυξήσεις την αυτογνωσία σου. Η αυτογνωσία είναι η συνήθεια να δίνεις προσοχή στον τρόπο που είσαι, σκέφτεσαι, αισθάνεσαι και συμπεριφέρεσαι. Πιο συγκεκριμένα, η αυτογνωσία αφορά την παρατήρηση ορισμένων προτύπων που περιγράφεται παρακάτω και θέτοντας στον εαυτό μας μερικές ερωτήσεις:

- **Πρότυπα σκέψης.** Πώς τείνετε να σκέφτεστε και να εξηγείτε τι σας συμβαίνει; Πώς είναι η αυτοομιλία σου; Τι προσδοκίες έχετε σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα ή με συγκεκριμένα άτομα; Ποιες είναι οι βασικές σας πεποιθήσεις που επηρεάζουν τη σκέψη σας;
- **Μοτίβα συναισθημάτων.** Πόσο καλά καταλαβαίνετε τις διαθέσεις και τα συναισθήματά σας; Παρατηρείτε και προσπαθείτε να κατανοήσετε τα συναισθήματά σας ή αντιδράτε σε αυτά παρορμητικά; Αντιμετωπίζετε τα δύσκολα συναισθήματα ως εχθρούς που πρέπει να αποφύγετε ή να απαλλαγείτε ή αγγελιοφόρους που προσπαθούν να σας πουν κάτι;
- **Πρότυπα συμπεριφοράς.** Καταλαβαίνετε γιατί τείνετε να ενεργείτε με τον ίδιο τρόπο σε ορισμένες καταστάσεις; Έχετε μια αίσθηση για τα είδη των γεγονότων που σας προκαλούν; Καταλαβαίνετε τι παρακινεί τις συμπεριφορές σας ή τι οδηγεί σε αυτοσαμποτάζ; Με άλλα λόγια, αυτογνωσία σημαίνει να μαθαίνεις να είσαι περίεργος για το δικό σου μυαλό.



Σύμφωνα με αυτή την προοπτική, το πρώτο βήμα της γνώσης είναι να γνωρίζουμε τα «χαρακτηριστικά» μας ως προς τα **Δυνατά, τις Αδυναμίες, τις Απειλές και τις Ευκαιρίες (Personal SWOT Analysis)**. Αυτό επιτρέπει σε οποιοδήποτε άτομο να είναι σε θέση να αρχίσει να εργάζεται πάνω στις Αδυναμίες για τη μετατροπή τους σε Δυνατά σημεία. για να ανακαλύψετε ποιες είναι οι Ευκαιρίες και πώς να αντιμετωπίσετε τις Απειλές. Έχοντας αυτό ξεκάθαρο, οι άνθρωποι μπορούν να αρχίσουν να εργάζονται για την αυτο-αποτελεσματικότητά τους.

Για να γίνει αυτό, και δουλεύοντας πάνω στα προαναφερθέντα πρότυπα, αυτή η ενότητα θα είναι αφιερωμένη στο να βοηθήσει τους μαθητές να γνωρίζουν λεπτομερέστερα ποια είναι τα στοιχεία SWOT τους για να ενισχύσουν την Αυτογνωσία τους ώστε να καταλήξουν να τα συνειδητοποιήσουν και να γίνουν ικανοί να αποφασίσουν να επενδύσουν στην Προσωπική Ανάπτυξη, αυτό είναι το ορόσημο για να γίνετε στη συνέχεια Αυτό-αποτελεσματικοί.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Γνώσης - αρ. 1: Προσωπική Ανάλυση SWOT

Είδος δραστηριότητας	Σωματική δραστηριότητα
Σκοπός/στόχος	Για να βελτιώσετε την αυτογνωσία παίζοντας γήπεδα με εμπόδια.
Μέγεθος ομάδας / άτομο	Ατομο
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ	Μια ανάλυση SWOT

Εκτιμώμενη Διάρκεια

1 ώρα

Οδηγίες

Φάση 1: Δείξτε στους μαθητές σας τι είναι η Προσωπική Ανάλυση SWOT και εξηγήστε τους γιατί είναι σημαντικό να το κάνουν. Λοιπόν, να θυμάστε ότι για να έχετε μια καλή αυτο-αποτελεσματικότητα, το σημείο εκκίνησης είναι να γνωρίσετε πρώτα τον εαυτό σας, δηλαδή να έχετε μια καλή αυτογνωσία.

https://www.youtube.com/watch?v=9dILw7_vDo

Μόλις οι μαθητές σας παρακολουθήσουν το βίντεο, δώστε τους το σχήμα Προσωπικής Ανάλυσης SWOT και ζητήστε τους να αρχίσουν να σκέφτονται τις πρώτες 2 ενότητες και να τις αναφέρουν στο χαρτί, δηλαδή τους Εσωτερικούς Πόρους (Δυνατά και Αδυναμίες).

2. 1 Δραστηριότητα 1: Προσωπική Ανάλυση SWOT

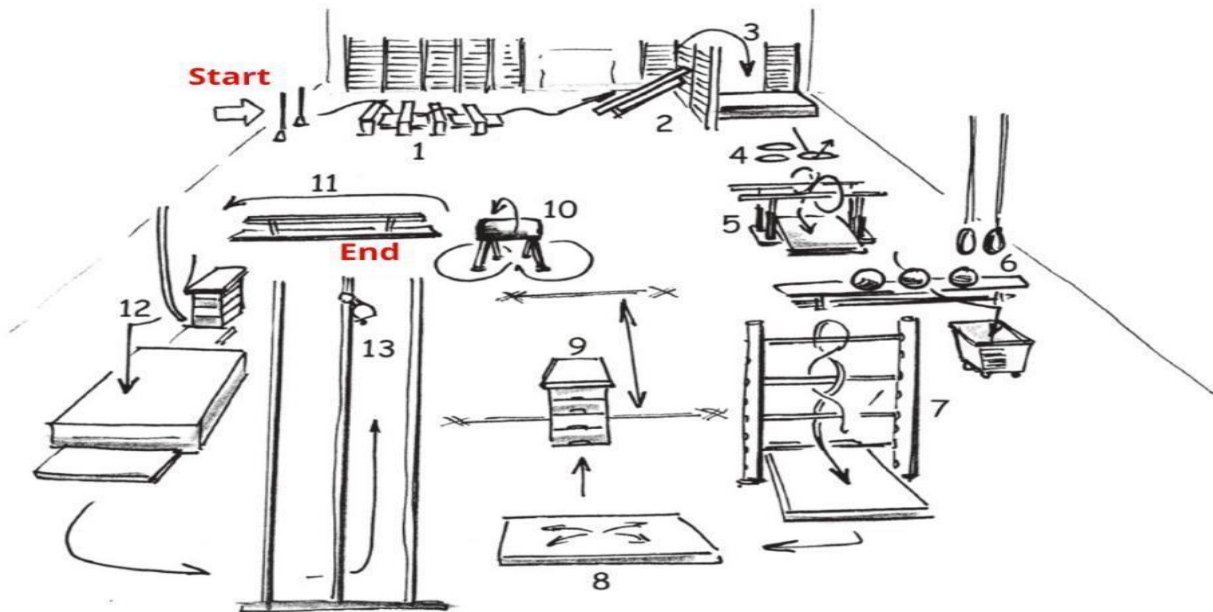
Φάση 2: Τώρα χωρίστε τους μαθητές σας σε αγόρια και κορίτσια. Πρέπει να ξεκινήσουν έναν αθλητικό διαγωνισμό βάσει της διαδρομής με εμπόδια και είναι καλύτερο να γίνει η σύγκριση μεταξύ κοριτσιών και κοριτσιών και αγοριών και αγοριών λόγω του διαφορετικού επιπέδου πιθανών σωματικών επιδόσεων. Εάν το βρίσκετε κατάλληλο, μπορείτε επίσης να μην φροντίσετε αυτό το tip.

Στην πλατφόρμα ανεβάστε την εικόνα του "δρόμου εμποδίων"

Φάση 3: Αφού οι μαθητές ολοκληρώσουν τις παραστάσεις τους, ζητήστε τους να επιστρέψουν στο φύλλο Προσωπικής Ανάλυσης SWOT και να σκεφτούν εάν μπορούν να προσθέσουν τυχόν νέα Δυνατά και Αδύναμα σημεία που έχουν ανακαλύψει για τον εαυτό τους ενώ παίζουν. Τώρα δώστε τους τη λίστα με τις ερωτήσεις που σχετίζονται με τα 3 βασικά πρότυπα που μελετήθηκαν στη Θεωρία της Γνώσης και ζητήστε τους να σκεφτούν ξανά και να αναφέρουν τι πιστεύουν ότι αισθάνονται και συμπεριφέρονται, αλλά αυτή τη φορά φροντίζοντας και για τους Εξωτερικούς Πόρους, δηλαδή τις Απειλές και τις Ευκαιρίες.

Φάση 4: Ξεκινήστε μια συζήτηση με τους μαθητές σας σχετικά με τη διαδικασία (διανοητική και εξωτερική) που τους βοήθησε να αναγνωρίσουν καλύτερα το Προσωπικό τους SWOT και ρωτήστε τους εάν γνωρίζουν ήδη πώς μπορούν να βελτιώσουν τις αδυναμίες τους, να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις απειλές και να χρησιμοποιήσουν καλύτερα τις ευκαιρίες.

Obstacle course with gym tools



Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη της Γνώσης - n°2: Mindful Walking

Τύπος δραστηριότητας
Περπάτημα σε εξωτερικό χώρο
Σκοπός / στόχος
Να βελτιώσει την Αυτογνωσία μέσω του περπατήματος και να βελτιώσει την ψυχική υγεία. Αυτό θα επιτρέψει στους μαθητές σας να κατανοήσουν τις σκέψεις τους, τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά τους πρότυπα, με ιδιαίτερη έμφαση στις σκέψεις και στα συναισθηματικά.
Μέγεθος ομάδας / άτομο
Η δραστηριότητα γίνεται κατά ομάδα, όμως σε ατομικό επίπεδο
Απαιτούμενα υλικά
Πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής και εφαρμογή για τη μέτρηση της απόστασης που διανύσατε.
Απαιτούμενος χρόνος
Δεν προκαθορίζεται
Instructions
Αποφασίστε πόσες φορές θέλετε να εσιτιάσετε το μάθημά σας στο Walking Outdoor. Μπορεί να γίνει 1 ή περισσότερες φορές. Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να διδάξετε στους μαθητές σας να αναστοχάζονται τον εαυτό τους με γενικό τρόπο, αλλά και σύμφωνα με τη σωματική τους απόδοση. Εάν προτείνετε τη δραστηριότητα περισσότερες από 1 φορά, θα

αποδείξουν καλύτερα πώς βελτιώνεται η απόδοσή τους.

Φάση 1: Πριν ξεκινήσετε το περπάτημα σε εξωτερικό χώρο, εξηγήστε στους μαθητές σας ότι το «περπάτημα» θεωρείται μια ενσυνείδητη δραστηριότητα που φέρνει ανακούφιση από το άγχος, αλλά και για να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας. Επομένως, το περπάτημα βοηθά να καθαρίσετε το μυαλό και τα συναισθήματά σας, επειδή το περπάτημα σας επιτρέπει να απελευθερώσετε ενδορφίνες. Το περπάτημα δρα με καλό τρόπο, τόσο για το σώμα όσο και για την ψυχική υγεία.

Ζητήστε από τους μαθητές σας να επιλέξουν (χωρίς να λένε τίποτα στους άλλους) μια κατάσταση που τους κάνει να νιώθουν άβολα και να το σκεφτούν ενώ περπατούν. Κάνοντας αυτό ενθαρρύνονται να νιώσουν τον πόνο, αλλά και να αρχίσουν να σκέφτονται πώς μπορούν να ξεπεράσουν αυτή τη δυσάρεστη κατάσταση. Στο τέλος της δραστηριότητας, σίγουρα, θα έχουν μια διαφορετική οπτική σε αυτήν με βάση την ανακάλυψη νέων δυνατοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν. Ενθαρρύνετέ τα να υιοθετήσουν αυτή τη νέα προοπτική για να λύσουν την κατάστασή τους μέχρι την επόμενη συνεδρία Walking Outdoor μαζί σας. Σε οποιαδήποτε συνεδρία, οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν να εργαστούν στην ίδια κατάσταση, να αρχίσουν να νιώθουν πώς αλλάζει ή να επιλέξουν μια άλλη.

Φάση 2: Πείτε στους μαθητές σας ότι δεν επιτρέπεται να μιλάνε μεταξύ τους γιατί πρέπει να εστιάσουν την προσοχή τους στον εαυτό τους σε συναισθηματικό επίπεδο. Δώστε τους μια χαλαρωτική μουσική που μοιάζει με την εποχή που αποφασίσατε να περπατήσετε.

Φάση 3: Μετά τη βόλτα, χρησιμοποιώντας το φύλλο εργασίας, μπορείτε να αποφασίσετε να κάνετε μεμονωμένα τον χρόνο κοινής χρήσης. Εάν οι μαθητές δεν θέλουν να το μοιραστούν, απλώς ζητήστε τους να γράψουν τους νέους πόρους που βρήκαν στον εαυτό τους ενώ περπατούν. Ο πιο σημαντικός στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ανακαλύψει νέα Δυνατά σημεία ξεκινώντας από την επίγνωση των Αδυναμιών.

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Εάν αποφασίσετε να προτείνετε αυτήν τη δραστηριότητα περισσότερες από μία φορές, προτείνεται να ωθήσετε τους μαθητές σας να εστιάσουν την προσοχή τους και στις βελτιώσεις αντοχής τους.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Γνώσης - αρ. 3: Αθλητισμός για Όλους

Είδος δραστηριότητας
Σωματικές ασκήσεις για άτομα.
Σκοπός/στόχος
Να θέσουμε έναν προσωπικό μεσοπρόθεσμο στόχο για να πετύχουμε σε 3 μήνες. Αυτό θα επιτρέψει στους μαθητές σας να κατανοήσουν το σώμα και τα όριά τους, αλλά και τις σκέψεις, τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά τους πρότυπα, με ιδιαίτερη έμφαση στα συμπεριφορικά.
Μέγεθος ομάδας / άτομο
Ατομικό, να γίνεται μόνος του εκτός σχολικού χρόνου. Ο δάσκαλος θα λειτουργεί ως δάσκαλος και μέντορας.
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ

Εξαρτάται από τη σωματική άσκηση που επιλέγει ο κάθε μαθητής.

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Ο χρόνος υπολογίζεται από κάθε μαθητή μετά τη συμβουλή του δασκάλου.

Φάση 1: Κάθε μαθητής πρέπει να αποφασίσει να θέσει έναν στόχο 3 μηνών για τη βελτίωση της φυσικής του κατάστασης, δηλαδή να χάσει βάρος, να εκπαιδεύσει τους ώμους του, να αποκτήσει εμφανείς κοιλιακούς κ.λπ.

Σύμφωνα με τον στόχο τους, προτείνετε τους κάποιες ασκήσεις να κάνουν και καλέστε τους να σκεφτούν πόσες φορές την εβδομάδα είναι διαθέσιμοι να δουλέψουν. Υπό την καθοδήγησή σας, πρέπει να λάβουν συγκεκριμένες, αλλά και εφικτές αποφάσεις γιατί πρόκειται να συμβιβαστούν, πρώτα απ' όλα με τον εαυτό τους. Αξιολογήστε εάν εσείς και οι μαθητές σας θεωρείτε κατάλληλο να υιοθετήσετε μια συγκεκριμένη δίαιτα. Να θυμάστε ότι ο στόχος δεν είναι να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον λιτότητας, αλλά μια ευκαιρία να βιώσετε τι σημαίνει σταθερότητα και συμβιβασμός και μέσω αυτού, να εξοικειωθείτε με τα εσωτερικά τους πρότυπα (σκέψη, συναισθήματα και συμπεριφορές).

Παραδείγματα ασκήσεων που μπορούν να εκτελέσουν οι μαθητές σας:

Για τους κοιλιακούς: <https://www.youtube.com/watch?v=1919eTCoESo>

Για τους ώμους: <https://www.youtube.com/watch?v=QVaijMZ2mp8>

Για χάσιμο βάρους: <https://www.youtube.com/watch?v=2MoGxae-zyo>

Για τους γλουτούς: <https://www.youtube.com/watch?v=6vIP9xPJbaQ>

Αφού συμφωνήσετε με τον στόχο των μαθητών, βρείτε έναν τρόπο να απεικονίσετε το σημείο εκκίνησης, δηλαδή για αυτούς που θέλετε να χάσετε βάρος, να κάνετε τις μετρήσεις της μέσης κ.λπ.

Φάση 2: Προσκαλέστε τους μαθητές σας να ελέγχουν τα αποτελέσματά τους κάθε 15 ημέρες. Ο στόχος δεν είναι να τους κάνουν να αισθάνονται υπό πίεση, αλλά ο ρόλος σας πρέπει να μοιάζει περισσότερο με έναν μέντορα.

Ενώ ελέγχετε την πρόοδό τους και/ή τους εμποδίζει προς τον στόχο τους, κάντε τους ερωτήσεις που σχετίζονται με τις σκέψεις, τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά τους πρότυπα, με στόχο να τους οδηγήσετε σε μια καλύτερη Αυτογνωσία. Όταν χρειάζεται για να τους παρακινήσετε, μην τα παρατάτε προτείνοντας οποιαδήποτε πιθανή ενέργεια μπορεί να γίνει. Κάντε το με πολλή ενσυναίσθηση αποφεύγοντας οποιαδήποτε κρίση.

Επιπλέον, εάν βελτιώνονται, προτείνετε τους εάν νιώθουν άνετα με την εντατικοποίηση των ασκήσεων.

Στη συνέχεια υπάρχουν κάποια [“Guiding questions as a physical educational mentor”](#).

Φάση 3:

Όταν περάσουν οι 3 μήνες, οι μαθητές θα ελέγξουν τα επιτεύγματά τους. Ζητήστε τους να γεμίσουν το φύλλο εργασίας και να ξεκινήσουν μια συζήτηση με τους μαθητές σας όλοι μαζί προσπαθώντας να εκμεταλλευτούν τη διαδικασία που έχουν βιώσει με βάση τη γνώση των προτύπων τους.

Δεξιότητες

Το να είσαι Αυτο-αποτελεσματικός σημαίνει να είσαι πρόθυμος να προχωρήσεις την Προσωπική σου Ενδυνάμωση. Αυτό σημαίνει να πάρεις τον έλεγχο της ζωής σου και να νιώθεις ικανός να κάνεις κάτι ή/και να αποφασίσεις να γίνεις ικανός και μέσω της ικανότητας **να εντοπίσεις ευκαιρίες**, να φτάσεις τους στόχους σου.

Η αληθινή **προσωπική ανάπτυξη** απαιτεί από εσάς να θέσετε ουσιαστικούς στόχους για να προσδιορίσετε τι θέλετε στη ζωή και στη συνέχεια να αναλάβετε δράση για να επιτύχετε αυτούς τους στόχους και να έχετε μεγαλύτερο αντίκτυπο στον κόσμο γύρω σας, χρησιμοποιώντας τις ευκαιρίες στην πορεία σας ως χρήσιμα εργαλεία για να επιταχύνετε τη διαδικασία.

Οι άνθρωποι που δεν είναι εξουσιοδοτημένοι τείνουν να μην έχουν έλεγχο σε αυτό που κάνουν. Επιτρέπουν στους άλλους να παίρνουν αποφάσεις για αυτούς. Συχνά δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και τις αποφάσεις τους, και ως εκ τούτου βασίζονται στους άλλους. Ωστόσο, αυτά τα πρότυπα συμπεριφοράς μπορούν να αλλάξουν και να σπάσουν αυξάνοντας την **Αυτογνωσία και μετά την Αυτοπεποίθηση**.

Τι είναι, λοιπόν, η Προσωπική Ενδυνάμωση που χρειάζεται για να φτάσει κανείς στην Αυτό-αποτελεσματικότητα;

Σε βασικό επίπεδο, ο όρος «ενδυνάμωση» σημαίνει απλώς «γίνεσαι ισχυρός» Προσωπική Ενδυνάμωση, επομένως σημαίνει ότι παίρνεις τον έλεγχο της δικής σου ζωής και δεν επιτρέπεις σε άλλους να την ελέγχουν για σένα.

Αυτό ακούγεται απλό, αλλά, στην πράξη, η ανάληψη του ελέγχου μπορεί να είναι μια περίπλοκη διαδικασία επειδή απαιτεί χρόνο και απαιτεί σταθερότητα και ανθεκτικότητα.

Σε βασικό επίπεδο, ο όρος «ενδυνάμωση» σημαίνει απλώς «γίνεσαι ισχυρός» Προσωπική Ενδυνάμωση, επομένως σημαίνει ότι παίρνεις τον έλεγχο της δικής σου ζωής και δεν επιτρέπεις σε άλλους να την ελέγχουν για σένα.

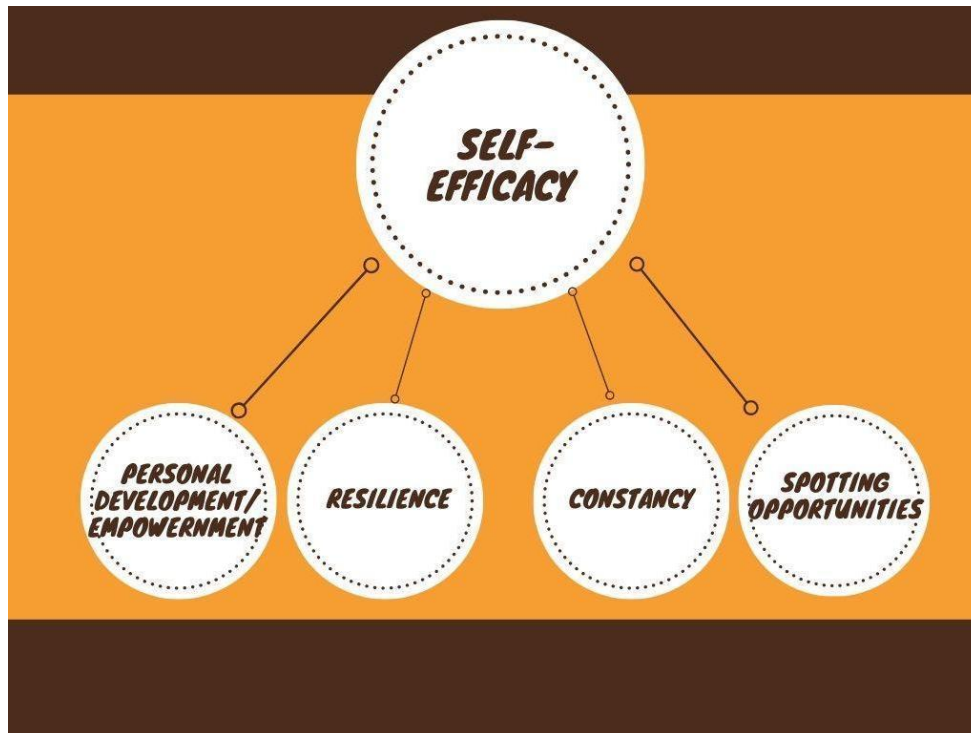
Αυτό ακούγεται απλό, αλλά, στην πράξη, η ανάληψη του ελέγχου μπορεί να είναι μια περίπλοκη διαδικασία επειδή απαιτεί χρόνο και απαιτεί **σταθερότητα και ανθεκτικότητα**.

Για να ξεκινήσει η διαδικασία, ο καθένας πρέπει να αναπτύξει την Αυτογνωσία, έτσι ώστε να κατανοήσει τα προσωπικά δυνατά σημεία και τις αδυναμίες. Ταυτόχρονα, είναι απαραίτητο να έχουμε επίγνωση και κατανόηση των προσωπικών στόχων που διαφέρουν από την προσωπική τρέχουσα θέση. Η επίτευξη στόχων μπορεί να απαιτήσει αλλαγή της συμπεριφοράς σας και ακόμη βαθύτερες αξίες και πεποιθήσεις.

Προσωπική Ενδυνάμωση ή Προσωπική Ανάπτυξη;

Η «**Προσωπική Ενδυνάμωση**» και η «**Προσωπική Ανάπτυξη**» συνδέονται πολύ στενά.

Για να ενδυναμωθείτε, μπορεί να χρειαστεί να κάνετε κάποια προσωπική ανάπτυξη και η ενδυνάμωση μπορεί επίσης να σας ενθαρρύνει να αναπτύξετε περαιτέρω τον εαυτό σας.



Η ανάπτυξη προσωπικής ενδυνάμωσης συνήθως περιλαμβάνει κάποιες θεμελιώδεις αλλαγές στη ζωή, η οποία δεν είναι πάντα εύκολη διαδικασία και απαιτεί σταθερότητα και ανθεκτικότητα.

Ο βαθμός αλλαγής που απαιτείται θα διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με το μεμονωμένο σημείο εκκίνησης.

Υπάρχει μια χρήσιμη διαδικασία έξι βημάτων για την ανάπτυξη προσωπικής ενδυνάμωσης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε γενικά, για να δεις τη ζωή σου στο σύνολό της, είτε ως τρόπος να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις ένα μεμονωμένο θέμα.

Έξι βήματα για την προσωπική ενδυνάμωση:

- 1) Προσδιορίστε έναν στόχο που εστιάζεται στη δύναμη
- 2) Αυξήστε τις γνώσεις σας. Χωρίς γνώση του θέματος, δεν μπορείτε να οδηγήσετε καλά προς τον στόχο σας. Για παράδειγμα, θέλετε να χάσετε κάποια κιλά; Λοιπόν, δεν αρκεί μόνο να εστιάσετε στη σωματική δραστηριότητα, αλλά μετράνε και οι διατροφικές σας συνήθειες, καθώς και ορισμένες συγκεκριμένες ασκήσεις είναι πιο κατάλληλες για τους σκοπούς σας από άλλες. Γι' αυτό ήρθε η ώρα να μάθετε περισσότερα για αυτό. Ξεκινήστε να ερευνάτε και να μαθαίνετε!
- 3) Αυξήστε την αυτο-αποτελεσματικότητα ή την πεποίθησή σας ότι μπορείτε να επιτύχετε υιοθετώντας μια ανθεκτική άποψη για την απόφασή σας. Μπορεί να συμβεί να αποτύχετε κατά τη διάρκεια της διαδρομής, μην τα παρατάτε και ξεκινήστε ξανά!
- 4) Αυξήστε τις δεξιότητες και τις ικανότητές σας
- 5) Λάβετε δράση—και συνεχίστε να αναλαμβάνετε δράση με σταθερότητα
Προσωπική ενδυνάμωση σημαίνει να μην «χτυπάμε πίσω» από το πρώτο πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε, αλλά να έχουμε την ανθεκτικότητα και την επιμονή να συνεχίσουμε και να αναζητούμε άλλους τρόπους για να πετύχουμε τους στόχους μας.
- 6) Αξιολογήστε τον αντίκτυπό σας
Η ενδυνάμωση αφορά την αλλαγή του αντίκτυπου που έχετε στους άλλους και στα γεγονότα. Επομένως, είναι σημαντικό να αξιολογήσετε τον αντίκτυπό σας. Στην αρχή, μπορεί να μην βλέπετε πολλές αλλαγές, αλλά ακόμη και μικρές αλλαγές μετρούν ως επιτυχία.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 1: Ποινή απόσπασης της προσοχής

Είδος δραστηριότητας
Δραστηριότητα ποδοσφαίρου
Σκοπός/στόχος
Για να ξεπεράσει τα προσωπικά του όρια που προσδιορίζονται στην Προσωπική Ανάλυση SWOT (2.1 Δραστηριότητα 1 στην ενότητα Γνώση)
Μέγεθος ομάδας / άτομο
Ομάδα
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ
Μπάλα, γκολ ποδοσφαίρου
Εκτιμώμενη Διάρκεια
1 ώρα
Οδηγίες
Δείξτε στους μαθητές σας αυτό το βίντεο σχετικά με το τι είναι η προσωπική ανάπτυξη πριν από την έναρξη του μαθήματος: είναι μια εισαγωγή στο τι είναι η προσωπική ανάπτυξη και τη

σημασία της.

[The 7 Essential Pillars of Personal Development | Brian Tracy](#)

Φάση 1: Κατά τη διάρκεια αυτής της πρώτης φάσης, κάθε μαθητής θα πρέπει να πει στους συμμαθητές του/της για τις αδυναμίες του/της που περιλαμβάνονται στην ΑΝΑΛΥΣΗ SWOT της δραστηριότητας 2.1.

Φάση 2: Οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες των 5.

1 παίκτης θα είναι ο τερματοφύλακας, 1 παίκτης θα σουτάρει το πέναλτι και οι άλλοι 3 παίκτες θα είναι αυτοί που πρέπει να αποσπάσουν την προσοχή του επιθετικού.

Κάθε παίκτης θα έχει τη σειρά του να παίξει.

Πριν ο παίκτης σουτάρει, θα αποσπαστεί η προσοχή του από τους άλλους παίκτες πίσω από το τέρμα. Θα του φωνάξουν όλες τις αδυναμίες του που αναφέρονται στο SWOT ANALYSIS που θα του αποσπάσουν την προσοχή κατά τη σειρά του να παίξει.

Αυτό θα ασκήσει μεγαλύτερη πίεση στον επιθετικό, ώστε να πάρει πραγματικά την πρόκληση στα σοβαρά και να τον κάνει να σκεφτεί τις αδυναμίες και τους περιορισμούς του σε σημείο που αποσπάται η προσοχή του και αποτυγχάνει να σουτάρει.

Για κάθε παίκτη υπάρχουν 3 δυνατότητες βολής, αλλά πρώτα όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σουτάρουν.

Στη συνέχεια, ο μαθητής έχει χρόνο να σκεφτεί περιμένοντας και να επεξεργαστεί τις σκέψεις μέχρι την επόμενη βολή. Στόχος είναι κάθε μαθητής να ανακαλύψει τους δικούς του περιορισμούς και να προσπαθήσει να τους ξεπεράσει μέσω της προσωπικής του εξέλιξης, προκειμένου να αξιολογήσει τις ικανότητες και τις ιδιότητές του, να εξετάσει τους στόχους του στη ζωή και θέτουν στόχους για να συνειδητοποιήσουν και να μεγιστοποιήσουν τις δυνατότητές τους.

Φάση 3: Ο δάσκαλος με τη βοήθεια του φύλλου εργασίας πρέπει να κάνει τους μαθητές να σκεφτούν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, να τους ρωτήσει τι συναισθήματα είχαν και πώς κατά τη διάρκεια των 3 βολών τους άλλαξε η αντίληψή τους για το τάκλιν..

Δραστηριότητα για Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 2: Άσκηση διατάσεων και σταθερότητα

Είδος δραστηριότητας	Σωματική δραστηριότητα
Σκοπός/στόχος	Χρησιμοποιώντας τα οφέλη των διατάσεων για να μάθετε τη σταθερότητα
Μέγεθος ομάδας / άτομο	Ατομο
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ	Χαλάκι γιόγκα
Εκτιμώμενη Διάρκεια	20 λεπτά όλες τις μέρες
Οδηγίες	

Φάση 1: Δείξτε στους μαθητές σας αυτό το βίντεο σχετικά με το τι είναι η συνέπεια πριν από την έναρξη του μαθήματος: είναι μια εισαγωγή στο τι είναι η συνέπεια και τη σημασία της, και εισάγει τις διατάξεις ως άσκηση για να βοηθήσει τους μαθητές να την αναπτύξουν.

[What is Consistency | Explained in 2 min](#)

Στη συνέχεια, ο δάσκαλος θα εξηγήσει στους μαθητές του το παρακάτω έγγραφο, το οποίο παραθέτει τα οφέλη των διατάξεων.

<https://docs.google.com/document/d/1zBLdaaolsRpGCDqZDtDjB2x9Qd8s4sSvVUgrNPiHqU/e/dit#heading=h.frzl4upg4629>

Φάση 2: Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, ο δάσκαλος θα δείξει μερικά βίντεο με παραδείγματα ασκήσεων διατάξεων, ώστε οι μαθητές να μπορούν να τις επαναλάβουν για να φτάσουν στον τελικό στόχο, την άσκηση «Paschimottanasana».

[15 Min. Full Body Stretch | Daily Routine for Flexibility, Mobility & Relaxation | DAY 7](#)

[Full Body Stretch | Gentle Routine for Flexibility, Relaxation & Stress Relief | 30Min.Yoga inspired Total Body Stretch - Flexibility Exercises for the Entire Body](#)

Η άσκηση Paschimottanasana πρέπει να γίνεται μεμονωμένα, αποτελείται από μια κίνηση που εκτείνεται ευρέως το πίσω μέρος του σώματος. Η άσκηση περιλαμβάνει ολόκληρη την πλάτη από το κεφάλι μέχρι τις φτέρνες.

[Paschimottanasana \(Seated forward bend pose\) for Beginners Step by Step || Learn](#)

[Paschimottanasana](#)

Υπάρχουν πολλά βήματα για να επιτευχθεί το σχήμα:

1. Ο μαθητής κάθεται στο χαλάκι με τα πόδια τεντωμένα μπροστά και εκπνέει βαθιά. Συνεχίζοντας ακόμα την αναπνοή, μετατοπίζει το βάρος του/της στον δεξιό γλουτό και χρησιμοποιεί τα χέρια του/της για να ανοίξει ελαφρά τον αριστερό γλουτό προς τα έξω. Κάντε το ίδιο στην αντίθετη πλευρά.

2. Κατά τη διάρκεια της εκπνοής, τεντώστε τα χέρια σας και πιάστε τα δάχτυλα των ποδιών σας (αν δεν μπορείτε, φτάστε όσο πιο μακριά μπορείτε, ίσως ακουμπώντας τα χέρια σας στους αστραγάλους σας ή ακόμα και στις κνήμες σας).

3. Στην επόμενη εισπνοή τεντώστε όσο το δυνατόν περισσότερο χρησιμοποιώντας την ανοδική αναπνοή. Το πίσω μέρος του σώματός σας θα πρέπει να είναι ελαφρώς κοίλο αλλά αρχικά δεν θα είναι, στην πραγματικότητα θα αισθάνεται σαν μια μικρή καμπούρα.

4. Στην επόμενη εκπνοή, σκύψτε προς τα εμπρός για να προσπαθήσετε να κάνετε το κεφάλι σας να αγγίξει τα γόνατά σας. Η κάμψη πρέπει να γίνεται στο επίπεδο της λεκάνης και όχι στο ύψος της μέσης, για την ακρίβεια αρχικά θα πρέπει να είναι η κοιλιά, μετά το στήθος και μόνο στο τέλος το κεφάλι να ακουμπά τα πόδια.

5 είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιείτε την αναπνοή σας για να χαλαρώσετε. Κατά την εισπνοή τεντώνετε ελαφρά το πάνω μέρος του σώματός σας, ενώ κατά την εκπνοή αφήνετε να φύγει.

Ο στόχος είναι να παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 1 έως 5 λεπτά ή όσο περισσότερο μπορείτε.

6. Τέλος βγείτε από τη θέση με εισπνοή.

Οι μαθητές επαναλαμβάνουν αυτή την άσκηση κάθε μέρα για ένα μήνα για να δουν πόσο σταθεροί θα είναι.

Φάση 3: Ο δάσκαλος με τη βοήθεια του φύλλου εργασίας θα πρέπει να κάνει τους μαθητές

να σκεφτούν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, να τους ρωτήσει τι συναισθήματα είχαν, αν ήταν σταθεροί σε όλη τη δραστηριότητα μέχρι να έχουν καλύτερο αποτέλεσμα από αυτό που ξεκίνησαν..

Επιπλέον συμβουλές, επιλογές ή προσαρμογές, λίστες ελέγχου και ούτω καθεξής.

Για αρχάριους παραλλαγές raschimottanasana με ζώνη:

Εάν δεν μπορείτε να φτάσετε στα δάχτυλά σας, μπορείτε να λυγίσετε τα γόνατά σας και να τοποθετήσετε ένα στήριγμα κάτω από αυτά ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια ζώνη γιόγκα ως προέκταση μεταξύ των χεριών και των ποδιών σας. Μια άλλη παραλλαγή είναι να τοποθετήσετε τα χέρια σας στους αστραγάλους ή τις κνήμες σας.

Μπορείτε να τοποθετήσετε ένα μπλοκ γιόγκα, μαξιλάρι διαλογισμού ή ακόμα και ένα στήριγμα κάτω από τους γλουτούς, κάτι που θα σας βοηθήσει πολύ.

Δραστηριότητα για την Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 3: Ομαδική ταχυδακτυλουργία

Είδος δραστηριότητας

Δραστηριότητα ταχυδακτυλουργίας

Σκοπός/στόχος

Για να ενδυναμώσει την ανθεκτικότητα την ικανότητα να γίνει ξανά δυνατός, υγιής ή επιτυχημένος μετά από κάτι κακό

Μέγεθος ομάδας / άτομο

Ομάδα

Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ

8 έως 10 αντικείμενα που είναι εύκολο να πεταχτούν και να πιαστούν.

Εκτιμώμενη Διάρκεια

10 έως 30 λεπτά

Οδηγίες

Φάση 1: Δείξτε στους μαθητές σας το παρακάτω video σχετικά με το τι είναι και τη σημασία της πριν να αρχίσει το μάθημα

[What Is Resilience?](#)

Phase 2: Όλοι οι μαθητές πρέπει να στέκονται σε κύκλο. Η δραστηριότητα ξεκινά με τον πρώτο μαθητή να κρατά ένα αντικείμενο και το καθήκον του είναι να το πετάξει σε έναν συνεργάτη του κύκλου. Όταν αυτός ο μαθητής το πιάσει, θα το πετάξει σε κάποιον άλλο στον κύκλο που δεν έχει πιάσει ακόμα το αντικείμενο.

Αυτό το πέταγμα και το πιάσιμο θα συνεχιστεί έως ότου κάθε άτομο στον κύκλο έχει πιάσει και πετάξει το αντικείμενο και στο τέλος θα πεταχτεί πίσω στον πρώτο μαθητή.

Οι μαθητές θα πρέπει να προσπαθήσουν να θυμηθούν ποιος τους πετάει το αντικείμενο και σε ποιον το πετάει, καθώς η δραστηριότητα θα επαναλάβει την ίδια σειρά ρίψης.

Επιτρέψτε στην ομάδα να εξασκηθεί στη ρίψη του αντικειμένου με την ίδια ακριβώς σειρά για να εξοικειωθεί με τη σειρά ρίψης.

Φάση 3: Μετά το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές πρέπει να απαντήσουν σε

ορισμένες ερωτήσεις.

Πώς νιώθεις να «ζυγκλάρεις» με ένα αντικείμενο; (Οι απαντήσεις είναι πιθανό να είναι: άνετες, εύκολες, διασκεδαστικές κ.λπ.).

Τι είναι κάτι με το οποίο πρέπει να ταχυδακτυλουργήσετε ή να αντιμετωπίσετε στην καθημερινότητά σας;

Οι μαθητές πρέπει να γράψουν τις απαντήσεις σε ένα κομμάτι ταινίας και στη συνέχεια να κολλήσουν την ταινία πάνω από ένα αντικείμενο.

Στη συνέχεια, πρέπει να απαντήσουν σε μια άλλη ερώτηση: Τι άλλο πρέπει να κάνουμε τυπικά στη ζωή μας; (Οι απαντήσεις θα αφορούν κυρίως: σχολείο, εργασίες για το σπίτι, φίλους, αθλητικές ομάδες, οικογενειακές υποχρεώσεις, σχολικές λέσχες, ραντεβού/σχέσεις κ.λπ.).

Θα γράψουν επίσης τις απαντήσεις τους σε διάφορα κομμάτια ταινίας και στη συνέχεια θα τις κολλήσουν σε άλλα αντικείμενα.

Φάση 4: Μετά από αυτά τα βήματα, οι μαθητές θα πρέπει να επαναλάβουν την αρχική δραστηριότητα με περισσότερα από ένα αντικείμενα, προκειμένου να γίνει η δραστηριότητα πιο «ρεαλιστική» και προκλητική.

Ξεκινούν ρίχνοντας ένα αντικείμενο. Μόλις πετάξουν το πρώτο αντικείμενο, θα αρχίσουν να πετούν το επόμενο αντικείμενο και θα συνεχίσουν μέχρι να κινηθούν όλα τα αντικείμενα.

Η δραστηριότητα θα γίνει συνήθως πιο χαοτική και ταραχώδης και μπορεί να πέσουν αντικείμενα.

Μετά από μερικά λεπτά ταχυδακτυλουργίας αντικειμένων, σταματήστε ξανά τη δραστηριότητα και ρωτήστε:

Πώς νιώθεις να παίζεις με όλα αυτά τα αντικείμενα; (Οι απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν: πιο αγχωτικές, πιο δύσκολες, πιο διασκεδαστικές κ.λπ.).

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους να χειραγωγήσουν με επιτυχία τόσα πολλά αντικείμενα;

Στη συνέχεια, οι μαθητές πρέπει να σκεφτούν και να αναπτύξουν στρατηγικές και να μοιραστούν ιδέες για το πώς να είναι πιο επιτυχημένοι.

Φάση 5: Ξεκινήστε ξανά τα ζογκλέρ. Μπορείτε να σταματήσετε τη δραστηριότητα όταν η ομάδα αισθάνεται επιτυχημένη.

Τερματίστε τη δραστηριότητα θέτοντας στους μαθητές τις ερωτήσεις από το φύλλο εργασίας.

Σύνδεσμοι / αναφορές

https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/16_games_that_promote_conversations_about_resilience_2005_1.pdf page 12

Δραστηριότητα για Ανάπτυξη Δεξιοτήτων - αρ. 4: Επιστροφή από την ήττα

Είδος δραστηριότητας

Δραστηριότητα ποδοσφαίρου

Σκοπός/στόχος

Το να μπορεί κανείς να εντοπίσει ευκαιρίες σημαίνει να χρησιμοποιεί τη φαντασία και τις ικανότητές του για να εντοπίσει ευκαιρίες για τη δημιουργία αξίας.

Μέγεθος ομάδας / άτομο
Ομάδα
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ
Μπάλα, πόρτα ποδοσφαίρου
Εκτιμώμενη Διάρκεια
30 λεπτά
Οδηγίες
<p>Φάση 1: Εξηγήστε το παρακάτω έγγραφο στους μαθητές σας για να τους παρουσιάσετε τη σημασία του εντοπισμού ευκαιριών και τον τρόπο χρήσης τους σε όλη τους τη ζωή.</p> <p style="text-align: center;">Guidelines of Spotting Opportunities</p> <p>Φάση 2: Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές θα χωριστούν σε δύο ομάδες. Θα παίξουν σε ένα γήπεδο μεγέθους 20m x 40m (για 4 εναντίον 4) ή μεγαλύτερο αν έχετε περισσότερους παίκτες.</p> <p>Η ομάδα Α παίζει σε μειοψηφία με έναν (δύο) λιγότερους παίκτες.</p> <p>Η ομάδα Β παίζει στην πλειοψηφία με έναν (δύο) περισσότερους παίκτες.</p> <p>Η ομάδα Α ξεκινά με προβάδισμα 2-0 και η ομάδα Β ξεκινά με υπόλοιπο 0-2. με υπόλοιπο 0-2.</p> <p>Δύο ομάδες παίζουν μεταξύ τους.</p> <p>Ο χρόνος παιχνιδιού είναι 10 λεπτά.</p> <p>Η ομάδα Β πρέπει να προσπαθήσει να μετατρέψει την ήττα της σε νίκη.</p> <p>Από την άλλη, αν η ομάδα Β χάσει, πρέπει να εκτελέσει πέναλτι (λύσεις γονάτων, push-up, επίσης τρέξιμο κ.λπ.).</p> <p>Δώστε λίγο χρόνο και στις δύο ομάδες πριν ξεκινήσουν το παιχνίδι.</p> <p>το παιχνίδι. Πρέπει να σκεφτούν την τακτική τους για να κερδίσουν το παιχνίδι.</p> <p>Ο στόχος κάθε ομάδας θα είναι να μπορεί να εντοπίσει ευκαιρίες, στη συνέχεια να χρησιμοποιήσει τη φαντασία και τις δεξιότητές της για να εντοπίσει ευκαιρίες και να δημιουργήσει αξία για να κερδίσει το παιχνίδι.</p> <p>Φάση 3: Αλλάξτε ρόλους μετά από 10 λεπτά (τώρα η ομάδα Α παίζει στην πλειοψηφία και η ομάδα Β παίζει στη μειοψηφία).</p> <p>Φάση 4: Βάλτε τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας το τελικό φύλλο εργασίας</p>
Σύνδεσμοι / αναφορές
https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/giz2016-en-manual-kicking-youth-competences.pdf pag 37 pag 38

Στάσεις

Αυτό-αποτελεσματικότητα

Η αυτο-αποτελεσματικότητα ορίζεται συνήθως ως η πίστη στις ικανότητες κάποιου για την επίτευξη ενός στόχου ή ενός αποτελέσματος. Οι μαθητές με ισχυρή αίσθηση αποτελεσματικότητας είναι πιο πιθανό να αμφισβητήσουν τον εαυτό τους με δύσκολες

εργασίες και να έχουν εγγενή κίνητρα. Αυτοί οι μαθητές θα καταβάλουν μεγάλη προσπάθεια για να εκπληρώσουν τις δεσμεύσεις τους και θα αποδώσουν την αποτυχία σε πράγματα που είναι υπό τον έλεγχό τους, αντί να κατηγορούν εξωτερικούς παράγοντες. Οι **αυτοαποτελεσματικοί** μαθητές επίσης αναρρώνουν γρήγορα από τις αναποδιές και τελικά είναι πιθανό να πετύχουν τους προσωπικούς τους στόχους. Οι μαθητές με χαμηλή αυτό-αποτελεσματικότητα, από την άλλη πλευρά, πιστεύουν ότι δεν μπορούν να είναι επιτυχείς και επομένως είναι λιγότερο πιθανό να κάνουν μια συντονισμένη, εκτεταμένη προσπάθεια και μπορεί να θεωρούν τις απαιτητικές εργασίες ως απειλές που πρέπει να αποφευχθούν. Έτσι, οι μαθητές με χαμηλή αυτό-αποτελεσματικότητα έχουν χαμηλές φιλοδοξίες που μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα απογοητευτικές ακαδημαϊκές επιδόσεις να γίνουν μέρος ενός αυτοεκπληρούμενου κύκλου ανατροφοδότησης.

Η αυτό-αποτελεσματικότητα αναπτύσσεται επίσης μέσω της ανάπτυξης δύο άλλων δεξιοτήτων:

Αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχος. Αυτοπεποίθηση σημαίνει να πιστεύει κανείς στις δικές του ικανότητες. Ανοίγει τις πόρτες και ενθαρρύνει τους μαθητές να αναλάβουν ρίσκα, να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους στις εργασίες της τάξης και να επενδύσουν στη δουλειά που παράγουν στο σχολείο. Ένα παιδί ή ενήλικας με αυτοπεποίθηση είναι πιο πιθανό να είναι αισιόδοξο και να έχει κίνητρα και να έχει μια στάση «μπορώ να κάνω» παρά «δεν μπορώ να κάνω» απέναντι στη μάθηση και την εκπαίδευση στην τάξη.

Από την άλλη πλευρά, η έλλειψη αυτοπεποίθησης μπορεί να επηρεάσει τα κίνητρα που απαιτούνται για την επίλυση προβλημάτων και να μειώσει το ενδιαφέρον για νέες εμπειρίες.

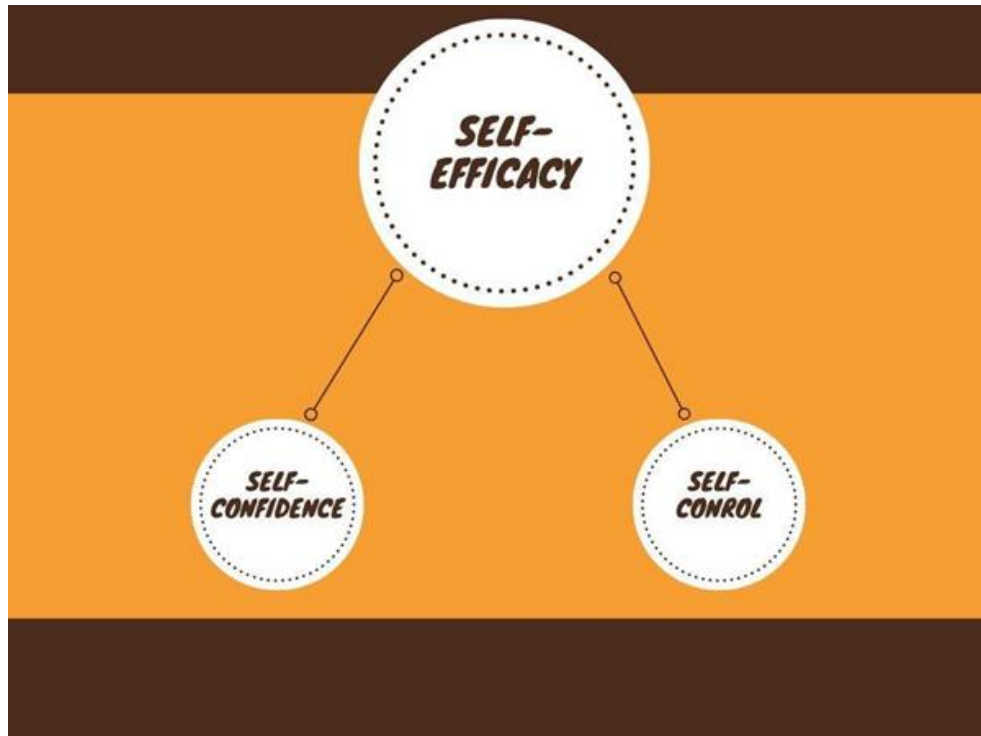
Ο αυτοέλεγχος, μια πτυχή του ανασταλτικού ελέγχου, είναι η ικανότητα να ρυθμίζει κανείς τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη συμπεριφορά του απέναντι σε πειρασμούς και παρορμήσεις. Είναι μια εκτελεστική λειτουργία. Ο αυτοέλεγχος μας βοηθά να διαχειριζόμαστε συγκρούσεις κινήτρων.

Ο αυτοέλεγχος έχει τρία κύρια μέρη:

-Παρακολούθηση: συνίσταται στην παρακολούθηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των πράξεών του.

-Πρότυπα: είναι κατευθυντήριες γραμμές που μας καθοδηγούν προς τις επιθυμητές απαντήσεις. Τα πρότυπά μας προέρχονται από την κοινωνία και τον πολιτισμό.

-Δύναμη: αναφέρεται στην ενέργεια που χρειαζόμαστε για να ελέγξουμε τις παρορμήσεις μας.



Δραστηριότητα για την ανάπτυξη στάσεων - αρ. 1: Αουτσάιντερ παίκτης - παίζει ποδόσφαιρο

Είδος δραστηριότητας	Σωματική δραστηριότητα
Σκοπός/στόχος	Να ανακαλύψει και να βελτιώσει την Αυτο-αποτελεσματικότητα
Μέγεθος ομάδας / άτομο	Ομάδα
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ	Γήπεδο διαστάσεων 20m x 40m και μια μπάλα
Εκτιμώμενη Διάρκεια	15 λεπτά για κάθε παιχνίδι
Οδηγίες	<p>Φάση 1: Στην αρχή του μαθήματος, δείξτε στους μαθητές το βίντεο που θα βρείτε παρακάτω. αυτό το βίντεο είναι μια εισαγωγή στην Αυτο-αποτελεσματικότητα, η οποία είναι το επίκεντρο ολοκλήρης της άσκησης.</p> <p style="text-align: center;">What is Self-Efficacy Explained in 2 min</p> <p>Φάση 2: Αυτό είναι ένα ομαδικό παιχνίδι. Χωρίστε τους μαθητές σας σε ομάδες των 4 ατόμων για κάθε ομάδα ή λίγο μεγαλύτερες. Σημειώστε ένα χωράφι διαστάσεων 20m x40m. Δύο ομάδες παίζουν μεταξύ τους κάθε φορά. Για κάθε ομάδα ο δάσκαλος θα επιλέξει έναν παίκτη ως «αουτσάιντερ». Όλοι οι παίκτες το ξέρουν!</p>

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ο αυτσάιντερ δεν θα συμπεριληφθεί. Εάν ο «αυτσάιντερ» καταφέρει να πάρει μόνος του την μπάλα (κλέβοντάς την από την άλλη ομάδα) επιτρέπεται να ντριμπλάρει, να πασάρει κ.λπ.

Το αποτέλεσμα θα είναι οι αυτσάιντερ του καθενός να αρχίσουν να συνεργάζονται για να πετύχουν το γκολ.

Φάση 3: επαναλάβετε το παιχνίδι με άλλες ομάδες και/ή αντιστρέψτε τον ρόλο του αυτσάιντερ, έτσι ώστε όλοι (ή οι περισσότεροι) να βιώσουν αυτήν την κατάσταση.

Φάση 4: Στο τέλος των αγώνων, ξεκινήστε μια συζήτηση με τους μαθητές κάνοντας ερωτήσεις στους ξένους και στους άλλους παίκτες.

Κάντε τους μερικές ερωτήσεις:

- Πώς ένιωσες που αποκλείστηκες; Και πώς όταν όχι; (Εξήγησε τα συναισθήματά σου)
- Τι συναίσθημα ένιωσες όταν δεν μπορούσες να πιάσεις την μπάλα; Ποιο όταν μπορούσες να το πιάσεις;
- Ποια ήταν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σου ενώ έπαιζες; Ποιες είναι οι ευκαιρίες και οι απειλές σας; (Περιγράψτε επίσης τη συνεργασία με τον άλλο ξένο)
- Πώς αντέδρασες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; (Προσπάθησες να μιλήσεις με τους συμπαίκτες σου κ.λπ.)
- Μόνο για τους μαθητές που δεν βίωσαν το «αυτσάιντερ», ρωτήστε τους πώς ένιωσαν ότι ήταν πιο ικανοί.

Για να κλείσετε τον χρόνο ενημέρωσης, συγκρίνετε αυτήν την κατάσταση με άλλες καταστάσεις στη ζωή και στο σχολείο και ενθαρρύνετέ τους να αναλογιστούν την Προσωπική τους Ανάλυση SWOT για να βρουν νέες λύσεις και να βελτιώσουν την αυτοαποτελεσματικότητά τους σε μια προοπτική μάθησης μακράς διάρκειας.

Σύνδεσμοι / αναφορές

<https://www.youtube.com/watch?v=xF60mBAkicc>

Δραστηριότητα για την ανάπτυξη στάσης - n°2: Ένας εναντίον δύο – ντριμπλα

Είδος δραστηριότητας	Φυσική δραστηριότητα: ποδόσφαιρο
Σκοπός/στόχος	Να ανακαλύψετε και να βελτιώσετε την Αυτοπεποίθηση και τον Αυτοέλεγχο
Μέγεθος ομάδας / άτομο	Ομάδα
Απαιτούμενα ΥΛΙΚΑ	Μπάλα, γκολ ποδοσφαίρου
Εκτιμώμενη Διάρκεια	15 λεπτά
Οδηγίες	Φάση 1: Στην αρχή του μαθήματος, δείξτε στους μαθητές το βίντεο που θα βρείτε παρακάτω.

Αυτό το βίντεο είναι μια εισαγωγή στον Αυτοέλεγχο, που είναι το επίκεντρο ολόκληρης της άσκησης.

[What is Self-Control | Explained in 2 min](#)

Φάση 2:

Η τάξη θα χωριστεί σε ομάδες των 3.

1 παίκτης με την μπάλα (επιθετικός) προσπαθεί να περάσει έναντι 2 αμυντικών. Ο επιθετικός προσπαθεί να ντριμπλάρει με τη μπάλα στα πόδια του πάνω από τη γραμμή του τέρματος.

Ο επιθετικός έχει 3/4/5 προσπάθειες να περάσει τους 2 αμυντικούς. Ο επιθετικός θα έχει λίγο χρόνο μετά από κάθε γύρο για να σκεφτεί πώς μπορεί να ξεπεράσει την επόμενη προσπάθεια.

Ανάλογα με τη δύναμη του επιθετικού και των αμυντικών, ο προπονητής πρέπει να αποφασίσει αν θα δώσει στον επιθετικό ένα πλεονέκτημα για να του δώσει μια ευκαιρία επιτυχίας.

Εάν ο επιθετικός δεν έχει πιθανότητες επιτυχίας, θα απογοητευτεί και θα απογοητευτεί. επιτυχία, θα είναι απογοητευμένος και απογοητευμένος.

Φάση 3: επαναλάβετε το παιχνίδι με άλλες ομάδες και/ή αντιστρέψτε τον ρόλο του αουτσάιντερ, έτσι ώστε όλοι (ή οι περισσότεροι) να βιώσουν αυτήν την κατάσταση.

Φάση 4: Μετά την παράσταση, ζητήστε από κάθε ομάδα να εξηγήσει σε όλη την τάξη τη στρατηγική που υιοθέτησε και αν ήταν επιτυχής ή όχι, και σε κάθε περίπτωση πώς μπορούν να βελτιώσουν την απόδοσή τους. Βοηθήστε επίσης με το φύλλο εργασίας να κατανοήσουν τα συναισθήματα του κάθε μαθητή και αν έχουν κατανοήσει την έννοια της Αυτοπεποίθησης και του Αυτοελέγχου.



ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΑΚΕΤΟΥ

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Γνώσεις

Κεφάλαιο 1: - Μάθηση μέσω της εμπειρίας **Δραστηριότητα 1: Βιωματική μάθηση: Πώς μαθαίνουμε όλοι με φυσικό τρόπο**

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας.

<p>Γιατί είναι σημαντικό το "να προβληματίζεσαι" ενώ μαθαίνεις;</p>	<p>Μπορείτε να εντοπίσετε τη διαδρομή, τουλάχιστον μιας δεξιότητας που αποκτήσατε μέσω της βιωματικής μάθησης, όπως φαίνεται στο βίντεο;</p>	<p>Πώς συντελείται η πρόοδος στην εκτέλεση/εκμάθηση κάποιου έργου;</p>	<p>Έχετε ποτέ αφιερώσει χρόνο για να αναλογιστείτε τα λάθη σας, να κατανοήσετε καλύτερα τις πράξεις σας και να τις αλλάξετε με σωστότερο τρόπο;</p>	<p>Πιστεύετε ότι η βιωματική μάθηση και ο αθλητισμός συνδέονται; Μπορείτε να δώσετε κάποια παραδείγματα;</p>
		<p>Βάλτε σε σειρά τις ακόλουθες ενέργειες:</p> <p>A) επανάληψη (___)</p> <p>B) εξάσκηση (___)</p> <p>Γ) κατανόηση (___)</p> <p>Δ) προβληματισμός (___)</p>		

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού
Κεφάλαιο 1: - Μάθηση μέσω της εμπειρίας

Γνώσεις

Δραστηριότητα 2: Η θέση του δέντρου

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

<p>Έχετε μιλήσει ποτέ στον εαυτό σας επικριτικά ενώ δοκιμάζετε κάτι για το οποίο δεν είστε σίγουροι; Αν ναι, ποιο είναι το αποτέλεσμα αυτού του τρόπου σκέψης σας για τη ζωή σας;</p>	<p>Πιστεύετε ότι αν είστε πολύ αυστηροί με τον εαυτό σας αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιωθείτε; Αν ναι, ποιο είναι το αποτέλεσμα αυτού του τρόπου σκέψης σας για τη ζωή σας;</p>	<p>Ενώ κάνατε αυτή τη δραστηριότητα, εστιάσατε στον εαυτό σας; Τι παρατηρήσατε για τον εαυτό σας και τις δυνατότητές σας; Ανακαλύψατε κάτι νέο για τον εαυτό σας;</p>	<p>Πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα είναι μια καλή πρακτική για να εστιάσετε στον εαυτό σας και να κατανοήσετε τις πραγματικές σας ικανότητες; Παρακαλώ, δώστε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα για το πώς αυτή η δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει στην καθημερινή σας ζωή.</p>
--	---	--	---

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού
Κεφάλαιο 1: - Μάθηση μέσω της εμπειρίας

Γνώσεις

Δραστηριότητα 3: Πόζα γιόγκα με στάση με το κεφάλι

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Πώς ήταν η όλη διαδικασία για την επίτευξη του στόχου σας; Είστε σε θέση να τον	Τι γνώμη έχετε για τις πολλές πρακτικές που έπρεπε να κάνετε για να πραγματοποιήσετε πλήρως την στάση;	Πώς αισθανθήκατε όταν ολοκληρώσατε την στάση με	Αμφιβάλλετε ακόμα ότι μπορείτε να πετύχετε κάτι; Αν ναι, τι μπορείτε να αλλάξετε για να αλλάξετε την	Νομίζετε ότι οι άλλοι είναι καλύτεροι από εσάς; Πώς μπορείτε να	Πιστεύετε ότι το να εξασκείτε κάτι όλο και περισσότερο, είναι μια θετική στάση που μπορείτε να μεταφέρετε
--	--	---	---	--	---

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



προσδιορίσετε ανά βήμα και δοκιμή και σφάλμα;	Αισθανθήκατε πιο σταθεροί και σίγουροι ασκώντας την όλο και περισσότερο;	το κεφάλι;	προοπτική με έναν πιο αποτελεσματικό τρόπο;	βελτιώσετε τον εαυτό σας;	σε άλλες πτυχές της ζωής σας; Αν ναι, ποιες;
				<p>Συμπληρώστε τις παρακάτω φράσεις:</p> <p>1) Η αποτυχία είναι _____</p> <p>_____</p> <p>2) Μπορώ να μάθω κάτι καινούργιο με _____</p> <p>_____</p> <p>3) Να κάνω μικρά βήματα για να κάνω κάτι καινούργιο και _____</p>	

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού
Κεφάλαιο 1: - Μάθηση μέσω της εμπειρίας
αναπνοής

Γνώσεις

Δραστηριότητα 4: : Pranayama: Άσκηση

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



<p>Με ποιον τρόπο εξαρτάστε από τη γνώμη των άλλων;</p> <p>Τι μπορείτε να κάνετε για να γίνετε πιο ανεξάρτητοι;</p>	<p>Εστιάζοντας στην αναπνοή σας, ανακαλύψατε κάτι νέο για τον εαυτό σας. Τι είναι αυτό;</p> <p>Αφορά τα σωματικά μέρη ή και/ τα συναισθήματα;</p>	<p>Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις ασκήσεις αναπνοής για να κοιτάξετε καλύτερα μέσα σας για να ανακαλύψετε "ποιος είστε";</p> <p>Νιώθετε ότι έχετε περισσότερο τον έλεγχο του εαυτού σας;</p>	<p>Πώς πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα επηρεάζει τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτογνωσίας σας;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού
Κεφάλαιο 1: - Μάθηση μέσω της εμπειρίας

Δεξιότητες

Δραστηριότητα 1: Surya Namaskara (Χαιρετισμός στον ήλιο)

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Μπορείτε να αναφέρετε ένα ή δύο οφέλη που προκύπτουν μετά την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας και αφορούν τη διαδικασία της μνήμης;	Τι είδους δυσκολίες αντιμετωπίσατε κατά την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας; Επιλύσατε τις δυσκολίες υιοθετώντας συμβουλές που σχετίζονται με το μαθησιακό σας στυλ; Αν ναι, ποιες;	Πώς νομίζετε ότι βελτιώθηκε η διαδικασία απομνημόνευσής σας μετά από αυτή τη δραστηριότητα;	Τι νιώθατε τις στιγμές που δεν μπορούσατε να θυμηθείτε όλα τα στοιχεία που έπρεπε να κάνετε; Καταφέρατε να ξεπεράσετε αυτό το συναίσθημα ή κολλήσατε; Μπορείτε να μας μιλήσετε για την εμπειρία σας;	Πώς πιστεύετε ότι η ικανότητά σας να θυμάστε έχει αλλάξει μετά από αυτή τη δραστηριότητα;	Πιστεύετε ότι η ικανότητα απομνημόνευσης είναι σημαντική στη ζωή σας; Αν ναι, σε ποιες άλλες πτυχές της ζωής σας;	Πιστεύετε ότι η πραγματοποίηση μιας πρακτικής δραστηριότητας μπορεί να σας παρακινήσει καλύτερα να ενισχύσετε τη δεξιότητα της απομνημόνευσης;

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Δεξιότητες

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Πώς αντιδράτε όταν συνειδητοποιείτε ότι κάνατε ένα λάθος ή μια αποτυχία;	Κάθε πτώση είναι ένα βήμα προς την επιτυχία, όχι μια αποτυχία. Πώς παρατηρήσατε αυτό το συναίσθημα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;	Πώς πιστεύετε ότι έχει αλλάξει η ικανότητά σας να διαχειρίζεστε την αποτυχία μετά τη δραστηριότητα;	Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι παράγοντες για τους οποίους μια αποτυχία μπορεί να γίνει ευκαιρία;	Μάθαμε ότι πρέπει να βλέπουμε την αποτυχία με θετικό μάτι. Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, πώς αντιμετωπίζετε ξανά το φόβο της αποτυχίας;
--	---	---	---	---

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού
Κεφάλαιο 1: - Μάθηση μέσω της εμπειρίας

Δεξιότητες

Δραστηριότητα 3: Στροφές προς τα πίσω με αντικείμενα

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



<p>Πώς νομίζετε ότι είναι το επίπεδο επίλυσης προβλημάτων που έχετε μετά από αυτή τη δραστηριότητα;</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της έρευνας του αντικειμένου για την εκτέλεση της δραστηριότητας, ποια προσέγγιση χρησιμοποιήσατε; Καταφέρατε να προσαρμοστείτε στην κατάσταση;</p>	<p>Πώς αντιμετωπίζετε συνήθως ένα ζήτημα; Πώς σας βοήθησε αυτή η δραστηριότητα να συμπεριφερθείτε διαφορετικά;</p>	<p>Ποιες ερωτήσεις κάνατε στον εαυτό σας όταν βρεθήκατε αντιμέτωποι με το πρόβλημα της δραστηριότητας;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού
Κεφάλαιο 1: - Μάθηση μέσω της εμπειρίας

Δεξιότητες
Δραστηριότητα 4: Πέναλτι

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

<p>Ποια ήταν η ατομική διαδικασία λήψης αποφάσεων για την επιλογή του τύπου που θα γυρίζατε τα 3 πρώτα σας γκολ;</p>	<p>Όταν τραβούσατε, σκεφτόσασταν τι θα μπορούσε να συμβεί στην επόμενη προσπάθειά σας;</p>	<p>Πώς έγινε η διαδικασία λήψης αποφάσεων στις φάσεις "Αξιολόγηση" και "Δημιουργία" ως ομάδα; Σίγουρα ήταν πιο περίπλοκη από την ατομική. Παρακαλώ, απαριθμήστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των δύο διαδικασιών.</p>	<p>Τι πιστεύετε ότι πρέπει να βελτιώσετε ως άτομο για να λαμβάνετε καλύτερα αποφάσεις σε μια ομάδα όταν αυτό είναι απαραίτητο;</p>	<p>Παίζοντας τη δραστηριότητα "Πόντοι ποινής", έχετε εξασκηθεί στη μέθοδο "Σκέψη ανώτερης τάξης". Πώς πιστεύετε ότι μπορεί να είναι χρήσιμη για το μέλλον σας ως άτομο και εργαζόμενος;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Στάσεις

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

<p>Γιατί είναι σημαντικό να συμμετέχετε στην ομάδα; Δώστε τουλάχιστον ένα κίνητρο που σχετίζεται με το σχολικό περιβάλλον και ένα άλλο που να σχετίζεται με την εργασία.</p>	<p>Ποια πιστεύετε ότι είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της συμμετοχής σας σε μια ομάδα; Αναφέρετε τουλάχιστον 3 πλεονεκτήματα και 3 μειονεκτήματα.</p>	<p>Αναλογιζόμενοι τα δυνατά σας σημεία, περιγράψτε το ρόλο και τη συμμετοχή σας στην ομάδα κατά την εκτέλεση των παιχνιδιών.</p>	<p>Παίζοντας, σε ποιο παιχνίδι, αισθανθήκατε να είστε περισσότερο αποκλεισμένοι; Εξηγήστε γιατί.</p>
Empty space for student response	Empty space for student response	Empty space for student response	Empty space for student response

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού
Κεφάλαιο 1: - Μάθηση μέσω της εμπειρίας

Στάσεις

Δραστηριότητα 2: Γίνε δάσκαλος και διευκολυντής

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



<p>Στην ομάδα σας, πώς κατανέμονται τα καθήκοντα ώστε να παρακινείται κάθε συμπαίκτης σας; Ποια κριτήρια χρησιμοποιήσατε για την ανάθεσή τους;</p>	<p>Τι σας παρακίνησε περισσότερο για να δώσετε τον καλύτερό σας εαυτό στη δραστηριότητα;</p>	<p>Αισθανθήκατε περισσότερα κίνητρα κατά τη φάση της μάθησης ή της διδασκαλίας; Γιατί;</p>	<p>Ποια δεξιότητα αναπτύξατε περισσότερο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Ποια λιγότερο; Εξηγήστε γιατί.</p>	<p>Πώς θα εφαρμόζατε τα κίνητρα που χρησιμοποιήσατε στο παιχνίδι στην καθημερινή σας ζωή;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Γνώσεις

Κεφάλαιο 2: - Διαχείριση κινδύνου, ασάφειας και αβεβαιότητας Δραστηριότητα1: Τι είναι Κίνδυνος, ασάφεια & αβεβαιότητα;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Χρόνος αναστοχασμού μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Μπορείτε να περιγράψετε με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια τι είναι μια κατάσταση κινδύνου;	Μπορείτε να περιγράψετε με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια τι είναι μια διφορούμενη κατάσταση;	Μπορείτε να περιγράψετε με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια τι είναι μια κατάσταση αβεβαιότητας;	Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ κινδύνου και αβεβαιότητας;	Περιγράψτε μια στρατηγική που μπορείτε να ακολουθήσετε προκειμένου να διαχειριστείτε αποτελεσματικά έναν κίνδυνο ή μια διφορούμενη κατάσταση.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Χρόνος αναστοχασμού μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Τι σημαίνει για τον ηγέτη μιας ομάδας να έχει κατά νου τη "Μακροπρόθεσμη προοπτική" της επίλυσης ενός προβλήματος ή της αντιμετώπισης ενός εμποδίου;	Είναι η κατάσταση της μπανάνας, της μαϊμούς και της τίγρης ένα μαθηματικό πρόβλημα;	Η λύση του σημερινού προβλήματος βασίζεται στην ανθρώπινη ικανότητα να αναλύει τις προοπτικές και τις συνέπειες των γεγονότων. Συμφωνείτε ή όχι και γιατί;	Ποιος από τους παράγοντες μεταξύ μιας μπανάνας, μιας μαϊμούς και μιας τίγρης είναι ο πιο δύσκολος στη διαχείριση;	Ποιος από τους παρακάτω παράγοντες είναι ο πιο κρίσιμος: η μπανάνα, η μαϊμού, η βάρκα, η τίγρη, ο οδηγός της βάρκας. Γιατί;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητα μέσω του αθλητισμού

Δεξιότητες

Κεφάλαιο 2: -Διαχείριση του κινδύνου, της ασάφειας και της αβεβαιότητας Δραστηριότητα 1: Κίνηση για τη δημιουργία χώρου

Χρόνος αναστοχασμού μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

<p>Παρακαλώ επιλέξτε την πιο σωστή απάντηση στην ερώτηση: "Για να λύσει αποτελεσματικά ένα πρόβλημα, ο ηγέτης πρέπει:</p> <p>α) να είναι υπομονετικός και να έχει καλές δημόσιες σχέσεις, β) να είναι αποφασιστικός και να έχει προηγούμενες εμπειρίες, γ) να είναι ακριβής αναλυτής και ικανός να χρησιμοποιήσει όλους τους υπάρχοντες πόρους</p>	<p>Η επίλυση προβλημάτων εξαρτάται από την ικανότητα του ατόμου ή από τη συνεργασία της ομάδας;</p>	<p>Κάθε πρόβλημα έχει πάντα μια μοναδική λύση</p>	<p>Περιγράψτε σε άλλους μαθητές τον τρόπο αντίδρασης σε ένα πρόβλημα προκειμένου να βρεθεί η καταλληλότερη λύση.</p>	<p>Περιλαμβάνει η διαδικασία επίλυσης του προβλήματος ένα σχέδιο Β; Επιπλέον, γιατί;</p>

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητα μέσω του αθλητισμού
Κεφάλαιο 2: -Διαχείριση κινδύνου, ασάφειας και αβεβαιότητας

Εκμάθηση δεξιοτήτων
Δραστηριότητα 2: Ανάλυση κινδύνου

Χρόνος αναστοχασμού μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Εξαρτώνται τα επίπεδα κινδύνου που αναλαμβάνει ένα άτομο από τις ατομικές του ικανότητες και προσόντα;	Περιγράψτε τις διαφορές μεταξύ ενός κινδύνου και ενός ατυχήματος.	Θα μπορούσατε να αναφερθείτε σε παράγοντες που επηρεάζουν μια διαδικασία λήψης αποφάσεων για την εξεύρεση λύσης σε ένα πρόβλημα κινδύνου;	Σε ποιες περιπτώσεις, η απόφαση ανάληψης κινδύνου είναι υψηλότερη;	Ο αθλητισμός είναι ένας τομέας στον οποίο ο κίνδυνος μπορεί να εμφανιστεί με πολλές μορφές. Εάν συμφωνείτε, θα μπορούσατε να αναφέρετε ορισμένους κινδύνους;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού
Κεφάλαιο 2: - Διαχείριση κινδύνου, ασάφειας και αβεβαιότητας

Εκμάθηση δεξιοτήτων
Δραστηριότητα 3: Δύο παιχνίδια - Ένα αποτέλεσμα

Χρόνος αναστοχασμού μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Ένα κρίσιμο σημείο για να δοθεί μια επαρκής λύση είναι να γνωρίζετε ακριβώς και με λεπτομέρεια το πρόβλημα. Γιατί;	Ο τρόπος με τον οποίο η άλλη ομάδα παίζει ή αντιμετωπίζει ένα εμπόδιο θα μπορούσε να είναι κατάλληλος για την ομάδα μας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα;	Ποια είναι τα οφέλη μιας συνεδρίασης απολογισμού	Γιατί είναι σημαντικό να υπάρχει σαφήνεια ως προς το πραγματικό πρόβλημα που πρέπει να επιλυθεί;	Τι είναι η στρατηγική και ποιος είναι υπεύθυνος για την επιλογή της κατάλληλης;
--	--	--	--	---

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση σχετικά με τη *στάση*

Κεφάλαιο 2: Διαχείριση κινδύνου, ασάφειας και αβεβαιότητας

Δραστηριότητα 1: Ανθεκτικότητα

Χρόνος αναστοχασμού μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

<p>Είναι οι αντιξοότητες στον αθλητισμό αναπόφευκτες;</p>	<p>Όταν ένας παίκτης κάνει ένα λάθος, είναι μια ευκαιρία να βελτιώσει τις ικανότητές του;</p>	<p>Είναι ζωτικής σημασίας για τους ανθρώπους να ελέγχουν τα όριά τους από καιρό σε καιρό, όπως ακριβώς κάνουν και οι αθλητές. Ανατρέξτε στο τι είναι ένα όριο</p>	<p>Η επιτυχία είναι μια διαδικασία και μάλιστα με προσοχή. Γιατί;</p>	<p>Αν ένας παίκτης, ένας φοιτητής ή ένας επιχειρηματίας αποφεύγει την πολυπλοκότητα, τις καταστάσεις κινδύνου, και οποιεσδήποτε δυσκολίες στη ζωή, θα μπορούσε να είναι σίγουρο ότι θα χάσει την προοπτική για καλύτερη απόδοση ή ανάπτυξη.</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση σχετικά με τη στάση

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Κεφάλαιο 2: - Διαχείριση κινδύνου, ασάφειας και αβεβαιότητας

Δραστηριότητα 2: Προληπτική δράση

Χρόνος αναστοχασμού μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Γιατί ένας παίκτης πρέπει να είναι ευέλικτος;	Οι μαθητές πρέπει να είναι προνοητικοί για να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές στη ζωή όπως και στον αθλητισμό. Γιατί;	Αλλάζει μια αθλητική ομάδα κατά τη διάρκεια μιας προπονητικής περιόδου τους κανόνες του παιχνιδιού; Για ποιους λόγους θα μπορούσε να το κάνει αυτό ο προπονητής;	Οι αλλαγές των κανόνων κατά τη διάρκεια μιας προπονητικής περιόδου αναπτύσσουν τις δεξιότητες και την αντίληψη των παικτών;	Θα μπορούσατε να συγκρίνετε τις αλλαγές στους κανόνες του αθλητισμού με τις αλλαγές στην αγορά; Ποιες είναι οι αλλαγές στην αγορά που επηρεάζουν την καθημερινή οικονομική διαδικασία και τη ζωή των ανθρώπων;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση για τη γνώση

Κεφάλαιο 3 - Δημιουργικότητα

Δραστηριότητα 1: Προθερμάνετε το σώμα σας

Χρόνος αναστοχασμού μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Μπορείτε να εξηγήσετε πώς χρησιμοποίησατε διαθεματικές γνώσεις σε αυτή τη δραστηριότητα;	Σας βοήθησαν οι διαθεματικές γνώσεις να γίνετε πιο δημιουργικοί; Σας βοήθησε να δημιουργήσετε περισσότερες ιδέες;	Δυσκολευτήκατε να κάνετε συνδέσεις μεταξύ φαινομενικά διαφορετικών αθλημάτων; Θα μπορούσατε να διευκρινίσετε τι επηρέασε τη διαδικασία σκέψης σας; (π.χ. προσωπική εμπειρία, αγαπημένο άθλημα κ.λπ.)	Οι διαθεματικές γνώσεις και η ικανότητα σύνδεσης βοηθούν τους ανθρώπους να γίνουν πιο δημιουργικοί; Αν πιστεύετε ότι αυτό ισχύει, μπορείτε να αναλύσετε την ιδέα;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση για τη γνώση

Κεφάλαιο 3 - Δημιουργικότητα

Δραστηριότητα 2: Χορευτική πρόκληση

Χρόνος αναστοχασμού μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Μπορείτε να εξηγήσετε πώς χρησιμοποίησατε τις πολυπολιτισμικές γνώσεις σε αυτή τη δραστηριότητα;	Πόσα είδη χορού χρησιμοποίησατε στη χορογραφία σας; Μπορείτε να εξηγήσετε τι επηρέασε την επιλογή σας;	Κατά την προετοιμασία της χορογραφίας, σας βοήθησε η ομαδική εργασία; Σας βοήθησε να είστε πιο δημιουργικοί ή θα λέγατε το αντίθετο;	Βοηθάει η πολυπολιτισμική γνώση τους ανθρώπους να γίνουν πιο δημιουργικοί; Αν πιστεύετε ότι είναι αλήθεια, μπορείτε να αναλύσετε την ιδέα αυτή;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση για τη γνώση

Κεφάλαιο 3 Δημιουργικότητα

Δραστηριότητα 3: Κλωτσιά ή χτύπημα

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

<p>Μπορείτε να εξηγήσετε πώς και πού χρησιμοποιήσατε τη διαφορετική σκέψη σε αυτή τη δραστηριότητα;</p>	<p>Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, πιστεύετε ότι η δυνατότητα να χτυπήσετε τη μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας βοήθησε ή έβλαψε τη δημιουργικότητά σας;</p>	<p>Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, δυσκολευτήκατε να χτυπήσετε τη μπάλα και να σκεφτείτε δημιουργικά ταυτόχρονα;</p>	<p>Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, σκεφτήκατε να χτυπήσετε τη μπάλα με τρόπο που να εξασφαλίζει τακτικό πλεονέκτημα έναντι του αντιπάλου σας;</p>	<p>Βοηθάει η διαφορετική σκέψη τους ανθρώπους να γίνουν πιο δημιουργικοί; Αν πιστεύετε ότι ισχύει, μπορείτε να αναλύσετε την ιδέα αυτή;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Εκμάθηση δεξιοτήτων

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Κεφάλαιο 3 –Δημιουργικότητα

Δραστηριότητα1: Αγώνας με κάμπιες

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Δυσκολευτήκατε να δημιουργήσετε διάφορες λύσεις; Τι σκεφτόσασταν πριν δημιουργήσετε ιδέες;	Τώρα, όταν είχατε χρόνο να το σκεφτείτε, τι θα κάνατε διαφορετικά;	Είχε αυτή η άσκηση θετικό αντίκτυπο σε εσάς και στη φανταστική σας σκέψη; Αν ναι, μπορείτε να το αναλύσετε;	Η εργασία σε μια ομάδα διευκολύνει τη δημιουργία ιδεών ή δυσκολευτήκατε να καταλήξετε σε συμφωνία εντός της ομάδας;	Βελτιώσατε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης; Αν συμφωνείτε, μπορείτε να το αναλύσετε;
--	--	---	---	---

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Εκμάθηση δεξιοτήτων

Κεφάλαιο 3 Δημιουργικότητα

Δραστηριότητα 2: Το δίκτυο του Fisher

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

<p>Πιστεύετε ότι η άσκηση αυτή είχε θετικό αντίκτυπο στις ικανότητές σας στην παρατήρηση; Αν συμφωνείτε, μπορείτε να το αναλύσετε;</p>	<p>Τώρα που παρακολουθήσατε το βίντεο και παίξατε το παιχνίδι, θα έχετε μεγαλύτερη επίγνωση ορισμένων πραγμάτων στο περιβάλλον σας;</p>	<p>Πιστεύετε ότι ο προγραμματισμός εκ των προτέρων πριν από οποιαδήποτε εργασία με βάση την παρατήρηση αυξάνει την πιθανότητα επιτυχίας; Εάν συμφωνείτε, μπορείτε να το αναλύσετε;</p>	<p>Κατά τη γνώμη σας, ήταν η συνεργασία της ομάδας tagging ένας από τους βασικούς παράγοντες της επιτυχίας τους;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Εκμάθηση δεξιοτήτων

Κεφάλαιο 3 Δημιουργικότητα

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Δραστηριότητα 3: Αγώνας δρόμου στο χαλί

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Είχε η συγκεκριμένη δραστηριότητα αντίκτυπο στις δεξιότητές σας στην επίλυση προβλημάτων; Αν συμφωνείτε, μπορείτε να το αναλύσετε;	Αναγνωρίσατε όλα τα στάδια της δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων μέσα στην άσκηση; Μπορείτε να πείτε ποιο ήταν το πιο δύσκολο;	Η εργασία σε ομάδα σας βοήθησε να δημιουργήσετε περισσότερες ιδέες ή συνέβη το αντίθετο; Αισθανθήκατε πιο παρακινημένοι μέσα στην ομάδα ή θα προτιμούσατε να εργαστείτε μόνοι σας;	Μήπως δυσκολευτήκατε περισσότερο να δημιουργήσετε ιδέες ή να τις περιορίσετε;	Γενικά, πιστεύετε ότι οι δεξιότητες συνεργασίας και επικοινωνίας είναι σημαντικές για την ομαδική εργασία; Αν συμφωνείτε, μπορείτε να το αναλύσετε;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση σχετικά με τη στάση

Κεφάλαιο 3 Δημιουργικότητα

Δραστηριότητα 1: Πιάσε & πέταξε και ρίσαρε!

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

<p>Πήρατε υπολογισμένο ρίσκο και προσπαθήσατε να πετύχετε 2 πόντους; Τι σκεφτήκατε και τι λάβατε υπόψη σας πριν ρίξετε την μπάλα;</p>	<p>Σκεφτήκατε τη θέση των αντιπάλων πριν ρίξετε τη μπάλα;</p>	<p>Τώρα, μετά το παιχνίδι, θα κάνατε κάποιες κινήσεις/ ρίψεις διαφορετικά και θα παίρνατε τώρα ένα πιο ριψοκίνδυνο μονοπάτι;</p>	<p>Έχετε κατανοήσει την έννοια της τολμηρής προσέγγισης και θα εξετάσετε το ενδεχόμενο να αναλάβετε περισσότερα υπολογισμένα ρίσκα στις μελλοντικές σας προσπάθειες;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση σχετικά με τη στάση

Κεφάλαιο 3 Δημιουργικότητα

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Δραστηριότητα 2: Σκυταλοδρομία καβουριών

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η εργασία και το παιχνίδι σε μια ομάδα επηρεάζει καθόλου τα κίνητρά σας; Αν ναι, θα μπορούσατε να το αναλύσετε;	Θα κάνατε την ίδια προσπάθεια (ή και μεγαλύτερη) αν αγωνιζόσασταν μόνο για τον εαυτό σας; Ή το αντίθετο;	Ποιο κίνητρο είναι πιο σημαντικό κατά τη γνώμη σας; Εσωτερικό ή εξωτερικό; Θα μπορούσατε να το αναλύσετε;	Πώς διαχειρίστηκε η ομάδα σας τις μεταβιβάσεις; Καταφέρατε να δημιουργήσετε μια ικανοποιητική λύση; Ή θα προχωρούσατε διαφορετικά τώρα;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση για τη γνώση

Κεφάλαιο 4 Ανάλυση πρωτοβουλίας

Δραστηριότητα 1: Γύροι παρακίνησης

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Τι σας παρακίνησε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;	Είχατε περισσότερα κίνητρα όταν έπρεπε να τρέξετε μόνοι σας ή όταν ήσασταν μέλος μιας ομάδας;	Είχατε μεγαλύτερο κίνητρο όταν ανακαλύψατε ότι οι ατομικοί σας πόντοι προσμετρούνται στους πόντους της ομάδας σας. Γιατί;	Μπορείτε να εντοπίσετε τις εσωτερικές ανταμοιβές που νομίζετε ότι κερδίζετε από τις ενέργειές σας (τις προσωπικές) και τις εξωτερικές (αυτές που επηρεάζουν τους άλλους);

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση για τη γνώση

Κεφάλαιο 4 Ανάλυση πρωτοβουλιών

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Δραστηριότητα 2: Αγώνας ενσυναίσθησης

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Όταν έδινες οδηγίες: Ποια ήταν η στρατηγική σας ενώ καθοδηγούσατε τον σύντροφό σας; Προσπαθήσατε να μπείτε στη θέση του συντρόφου σας και να προσπαθήσετε να καταλάβετε πώς είναι να μην βλέπετε;	Πιστεύετε ότι χρησιμοποιήσατε ενσυναίσθηση ενώ καθοδηγούσατε τον συνεργάτη σας στην ομάδα; Το βρήκατε δύσκολο;	Όταν σου είχαν δεθεί τα μάτια: Αισθάνεστε ότι ο σύντροφός σας σας έδωσε σαφείς οδηγίες; Πιστεύετε ότι ο σύντροφός σας έλαβε αρκετά υπόψη την κατάστασή σας (του να μην μπορείτε να δείτε) και τις προκλήσεις που είχατε;	Τι θα θέλατε να κάνει διαφορετικά ο σύντροφός σας για να σας βοηθήσει καλύτερα;	Πιστεύετε ότι χρειαζόμαστε ενσυναίσθηση για να πάρουμε την πρωτοβουλία να βοηθήσουμε τους άλλους;
--	--	---	---	---

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση για τη γνώση

Κεφάλαιο 4 Ανάλυση πρωτοβουλιών

Δραστηριότητα 3: Η μπάλα που κοιτάζει

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

<p>Ποια διαφορά παρατηρήσατε μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης άσκησης; Πιστεύετε ότι η ομάδα ήταν πιο επιτυχημένη στη δεύτερη άσκηση και γιατί;</p>	<p>Πώς αισθανθήκατε όταν σας επέλεξαν για να πιάσετε τη μπάλα (υπό την πίεση ότι θα πετάξετε τη μπάλα, χαρούμενος που σας επέλεξαν, ικανοποιημένος);</p>	<p>Πώς αισθανθήκατε όταν δεν σας επέλεξαν για να πιάσετε τη μπάλα;</p>	<p>Όταν επιλέξατε κάποιον για να πετάξετε την μπάλα, ποιοι ήταν οι λόγοι (βασίστηκε στη στρατηγική (το άτομο ήταν καλά τοποθετημένο), βασίστηκε στα δικά σας συναισθήματα (σας αρέσει αυτό το άτομο) ή στην ερμηνεία σας για τα συναισθήματα του άλλου ατόμου (νιώσατε ότι το άτομο ήθελε την μπάλα ή ήταν έτοιμο να την πιάσει));</p>	<p>Πώς νομίζετε ότι η χρήση της συναισθηματικής σας νοημοσύνης βοήθησε να καταλάβετε ποιος ήταν ο κατάλληλος άνθρωπος για να πετάξετε τη μπάλα και σας καθοδήγησε να πάρετε την πρωτοβουλία να πετάξετε τη μπάλα σε αυτό το άτομο;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Εκμάθηση δεξιοτήτων

Κεφάλαιο 4 Ανάλυση πρωτοβουλιών

Δραστηριότητα 1: Το νησί των κροκοδείλων

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Πιστεύετε ότι χρησιμοποιήσατε την πρόβλεψη και τις κριτικές ικανότητες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Πώς	Πήρατε την πρωτοβουλία να συγκεντρώσετε περισσότερες σχεδίες για εσάς και την ομάδα σας; Αν ναι, γιατί; Αν όχι, γιατί;	Πώς πιστεύετε ότι η ικανότητα πρόβλεψης σχετίζεται με την ανάληψη πρωτοβουλιών;	Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες περιστάσεις ή καταστάσεις στις οποίες η πρόβλεψη μιας ενέργειας είναι χρήσιμη;	Σας είναι δύσκολο να προβλέψετε; Αν ναι, πώς νομίζετε ότι μπορείτε να το βελτιώσετε;
---	--	---	--	--

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Εκμάθηση δεξιοτήτων

Κεφάλαιο 4 Ανάλυση πρωτοβουλιών

Δραστηριότητα 2: Πορεία εμποδίων

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

<p>Για να ξεπεράσετε τα εμπόδια, συμμετείχατε στην παροχή ιδεών/λύσεων και/ή στη λήψη αποφάσεων και επιλογών; Εξηγήστε πώς.</p>	<p>Πιστεύετε ότι η ηγεσία είναι σημαντική για να είστε σε θέση να λαμβάνετε αποφάσεις; Γιατί;</p>	<p>Σας είναι δύσκολο ή σχετικά φυσικό να παίρνετε αποφάσεις; Συνήθως εκφράζετε εύκολα τις αποφάσεις σας στους άλλους ή τις κρατάτε στο μυαλό σας ασυνείδητα; Γιατί;</p>	<p>Σας αρέσει να λύνετε προβλήματα; Νιώθετε πιο άνετα στην επίλυση διανοητικών προβλημάτων (που απαιτούν περισσότερη λογική και ορθολογισμό) ή φυσικών προβλημάτων (που απαιτούν σωματική δύναμη και κατανόηση του φυσικού περιβάλλοντος);</p>	<p>Πώς πιστεύετε ότι η λήψη αποφάσεων και η επίλυση προβλημάτων αποτελούν μέρος της δράσης της ανάληψης πρωτοβουλιών;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Εκμάθηση δεξιοτήτων

Κεφάλαιο 4 Ανάληψη πρωτοβουλιών

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Δραστηριότητα 3: Στρατηγικός σχεδιασμός

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Σας είναι εύκολο να χαράξετε μια στρατηγική; Εξηγήστε τη διαδικασία στρατηγικής σας.	Με ποιον τρόπο η κριτική και η δημιουργική σκέψη βοηθούν στην ανάληψη πρωτοβουλιών;	Με ποιον τρόπο η κριτική και η δημιουργική σκέψη βοηθούν στην ανάληψη πρωτοβουλιών;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση σχετικά με τη στάση

Κεφάλαιο 4 Ανάληψη πρωτοβουλιών

Δραστηριότητα 1: Γίνε ο προπονητής μου

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Σε ποια θέση αισθανόσασταν πιο άνετα, στον προπονητή ή στον μαθητή; Εξηγήστε γιατί.	Ποια πιστεύετε ότι είναι τα πιο σημαντικά προσόντα για να είσαι προπονητής/ηγέτης;	Όταν ήσασταν μαθητής, ποια συμπεριφορά εκτιμούσατε από τον προπονητή σας; Ποια συμπεριφορά δεν εκτιμούσατε;	Πώς πιστεύετε ότι η ηγεσία παίζει ρόλο στην ανάληψη πρωτοβουλιών;	Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι η ηγεσία είναι σημαντική για τη δική σας καθημερινή ζωή;

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση σχετικά με τη στάση

Κεφάλαιο 4 Ανάληψη πρωτοβουλίας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Δραστηριότητα 2: Χορογράφησέ με

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Σας αρέσει να δημιουργείτε πράγματα για τον εαυτό σας και για τους άλλους; Γιατί;	Περιγράψτε τα θετικά συναισθήματα που νιώσατε ενώ διδάσκατε τη χορογραφία στην άλλη ομάδα.	Το να διδάξετε κάτι σε κάποιον απαιτεί αυτοπεποίθηση, πιστεύετε ότι η αυτοπεποίθηση είναι μια σημαντική δεξιότητα; Γιατί;	Η διδασκαλία από κάποιον άλλον απαιτεί την αξιοπιστία του ατόμου. Πιστεύετε ότι η ομάδα που σας δίδαξε τη χορογραφία την έκανε καλά;	Πώς πιστεύετε ότι η αυτοπεποίθηση και η αξιοπιστία παίζουν ρόλο στην ανάληψη πρωτοβουλιών;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση σχετικά με τη στάση

Κεφάλαιο 4: Ανάλυση πρωτοβουλιών

Δραστηριότητα 3: Τι είναι φιλοδοξία;

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα, σας ζητήθηκε να εκπονήσετε ένα σαφές σχέδιο ενεργειών για την επίτευξη των στόχων σας. Σας ήταν δύσκολο να σκεφτείτε τους στόχους και να καταρτίσετε ένα σχέδιο; Γιατί;</p>	<p>Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να έχετε φιλοδοξία σε όλα τα πράγματα που κάνετε, ακόμη και στα μικρά της καθημερινότητάς σας;</p>	<p>Πώς πιστεύετε ότι η φιλοδοξία μπορεί να σας βοηθήσει στη ζωή σας;</p>	<p>Πιστεύετε ότι η φιλοδοξία είναι σημαντική για την ανάληψη πρωτοβουλιών; Γιατί;</p>

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω της αθλητικής

Μάθηση για τη γνώση

Κεφάλαιο 4: Αυτογνωσία και αυτό-αποτελεσματικότητα

Δραστηριότητα 1: Προσωπική ανάλυση SWOT

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Αφού κάνατε τη δραστηριότητα, καταλάβατε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας; Κάντε έναν κατάλογο και εξηγήστε πώς τον εντοπίσατε.	Αφού εντοπίσατε τα δυνατά και αδύνατα σημεία σας, πώς θα τα μετατρέψετε σε ευκαιρίες;	Κατά τη γνώμη σας, ποιες από τις αδυναμίες σας θα μπορούσαν να σας εμποδίσουν να επιτύχετε τους στόχους σας; Πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να σας δημιουργήσουν προβλήματα στο μέλλον; Πώς;	Αφού μάθατε πώς λειτουργεί η ανάλυση SWOT, πώς σκοπεύετε να τη χρησιμοποιήσετε στην καθημερινή σας ζωή ή στη μελλοντική σας εργασία;
--	---	--	--

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση για τη γνώση

Κεφάλαιο 4: Αυτογνωσία και αυτό-αποτελεσματικότητα

Δραστηριότητα 2: Mindful Walking

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

<p>Πώς ήταν η ψυχική σας κατάσταση πριν από τη δραστηριότητα; Άλλαξαν τα συναισθήματα και τα συναισθήματά σας μετά τη δραστηριότητα; Εξηγήστε τι αισθανθήκατε</p>	<p>Επικεντρωθήκατε στον εαυτό σας ενώ κάνατε αυτή τη δραστηριότητα; Πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα είναι μια καλή πρακτική για να κατανοήσετε τα πραγματικά σας συναισθήματα;</p>	<p>Δώστε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα για το πώς αυτή η δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει στην καθημερινή σας ζωή.</p>	<p>Πιστεύετε ότι μάθατε κάτι καινούργιο για τον εαυτό σας; Γνωρίζετε καλύτερα τις αδυναμίες και τα δυνατά σας σημεία; Εξηγήστε γιατί</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση για τη γνώση

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Κεφάλαιο 4: Αυτογνωσία και αυτό-αποτελεσματικότητα

Δραστηριότητα 3: Αθλητισμός 4 για όλους

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Αισθάνεστε ότι έχετε αλλάξει από την πρώτη ημέρα που ξεκινήσατε τη δραστηριότητα; Αισθάνεστε ότι βιώσατε νέες αισθήσεις και συναισθήματα και μάθατε νέες αξίες;	Πότε και πώς αισθανθήκατε ότι εμποδίζεστε; Πώς σκοπεύετε να ξεπεράσετε τις αδυναμίες σας;	Ποιες σκέψεις έχετε αναπτύξει για να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις προκλήσεις και να πετύχετε τον στόχο σας;	Πιστεύετε ότι αυτή η πρόκληση που αντιμετωπίσατε είναι θεμελιώδης για την κατανόηση κάποιων αξιών στη μελλοντική σας ζωή; Εξηγήστε πώς.
---	---	--	---

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Εκμάθηση δεξιοτήτων

Κεφάλαιο 4: Αυτογνωσία και αυτό-αποτελεσματικότητα

Δραστηριότητα 1: Ποινή απόσπασης προσοχής

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

<p>Πώς αισθανθήκατε όταν οι άλλοι παίκτες άρχισαν να αποσπούν την προσοχή τους; Τι σκεφτήκατε εκείνη τη στιγμή;</p>	<p>Τι σας έδωσε τη δύναμη να πετύχετε στο παιχνίδι;</p>	<p>Πώς άλλαξε η αντίληψή σας κατά τη διάρκεια των 3 στόχων; Αισθανθήκατε καλύτερα στο τέλος του παιχνιδιού;</p>	<p>Τι θα κάνατε αν είχατε βρεθεί σε μια τέτοια κατάσταση στην πραγματική ζωή;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Εκμάθηση δεξιοτήτων

Κεφάλαιο 4: Αυτογνωσία και αυτό-αποτελεσματικότητα

Δραστηριότητα 2: Άσκηση διάταξης και σταθερότητα

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Καταφέρατε να επιτύχετε τον στόχο της δραστηριότητας; Διατηρήσατε τη συνέπεια καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου; Έχετε χάσει ποτέ μια ημέρα κατάρτισης; Γιατί;	Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σκεφτήκατε να τα παρατήσετε και να μη συνεχίσετε; Εξηγήστε γιατί.	Πιστεύετε ότι η σταθερότητα και τα κίνητρα σχετίζονται μεταξύ τους; Εξηγήστε γιατί.	Πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα σας βοήθησε στο να μάθετε να είστε σταθεροί με τον εαυτό σας και να αναλαμβάνετε δεσμεύσεις για το μέλλον; Πώς;
--	--	---	--

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Εκμάθηση δεξιοτήτων

Κεφάλαιο 4: Αυτογνωσία και αυτό-αποτελεσματικότητα

Δραστηριότητα 3: Ομαδική ταχυδακτυλουργία

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

<p>Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε για να βελτιώσετε τις ικανότητές σας στο να κάνετε ζογκλερικά με όλα αυτά τα αντικείμενα;</p>	<p>Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε για να βελτιώσετε τις ικανότητές σας στο να κάνετε ζογκλερικά με όλα αυτά τα αντικείμενα;</p>	<p>Τι συνέβη κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας όταν κάποιος έχασε την μπάλα; Η πτώση της μπάλας μπορεί να θεωρηθεί ως λάθος. Στη ζωή σας, είναι εντάξει να κάνετε λάθη; Ποιοι είναι μερικοί καλοί τρόποι αντίδρασης όταν κάνουμε ένα λάθος;</p>	<p>Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτή τη δραστηριότητα που μπορεί να μας βοηθήσει να είμαστε λιγότερο αγχωμένοι αν νιώθουμε καταβεβλημένοι ή αγχωμένοι;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Εκμάθηση δεξιοτήτων

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Κεφάλαιο 4: Αυτογνωσία και αυτό-αποτελεσματικότητα

Δραστηριότητα 4: Επιστροφή από την ήττα

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια του αγώνα; Πιστεύατε ότι θα μπορούσατε να ανατρέψετε το τελικό αποτέλεσμα;	Ποια ήταν η σκέψη/τακτική σας για το παιχνίδι;	Γιατί είδατε την ευκαιρία να κερδίσετε τον αγώνα; Εξηγήστε! (π.χ. πίστεψα στους συμπαίκτες μου και στον εαυτό μου).	Σε ποια μειονεκτική κατάσταση αισθανθήκατε πιο άνετα; Γιατί;

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση σχετικά με τη στάση

Κεφάλαιο 4: Αυτογνωσία και αυτό-αποτελεσματικότητα

Δραστηριότητα 1: Outsider Gamer - Ποδόσφαιρο

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

<p>Ποιος νομίζετε ότι είναι ο πιο δύσκολος ρόλος σε αυτή τη δραστηριότητα, ο παρείσακτος ή ο παίκτης της ομάδας; Γιατί;</p>	<p>Μετά από μια λεπτομερή ανάλυση της αυτοαποτελεσματικότητάς σας, πιστεύετε ότι είναι εύκολο για εσάς να επιτύχετε τους στόχους σας; Μπορείτε να πετύχετε αυτό που θέλετε ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις;</p>	<p>Σε κάθε ρόλο που παίξατε, ποια ήταν η στρατηγική σας; Ήταν επιτυχής; Εξηγήστε γιατί</p>	<p>Πώς θα χρησιμοποιούσατε την αυτοαποτελεσματικότητά σας κατά τη διάρκεια της καθημερινής σας ζωής ή στη δουλειά/σχολείο;</p>

Ανάπτυξη της επιχειρηματικότητας μέσω του αθλητισμού

Μάθηση σχετικά με τη στάση

Κεφάλαιο 4: Αυτογνωσία και αυτό-αποτελεσματικότητα

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Δραστηριότητα 2: Ένας εναντίον δύο - Ντρίμπλα

Χρόνος κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσατε ως διδάγματα από αυτήν.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Οι επόμενες ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Ακόμη, μπορείτε να γράψετε ή και να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας

Πώς αισθανθήκατε με αυτό το μειονέκτημα; Πώς αισθανθήκατε όταν δεν πετύχατε;	Τι σας έδωσε την αυτοπεποίθηση να δοκιμάσετε αυτή την πρόκληση;	Υπήρξε κάποια στιγμή που απογοητευτήκατε; Πώς αντιδράσατε τότε;	Τι χρειαζόσασταν για να συνεχίσετε; (π.χ. κάποιον που σας δίνει ελπίδα και σας λέει να μην τα παρατήσετε).

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



--	--	--	--

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Επιχειρηματική ικανότητα μέσω του αθλητισμού

Ενότητα 5 - Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα Μαθαίνοντας για τη γνώση - 2.1 Δραστηριότητα 1

Ώρα κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσετε διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Μπορείτε να γράψετε ή να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας.

Αφού κάνατε τη δραστηριότητα, καταλάβατε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας; Κάντε έναν κατάλογο και εξηγήστε πώς τον εντοπίσατε.	Αφού εντοπίσατε τα δυνατά και αδύνατα σημεία σας, πώς θα τα μετατρέψετε σε ευκαιρίες;	Κατά τη γνώμη σας, ποιες από τις αδυναμίες σας θα μπορούσαν να σας εμποδίσουν να επιτύχετε τους στόχους σας; Πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να σας δημιουργήσουν προβλήματα στο μέλλον; Πώς;	Αφού μάθατε πώς λειτουργεί η ανάλυση SWOT, πώς σκοπεύετε να τη χρησιμοποιήσετε στην καθημερινή σας ζωή ή στη μελλοντική σας εργασία;
--	---	--	--



Επιχειρηματική ικανότητα μέσω του αθλητισμού

Ενότητα 5 - Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα Μαθαίνοντας για τη γνώση - 2.2 Δραστηριότητα 2

Ωρα κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσετε διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Μπορείτε να γράψετε ή να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας.

Πώς ήταν η ψυχική σας κατάσταση πριν από τη δραστηριότητα; Άλλαξαν τα συναισθήματα και τα συναισθήματά σας μετά τη δραστηριότητα; Εξηγήστε τι αισθανθήκατε	Επικεντρωθήκατε στον εαυτό σας ενώ κάνατε αυτή τη δραστηριότητα; Πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα είναι μια καλή πρακτική για να κατανοήσετε τα πραγματικά σας συναισθήματα;	Δώστε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα για το πώς αυτή η δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει στην καθημερινή σας ζωή.	Πιστεύετε ότι μάθατε κάτι καινούργιο για τον εαυτό σας; Γνωρίζετε καλύτερα τις αδυναμίες και τα δυνατά σας σημεία; Εξηγήστε γιατί
--	--	---	---

Επιχειρηματική ικανότητα μέσω του αθλητισμού

Ενότητα 5 - Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα Μαθαίνοντας για τη γνώση - 2.3 Δραστηριότητα 3

Ωρα κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσετε διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Μπορείτε να γράψετε ή να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας.

<p>Αισθάνεστε ότι έχετε αλλάξει από την πρώτη ημέρα που ξεκινήσατε τη δραστηριότητα; Αισθάνεστε ότι βιώσατε νέες αισθήσεις και συναισθήματα και μάθατε νέες αξίες;</p>	<p>Πότε και πώς αισθανθήκατε ότι εμποδίξατε; Πώς σκολεύετε να ξεπεράσετε τις αδυναμίες σας;</p>	<p>Ποιες σκέψεις έχετε αναπτύξει για να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τις προκλήσεις και να πετύχετε τον στόχο σας;</p>	<p>Πιστεύετε ότι αυτή η πρόκληση που αντιμετωπίσατε είναι θεμελιώδης για την κατανόηση κάποιων αξιών στη μελλοντική σας ζωή; Εξηγήστε πώς</p>
--	---	---	---



Επιχειρηματική ικανότητα μέσω του αθλητισμού

Ενότητα 5 - Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα Μαθαίνοντας για τις δεξιότητες - 3.1 Δραστηριότητα 1

Ώρα κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντιλήσετε διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Μπορείτε να γράψετε ή να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας.

Πώς αισθανθήκατε όταν οι άλλοι παίκτες άρχισαν να απασπούν την προσοχή τους; Τι σκεφτήκατε εκείνη τη στιγμή;	Τι σας έδωσε τη δύναμη να πετύχετε στο παιχνίδι;	Πώς άλλαξε η αντίληψή σας κατά τη διάρκεια των 3 στόχων; Αισθανθήκατε καλύτερα στο τέλος του παιχνιδιού;	Τι θα κάνατε αν είχατε βρεθεί σε μια τέτοια κατάσταση στην πραγματική ζωή;
--	--	--	--



Επιχειρηματική ικανότητα μέσω του αθλητισμού

Ενότητα 5 - Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα Μαθαίνοντας για τις δεξιότητες - 3.2 Δραστηριότητα 2

Ωρα κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσετε διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Μπορείτε να γράψετε ή να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας.

Καταφέρατε να επιτύχετε τον στόχο της δραστηριότητας; Διατηρήσατε τη συνέπεια καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου; Έχετε χάσει ποτέ μια ημέρα κατάρτισης; Γιατί;	Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, σκεφτήκατε να τα παρατήσετε και να μη συνεχίσετε; Εξηγήστε γιατί.	Πιστεύετε ότι η σταθερότητα και τα κίνητρα σχετίζονται μεταξύ τους; Εξηγήστε γιατί.	Πιστεύετε ότι αυτή η δραστηριότητα σας βοήθησε στο να μάθετε να είστε σταθεροί με τον εαυτό σας και να αναλαμβάνετε δεσμεύσεις για το μέλλον; Πώς;
--	--	---	--



Επιχειρηματική ικανότητα μέσω του αθλητισμού

Ενότητα 5 - Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα Μαθαίνοντας για τις δεξιότητες - 3.3 Δραστηριότητα 3

Ωρα κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσετε διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Μπορείτε να γράψετε ή να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας.

Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε για να βελτιώσετε τις ικανότητές σας στο να κάνετε ζογκλερικά με όλα αυτά τα αντικείμενα;	Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε για να βελτιώσετε τις ικανότητές σας στο να κάνετε ζογκλερικά με όλα αυτά τα αντικείμενα;	Τι συνέβη κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας όταν κάποιος έχασε την μπάλα; Η πτώση της μπάλας μπορεί να θεωρηθεί ως λάθος. Στη ζωή σας, είναι εντάξει να κάνετε λάθη; Ποιοι είναι κάποιοι καλοί τρόποι αντίδρασης όταν κάνουμε ένα λάθος;	Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτή τη δραστηριότητα που μπορεί να μας βοηθήσει να είμαστε λιγότερο αγχωμένοι αν νιώθουμε καταβεβλημένοι ή αγχωμένοι;
---	---	---	---

Επιχειρηματική ικανότητα μέσω του αθλητισμού

Ενότητα 5 - Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα Μαθαίνοντας για τις δεξιότητες - 3.4 Δραστηριότητα 4

Ώρα κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσετε διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Μπορείτε να γράψετε ή να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας.

<p>Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια του αγώνα; Πιστεύατε ότι θα μπορούσατε να ανατρέψετε το τελικό αποτέλεσμα;</p>	<p>Ποια ήταν η σκέψη/τακτική σας για το παιχνίδι;</p>	<p>Γιατί είδατε την ευκαιρία να κερδίσετε τον αγώνα; Εξηγήστε! (π.χ. να πιστέψω στους συμπαίκτες μου και στον εαυτό μου).</p>	<p>Σε ποια μειονεκτική κατάσταση αισθανθήκατε πιο άνετα; Γιατί;</p>
---	---	---	---

Επιχειρηματική ικανότητα μέσω του αθλητισμού

Ενότητα 5 - Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα Μαθαίνοντας για τη γνώση - 4.1 Δραστηριότητα 1

Ωρα κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσετε διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Μπορείτε να γράψετε ή να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας.

<p>Ποιος νομίζετε ότι είναι ο πιο δύσκολος ρόλος σε αυτή τη δραστηριότητα, ο παρείσακτος ή ο παίκτης της ομάδας; Γιατί;</p>	<p>Μετά από μια λεπτομερή ανάλυση της αυτοαποτελεσματικότητάς σας, πιστεύετε ότι είναι εύκολο για εσάς να επιτύχετε τους στόχους σας; Μπορείτε να πετύχετε αυτό που θέλετε ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις;</p>	<p>Σε κάθε ρόλο που παίξατε, ποια ήταν η στρατηγική σας; Ήταν επιτυχής; Εξηγήστε γιατί</p>	<p>Πώς θα χρησιμοποιούσατε την αυτοαποτελεσματικότητά σας κατά τη διάρκεια της καθημερινής σας ζωής ή στη δουλειά/σχολείο;</p>
---	---	--	--



Επιχειρηματική ικανότητα μέσω του αθλητισμού

Ενότητα 5 - Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα
Μαθαίνοντας για τη στάση - 4.2 Δραστηριότητα 2

Ώρα κοινής χρήσης μετά τη δραστηριότητα

Τώρα που ολοκληρώσατε τη δραστηριότητα, είναι καιρός να αναλογιστείτε τι βιώσατε και να αντλήσετε διδάγματα από αυτήν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τις δεξιότητες που χρησιμοποιήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να τις αναλύσετε. Μπορείτε να γράψετε ή να ζωγραφίσετε τις απαντήσεις σας.

Πώς αισθανθήκατε με αυτό το μειονέκτημα; Πώς αισθανθήκατε όταν δεν πετύχατε;	Τι σας έδωσε την αυτοπεποίθηση να δοκιμάσετε αυτή την πρόκληση;	Υπήρξε κάποια στιγμή που απογοητευτήκατε; Πώς αντιδράσατε τότε;	Τι χρειάζοσασταν για να συνεχίσετε; (π.χ. κάποιον που σας δίνει ελπίδα και σας λέει να μην τα παρατήσετε).
--	---	---	--
