

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ



Ο αθλητισμός μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων ζωής σε μαθητές δημοτικού σχολείου, ειδικά στην οικοδόμηση ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων, ενισχύοντας παράλληλα την ανθεκτικότητα. Η ενσωμάτωση του αθλητισμού σε δομημένα μαθήματα δημιουργεί έναν ασφαλή και ελκυστικό χώρο όπου οι μαθητές μπορούν να βιώσουν προκλήσεις και διαφωνίες μέσα σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, μαθαίνοντας να τις πλοηγούνται με σεβασμό και ενσυναίσθηση. Δραστηριότητες που επικεντρώνονται στην ομαδική εργασία και την ευέλικτη σκέψη, επιτρέπουν στους μαθητές να εξασκηθούν στη διαχείριση των συναισθημάτων, στη λήψη δίκαιων αποφάσεων και στην αλληλοϋποστήριξη σε στιγμές πίεσης.

Δουλεύοντας σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών, τα παιδιά μαθαίνουν να επικοινωνούν αποτελεσματικά, να ακούν διαφορετικές οπτικές γωνίες και να συνεργάζονται για κοινούς στόχους, ακόμη και όταν οι καταστάσεις γίνονται δύσκολες.

Μάθημα

Αθλητισμός

Βαθμός

4

Μαθησιακοί στόχοι

- ✓ Αναπτύξτε δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων και επίλυσης προβλημάτων σε αθλητικό περιβάλλον.
- ✓ Δημιουργήστε ανθεκτικότητα διαχειριζόμενοι τις προκλήσεις κατά τη διάρκεια του ανταγωνισμού.
- ✓ Μάθετε στρατηγικές επικοινωνίας με σεβασμό.

Διάρκεια

Δύο μαθήματα (2x40 λεπτά)

Απαιτούμενα Υλικά

- ✓ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ένα για κάθε μαθητή)
- ✓ Κώνοι και εξοπλισμός για ομαδικές προκλήσεις (π.χ. σκυταλοδρομίες, διελκυστίνδα, διαδρομές με εμπόδια)
- ✓ Λευκός πίνακας και μαρκαδόροι

- ✓ Αντιγράψτε το ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ όσο και ο αριθμός των μαθητών.
- ✓ Δημιουργήστε μαθήματα πρόκλησης που απαιτούν ομαδική εργασία και επικοινωνία.
- ✓ Προετοιμάστε σενάρια για την προσομοίωση μικρών συγκρούσεων (π.χ. διαφωνίες κανόνων, τυχαία φάουλ).

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αποποίηση ευθυνών δασκάλου:

Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν τη μάθηση, την ευημερία και την ένταξη των μαθητών. Τα παιδιά που εκτίθενται σε τραύμα μπορεί να μην αισθάνονται πάντα ασφαλή ή έτοιμα να συμμετάσχουν και ο εξαναγκασμός ρόλων ή προκλήσεων μπορεί να κινδυνεύσει με επανατραυματισμό. Οι δάσκαλοι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν μια προσέγγιση με βάση το τραύμα: να προσφέρουν επιλογές, να παρέχουν εναλλακτικούς ρόλους, να χρησιμοποιούν υποστηρικτική γλώσσα και να δίνουν προτεραιότητα στη συναισθηματική ασφάλεια, ώστε όλοι οι μαθητές να μπορούν να μάθουν και να ευδοκιμήσουν.

ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ (5 λεπτά)

- Ξεκινήστε με μια γρήγορη συζήτηση:
 - ο «Τι πρέπει να κάνουμε όταν διαφωνούμε κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού—όπως ποιος σκόραρε ή ποιος άγγιξε την μπάλα τελευταίος;»
 - ο «Σε μια πλημμύρα ή πυρκαγιά, οι άνθρωποι δεν συμφωνούν πάντα για το τι πρέπει να κάνουν πρώτα. Πώς μπορεί η επικοινωνία με σεβασμό να βοηθήσει όλους να παραμείνουν ασφαλείς;»
- Εξηγήστε τη σημερινή εστίαση: τη χρήση του αθλητισμού για την εξάσκηση στην επίλυση συγκρούσεων, την ομαδική εργασία και την οικοδόμηση ανθεκτικότητας—όπως ακριβώς κάνουν οι άνθρωποι σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

2

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ (30 λεπτά)

- Ρύθμιση (5 λεπτά):
 - ο Χωρίστε τους μαθητές σε ισορροπημένες ομάδες.
 - ο Αναθέστε εκ περιτροπής ρόλους (αρχηγός ομάδας = "συντονιστής έκτακτης ανάγκης", ενθαρρυντής = "υποστηρικτής της κοινότητας", έλεγχος κανόνων = "παρακολούθηση ασφαλείας").
- Εναλλαγή παιχνιδιών (25 λεπτά):
 - ο Τροποποιημένο ποδόσφαιρο = "άσκηση εκκένωσης" (μετακίνηση ανθρώπων/πόρων με ασφάλεια).

- Σκυταλοδρομία με στρατηγική = «παράδοση προμηθειών» (απαιτεί προγραμματισμό).
- Προσθέστε ήπιες προκλήσεις για να πυροδοτήσετε τον προβληματισμό:
 - Ισοπαλία = "δύο ομάδες θέλουν τον ίδιο περιορισμένο πόρο - πώς μοιραζόμαστε δίκαια;"
 - Μια παρανόηση κανόνα = «μια κακή επικοινωνία κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας διάσωσης».
- Ενθαρρύνω:
 - Επικοινωνία με σεβασμό.
 - Ομαδική λήψη αποφάσεων όταν προκύπτουν συγκρούσεις.
 - Ενθαρρύνοντας τους άλλους αντί να επικρίνουν.

3

ΨΥΞΗ (5 λεπτά)

- Ελαφριές διατάσεις εστιασμένες στην αναπνοή και τη χαλάρωση
- «Ποια ήταν μια πρόκληση που αντιμετωπίσατε στο παιχνίδι και πώς την έλυσε η ομάδα σας—όπως θα έκανε μια ομάδα διάσωσης κατά τη διάρκεια ενός σεισμού ή μιας καταιγίδας;»

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ

4

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ (5 λεπτά)

- Σκεφτείτε το προηγούμενο μάθημα:
 - «Πώς χειριστήκαμε τις συγκρούσεις κατά τη διάρκεια των αγώνων;»
 - «Όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν πυρκαγιές, σεισμούς ή πλημμύρες, γιατί είναι σημαντικός ο σεβασμός για τη συνεργασία υπό πίεση;»

5

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: ΕΠΙΜΕΡΙΣΜΟΣ ΡΟΛΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (30 λεπτά)

- Ρύθμιση (5 λεπτά):
 - Αναδιοργανώστε τις ομάδες για να εξασφαλίσετε νέα δυναμική ομάδας.
 - Αναθέστε ρόλους που συνδέονται με καταστροφές (leader = "σχεδιαστής διάσωσης", encourager = "βοηθός κοινότητας", safety checker = "rule keeper").
- Εναλλαγή παιχνιδιών (25 λεπτά):
 - Παίξτε συνεργατικά παιχνίδια που απαιτούν στρατηγική και γρήγορη λήψη αποφάσεων υπό ήπιο ανταγωνισμό (π.χ. Capture the Flag, περαστικές προκλήσεις).
 - Συνεργατικά παιχνίδια με στρατηγική:
 - Capture the Flag = "αποστολή διάσωσης" (ανάκτηση επιζώντων ή πόρων).
 - Περαιστικές προκλήσεις = «ασφαλής μετακίνηση προμηθειών».
 - Προσθέστε ήπιες συγκρούσεις για να μιμηθείτε τη λήψη αποφάσεων σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης:
 - «Δύο άτομα έφτασαν στη σημαία/πόρο ταυτόχρονα - πώς αποφασίζουμε δίκαια;»

- «Μια ξαφνική αλλαγή κανόνα = «η καταιγίδα μόλις μετατοπίστηκε» - πώς προσαρμόζομαστε;»
- Τονίζω:
 - Διατήρηση της ψυχραιμίας υπό πίεση.
 - Ακούγοντας και μιλώντας με σεβασμό.
 - Υποστήριξη συμπαίκτων και αντιπάλων.

6

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ (5 λεπτά)

- Δώστε φύλλα εργασίας στους μαθητές.
- Συγκεντρώστε τους μαθητές για προβληματισμό:
 - «Τι έμαθες για την επίλυση προβλημάτων υπό πίεση;»
 - «Πώς μπορούν αυτές οι δεξιότητες να μας βοηθήσουν όχι μόνο σε παιχνίδια, αλλά και σε πραγματικές προκλήσεις όπως καταιγίδες ή σεισμοί;»
 - «Πώς ένιωσες όταν αντιμετώπισες προκλήσεις σήμερα;»

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Παρατηρήστε τη συμμετοχή, την ομαδική εργασία και την επίλυση συγκρούσεων με σεβασμό κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.
- Ελέγξτε τους γραπτούς προβληματισμούς των μαθητών.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

1

Επιβλέπετε στενά για να καθοδηγήσετε τις συγκρούσεις σε ευκαιρίες μάθησης.

2

Χρησιμοποιήστε θετική ενίσχυση για να γιορτάσετε την καλή επικοινωνία και την ομαδική εργασία.

3

Δημιουργήστε ένα γράφημα "Συμβουλές επίλυσης συγκρούσεων" για το γυμναστήριο.

4

Επεκτείνετε με πραγματικά παραδείγματα αθλητών που δείχνουν ανθεκτικότητα και σεβασμό.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οδηγίες δασκάλου για χρήση φύλλου εργασίας:

Αυτό το φύλλο εργασίας θα πρέπει να συμπληρωθεί από τους μαθητές αμέσως μετά τη δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της φάσης αναστοχασμού (τελευταία 5-10 λεπτά). Οι δάσκαλοι μπορούν να επιλέξουν να συλλέξουν και να αναθεωρήσουν τα φύλλα εργασίας για να αξιολογήσουν εάν επιτυγχάνονται οι μαθησιακοί στόχοι ή να τα διατηρήσουν σε χαρτοφυλάκια μαθητών για να παρακολουθούν την πρόοδο με την πάροδο του χρόνου. Η ανατροφοδότηση μπορεί να παρέχεται προφορικά στη συζήτηση στην τάξη ή μεμονωμένα γραπτώς, ανάλογα με το χρόνο και το πλαίσιο.

Όνομα μαθητή:

Ημερομηνία:

Μέρος 1: Επίλυση συγκρούσεων

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με 1-2 προτάσεις η καθεμία:

7. Περιγράψτε μια σύγκρουση ή μια πρόκληση που αντιμετώπισε η ομάδα σας σήμερα.

8. Τι κάνατε για να το λύσετε;

Μέρος 2: Οικοδόμηση ανθεκτικότητας

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με 1-2 προτάσεις η καθεμία:

7. Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι της δραστηριότητας;

8. Τι σας βοήθησε να παραμείνετε θετικοί και να συνεχίσετε;

Μέρος 3: Προσωπικός προβληματισμός

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με 1-2 προτάσεις η καθεμία:

- 5. Ένα πράγμα που θα θυμάμαι την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσω μια πρόκληση είναι**
