

## Εισαγωγικές ασκήσεις στη φάση της προθέρμανσης

### 1. Παιχνίδι για ζέσταμα και ενεργοποίηση: <<Το ποντικάκι>>

Η ομάδα σχηματίζει κύκλο. Ο πρώτος δίνει στον διπλανό του ένα φανταστικό ποντίκι. Αυτός το δίνει στον επόμενο κ.ο.κ. Την πρώτη φορά το ποντίκι κυκλοφορεί από χέρι σε χέρι. Κατόπιν το ποντίκι κάνει πρώτα μια διαδρομή πάνω στο σώμα πριν περάσει στον επόμενο. Τα σώματα πρέπει να αντιδρούν σαν να περπατάει πάνω τους ένα ποντίκι! (Το αποτέλεσμα είναι διασκεδαστικό και βοηθάει να σπάσει ο πάγος)

### 2. Δημιουργία ιστορίας

Ο εμπυχωτής ξεκινούσε μια ιστορία, την οποία συνέχιζε ο διπλανός του και η ροή συνεχιζόταν με φορά προς τα δεξιά στον κύκλο. Η ιστορία που εξελίχτηκε πολύ σουρρεαλιστικά, αλλά μέσα από αυτή την άσκηση, το κάθε μέλος της ομάδας εξέφρασε κάτι από τις προσλαμβάνουσές του και κάθε νέο στοιχείο προσέδιδε επιπλέον κωμικότητα, οπότε η άσκηση αποδείχθηκε ιδιαίτερα ευχάριστη. Έτσι, τα μέλη της ομάδας αλληλοσυμπληρώνονταν με τον πιο διασκεδαστικό τρόπο, χωρίς διαδραστικές ασκήσεις. Κατ' εμέ σκοπός της άσκησης ήταν η έκφραση του κάθε μέλους της ομάδας, αλλά και η ευχάριστη ψυχαγωγία του συνόλου.

>

### 3. Κύματα

#### **Μουσική του Σπανουδάκη Τα κύματα**

Χώρισα τους συμφοιτητές μου σε δυο κύκλους, και τους προέτρεψα να μιμηθούν τα κύματα της θάλασσας, κάνοντας διάφορες χορευτικές κινήσεις. Να φανταστούν ότι αποτελούν κομμάτι της θάλασσας γενικότερα. Κάθε ένας από τους φοιτητές που βρίσκεται στο κύκλο θα παίρνει την πρωτοβουλία να μπει στη μέση του κύκλου και να μιμηθεί τα κύματα της θάλασσας. Οι υπόλοιποι θα ακολουθούν τις κινήσεις του.

Όλα τα άτομα που αποτελούν τον κύκλο θα μπουν στη μέση και θα κάνουν την άσκηση. Η συγκεκριμένη άσκηση βοηθά στην χαλάρωση του σώματος αλλά και στην διέγερση της φαντασίας.

### 4. Bidibi bidibo bou

- Η παρακάτω δραστηριότητα εξαιτίας των πολλών και διαφορετικών επιπέδων που έχει, καλλιεργεί την συγκέντρωση της ομάδας, την ταχύτητα, την συνεργασία και τον συντονισμό των μελών.

Το Bidibo bidibi bou είναι ένα παιχνίδι που αποτελείται από πολλά επίπεδα. Ο εμπυχωτής πρέπει να περάσει τους συμμετέχοντες σίγουρα από τα 2 πρώτα. Έπειτα εξαρτάται από αυτόν το αν και το ποιά επίπεδα θα επιλέξει.

Όλοι οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο. Ένας από αυτούς μπαίνει στο κέντρο του κύκλου. Δείχνοντας με το δάκτυλο του κάποιον συμπαίκτη του, του λέει γρήγορα bidibi bidibo bou, αυτός θα πρέπει να αντιδράσει ακόμα πιο γρήγορα και προλάβει να πει το bou πρώτος. Αν τα καταφέρει παραμένει στη θέση του στον κύκλο και στο κέντρο εξακολουθεί να μένει ο πρώτος, αν όχι μένει αυτός στο κέντρο του κύκλου και ο προηγούμενος επιστρέφει στον κύκλο.

Στο δεύτερο επίπεδο, ο παίκτης στο κέντρο δείχνει με το δάκτυλο του κάποιον συμπαίκτη του και λέει μόνο bou. Ο δεύτερος θα πρέπει να μείνει ακίνητος. Αν κουνηθεί τότε μπαίνει αυτός στο κέντρο του κύκλου! Το παιχνίδι δυσκολεύει γιατί ο παίκτης στο κέντρο του κύκλου έχει το δικαίωμα να χρησιμοποιεί παράλληλα και το πρώτο επίπεδο του παιχνιδιού (δηλ. το bidibi bidibo bou).

Στο τρίτο επίπεδο, ο παίκτης στο κέντρο δείχνει με το δάκτυλο του κάποιον συμπαίκτη του λέγοντας "James Bond" και μετράει μέχρι το 10. Μέσα σε αυτό το διάστημα, ο παίκτης που έδειξε πρέπει να συνεργαστεί με τους δύο διπλανούς του συμπαίκτες. Ο κεντρικός μιμείται την πόζα του James Bond, ενώ οι διπλανοί του γυρνάνε στο πλάι, πιάνουν τους ώμους του και σηκώνοντας το ένα πόδι ψιλά λένε "Oh James!". Σε περίπτωση που κάποιος από τους 3 κάνει κάτι λάθος, αυτός που θα βρεθεί στο κέντρο του κύκλου είναι ο παίκτης που έδειξε στην αρχή ο παίκτης που βρισκόταν στο κέντρο του κύκλου..

Στο τέταρτο επίπεδο ο παίκτης στο κέντρο δείχνει με το δάκτυλο του κάποιον συμπαίκτη του λέγοντας «μίξερ» και μετράει γρήγορα μέχρι το 10. Μέσα σε αυτό το διάστημα, ο παίκτης που έδειξε πρέπει να συνεργαστεί με τους δύο διπλανούς του συμπαίκτες. Ο κεντρικός αναπαριστά τον κεντρικό κορμό ενός μίξερ έχοντας τα δυο του χέρια ανοιχτά στον αέρα, κουνώντας του δάκτυλα του κυκλικά. Οι διπλανοί του από αριστερά και δεξιά κάνουν διαδοχικές περιστροφές σαν να ήταν τα χτυπητήρια του μίξερ. Και σε αυτή την περίπτωση αν κάποιος από τους 3 κάνει κάτι λάθος, αυτός που θα βρεθεί στο κέντρο του κύκλου είναι ο παίκτης που έδειξε στην αρχή ο παίκτης που βρισκόταν στο κέντρο του κύκλου..

\*\*Είναι πολύ σημαντικό οι συμμετέχοντες να θυμούνται πως ανεξάρτητα από το νέο επίπεδο που μπαίνει στο παιχνίδι, ο παίκτης στο κέντρο του κύκλου έχει πάντα το δικαίωμα να χρησιμοποιεί και τα προηγούμενα επίπεδα του παιχνιδιού.

## **5. "οπτικοποίηση" / "ηχητική εικόνα"**

Αναλυτικά, ζήτησα από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν κύκλο και να κλείσουν τα μάτια τους, ενώ εγώ μπήκα στο κέντρο του κύκλου αυτού και τους αφηγήθηκα ένα φανταστικό σενάριο διαδρομής από τη θάλασσα (αξιοποίησα αυτό το στοιχείο ως έναρξη, καθώς κατά την προηγούμενη δραστηριότητα μας είχε ζητηθεί να μιμηθούμε τα κύματα και τους αφρούς της θάλασσας, με τη συνοδεία μουσικής) σε ένα δάσος, η οποία κατέληγε σε μία μεγαλούπολη. Έπειτα, πέρασα μπροστά από τον καθένα τους και, με ένα άγγιγμα στον ώμο, τους ζήτησα να μιμηθούν έναν ήχο που άκουσαν στη μεγαλούπολη αυτή. Στη συνέχεια, ζήτησα να επαναλάβουν όλοι μαζί, ταυτόχρονα, τον ήχο αυτόν κι έτσι δημιουργήθηκε η ηχητική εικόνα της μεγαλούπολης, για την οποία - στο τέλος της δραστηριότητας - δόθηκε, χαριτολογώντας, ο τίτλος: "Χάβρα των Ιουδαίων".

Οι λόγοι που με οδήγησαν στο να επιλέξω αυτήν τη δραστηριότητα, η οποία εντάσσεται στην ευρύτερη κατηγορία "Θέατρο της Εικόνας" (Augusto Boal) είναι ότι δεν είχε επιλεχθεί από τους συμφοιτητές μου, ότι δεν απαιτεί κίνηση - η οποία είναι εξαιρετικά δύσκολη, καθώς ο αριθμός των συμμετεχόντων και η χωρητικότητα της αίθουσας είναι μεγέθη δυσανάλογα - κι ότι μπορεί κάλλιστα να οδηγήσει άμεσα σε δραματοποίηση. Σε γενικές γραμμές, οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν πολύ καλά, αν και υπήρχαν γύρω στα δέκα άτομα που κατά διαστήματα άνοιγαν τα μάτια τους, ενώ το τελικό αποτέλεσμα όντως θύμιζε τους ήχους μιας μεγάλης πόλης.

## **6. Μίμηση-Καθρέφτης**

Αρχικά οι συμφοιτητές μου ήταν όρθιοι και με την συνοδεία μουσικής άρχισαν να περπατούν ελεύθερα στο χώρο. Καθώς διασκορπίζονταν στο χώρο, τους ανακοίνωσα ότι με το παλαμάκι μου έπρεπε να σχηματίσουν ένα ζευγάρι και να εφαρμόσουν τη δραστηριότητα "καθρεφτάκι". Δηλαδή, ένας έπρεπε να εφαρμόζει ένα σύνολο κινήσεων και μορφασμών και ο άλλος έπρεπε να τον αντιγράφει, σαν να ήταν το είδωλο του. Αφού, έκαναν αυτή τη δραστηριότητα, με το παλαμάκι μου, θα έπρεπε να ξανα-περπατήσουν στον χώρο ελεύθερα. Μετά από δύο λεπτά ξανα-χτύπησα παλαμάκι, συνοδευόμενο με την εντολή να βρουν διαφορετικό ταίρι αυτή τη φορά και να κάνουν τη δραστηριότητα "καθρεφτάκι". Για να κλείσω τη δραστηριότητα, δημιουργήσαμε έναν μεγάλο κύκλο, τους ευχαρίστησα για τη συμμετοχή τους και την συνεργασία τους και ήταν έτοιμοι για την επόμενη δραστηριότητα.

## **7. ΑΣΚΗΣΗ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**

Η άσκηση ξεκινάει κάνοντας η ομάδα έναν κύκλο. Ο 1ος στον κύκλο μπαίνει στο κέντρο και κάνει μία πόζα. Ο 2ος κάνει μία πόζα κλειδώνοντας απάνω στον πρώτο και χρησιμοποιώντας όποιο επίπεδο θέλει. Μπαίνει ο 3ος και κάνει μία πόζα κλειδώνοντας στους άλλους δύο. Φεύγει ο 1ος χωρίς να επηρεάσει την ακινησία του 2ου και του 3ου, μπαίνει ο 4ος και κάνει μία πόζα πάνω στον 2ο και στον 3ο. Στη συνέχεια μπαίνει ο 5ος και φεύγει ο 2ος. Η άσκηση τελειώνει όταν έχουν μπει όλοι στο κέντρο. Στην εξέλιξη της άσκηση γίνεται με περισσότερη ελευθερία και περισσότερη συγκέντρωση καθώς δεν ακολουθείται η σειρά αλλά μπαίνει ο καθένας όποτε θέλει διατηρώντας πάντα τη ισορροπία των τριών ατόμων στο κέντρο.

Η ομάδα κάνει κύκλο και ο 1ος μπαίνει στο κέντρο κάνοντας μία πόζα. Ο 2ος στέκεται απέναντι του και του απαντάει με μία άλλη πόζα. Ο 3ος πάει πίσω από τον 1ο και εκφράζει με λόγια αυτό που θα μπορούσε να έλεγε ή να σκέφτεται ο 1ος. Το ίδιο κάνει και ο 4ος πίσω από τον 2ο. Στην συνέχεια φεύγουν ο 1ος και ο 2ος και παίρνουν μία πόζα ο 3ος και ο 4ος ενώ τη φωνή τους την κάνει αντίστοιχα ο 5ος και ο 6ος. Στην εξέλιξη της ακολουθείτε η ίδια ελευθερία όπως και στην προηγούμενη άσκηση.

## **8. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

**21.10.2013**

Η άσκηση που επέλεξα ως κινητικό ζέσταμα είχε ως στόχο την παρακίνηση των παιδιών για αυτοσχεδιασμό με την συγκεκριμένη σύμβαση, ανάπτυξη ευρηματικότητας, αλλά παράλληλα συνδύασε ένα κινητικό ζέσταμα, που καλλιεργεί την επίγνωση της κίνησης των μελών, τον έλεγχο του σώματος και διαχωρίζει την τωρινή κατάσταση από αυτή που

υπήρχε πριν (για μια τάξη παιδιών απ' το διάλλειμα στην τάξη) και διευκολύνει στην εκτόνωση ενέργειας για να συγκεντρωθούν στο επόμενο μέρος του μαθήματος.

Χωρίζεται σε στάδια που θα μπορούσαν να αναπτυχθούν περισσότερο ανάλογα το θέμα η τους στόχους του μαθήματος

A)Ευθείες και καμπύλες κινήσεις,

B)μετακίνηση σε ευθεία και καμπύλη πορεία,

Γ)σχήματα που δημιουργεί όλη η ομάδα. (Θα μπορούσαν να είχαν προηγηθεί σχήματα στο χώρο ανά ζεύγη)

A)Ξεκινάμε κάνοντας μόνο ευθείες με το σώμα

Χτυπώ παλαμάκι για να σταματήσουν τα παιδιά την δράση. Αλλάζω οδηγία. « Κάνετε κύκλους με το σωμα»

Τα παιδιά ξεκινούν πάλι όταν χτυπήσω τα δάκτυλα. Αυτό έχει ως στόχο την συγκέντρωση της προσοχής τους στον εμψυχωτή, στην προσπάθεια ν' ακούσουν τα παιδιά το λιγότερο ηχηρό snap.

Αλλαγή.

B)Μετακίνηση μόνο σε ευθείες και αργότερα μόνο σε καμπύλες. Συνήθως τα παιδιά ενώ τους έχει ζητηθεί να κινηθούν σε ευθείες, αν βρουν ένα εμπόδιο π.χ. βρεθούν κατά μέτωπο μ' ένα συμμαθητή, τον προσπερνούν κάνοντας μια καμπύλη ή σχηματίζουν με το σώμα τους καμπύλες ενώ κινούνται ευθεία. Στόχος :συντονισμός, ικανότητα συνδυασμένης κίνησης και ανταπόκριση σε συνδυαστική οδηγία αντίστοιχα Γ)

«Όλοι μαζί γίνεται μια ευθεία πίσω μου».. « ένας κύκλος όλη η ομάδα».. «Γίνετε δυο αντικριστές ευθείες».

Αν ήταν μέρος μιας μεγαλύτερης θεματικής ενότητας, που αφορούσε σχήματα θα χρησιμοποιούσα ως βοήθημα τους πίνακες του J.Miro.

## **9. Δραστηριότητα: Παντομίμα**

Διαδικασία: Αρχικά χώρισα τα παιδιά σε δύο ομάδες. Σε κάθε ομάδα μοίρασα μικρά χρωματιστά χαρτιά. Η μία ομάδα είχε τα μπλε χαρτιά και η άλλη τα πράσινα. Έπειτα ζήτησα από την ομάδα που είχε τα μπλε χαρτιά να γράψουν ένα επάγγελμα και από την ομάδα με τα πράσινα χαρτιά να γράψουν ένα επίθετο. Μετά τσάκισαν τα χαρτιά και τα τοποθέτησαν στο κέντρο ενός μεγάλου κύκλου που είχαν σχηματίσει. Μετά όποιο παιδί ήθελε έμπαινε στη μέση του μεγάλου κύκλου και αφού τράβαγε ένα μπλε και ένα πράσινο χαρτί και τα διάβαζε προσπαθούσε έπειτα να κάνει παντομίμα αυτό που μόλις είχε διαβάσει. Για παράδειγμα: κουτσός ελαιοχρωματιστής.

## **10. ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ

A. Όποιος θέλει να συμμετέχει να σηκωθεί και να σχηματιστούν δυο κύκλοι

B. Οι μη συμμετέχοντες ,στο τέλος της δραστηριότητας θα μας πουν δυο φράσεις ,με κριτική ματιά, για ότι παρακολούθησαν

ΣΤΟΧΟΣ : Να πάρουν μέρος εθελοντικά τα μέλη της ομάδας που το επιθυμούν αλλά και όσοι επιλέξουν το ρόλο του θεατή να κινητοποιηθούν .

#### 1η ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Δυο κύκλοι α)πιασμένα χέρια δεξί κάτω αριστερό επάνω

β) λικνιζόμαστε από δεξιά προς τα αριστερά ,σχεδόν χωρίς να

μετατοπίζονται τα πέλματα

γ) μουσική ,μάτια κλειστά

δ) αν θέλετε ακουμπήστε τους ώμους

ΣΤΟΧΟΣ : χαλάρωση , συγκέντρωση, σύσφιξη διαπροσωπικών σχέσεων, καλλιέργεια ομαδικότητας, εξοικείωση με την σωματική επαφή και με τον ρυθμό.

#### 2η ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Ο πρώτος κύκλος κάνει δυο γραμμές παράλληλες κοντά , αντιμέτωποι, τα χέρια ψηλά και ακουμπούν τα δάχτυλα ,φτιάχνουν ένα τούνελ

Ο δεύτερος κύκλος , με μουσική χορεύοντας περνά κάτω από το τούνελ, μόλις περάσουν ετοιμάζουν τούνελ να περάσει η πρώτη ομάδα

Επαναλαμβάνουμε χορεύοντας δυο ή τρεις φορές.

ΣΤΟΧΟΣ : Η μουσική είναι επιλεγμένη από παιδικά ,ιδιαιτέρα γνωστά ,κομμάτια με στόχο την αφύπνιση της παιδικότητας και επαφή με την μουσικοκινητική.

#### 3η ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Ένας κύκλος , α)πιασμένα χέρια δεξί κάτω αριστερό επάνω

β) λικνιζόμαστε από δεξιά προς τα αριστερά ,σχεδόν χωρίς να

μετατοπίζονται τα πέλματα

γ) μουσική ,μάτια κλειστά ,αν θέλετε ακουμπήστε τους ώμους

δ)φτιάχνουμε ο καθένας μόνος του μια εικόνα που να εκφράζει τη

διάθεσή μας.....

...βρίσκουμε μια λέξη που να εκφράζει συμβολικά την εικόνα μας

ε) όλοι μαζί με το τρία αναφωνούμε τη λέξη μας τραγουδιστά

ΣΤΟΧΟΣ: εκτόνωση της δυναμικής της ομάδας και ταυτόχρονα καλλιέργεια λεκτικής και μη λεκτικής έκφρασης ,καλλιέργεια σωματικής και συναισθηματικής επικοινωνίας.

#### ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η δραστηριότητα σχεδιάστηκε με δεδομένες δυο προϋποθέσεις το υπερβολικό μέγεθος της ομάδας και ο ελάχιστος διαθέσιμος χρόνος για το ξεδίπλωμα της δραστηριότητας .Η εμπειρία μου σχετικά, από τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και αυτό λειτούργησε μάλλον σαν μια επιπλέον προϋπόθεση που γεννούσε δυσκολίες. Οι προϋποθέσεις μου δημιουργούσαν εκ των προτέρων άγχος και αυτό έγινε φανερό στη λειτουργία μου σαν εμπυχωτήρια στη συγκεκριμένη δράση . Ο δάσκαλός μας λέει πως κριτήριο επιτυχίας για τον εμπυχωτή είναι το πώς αισθάνεται μετά ...εγώ αισθάνθηκα «χάλια»...Η δραστηριότητα τυπικά εξελίχθηκε σχεδόν όπως είχε σχεδιαστεί...αλλά ουσιαστικά δεν προσέγγισε τους στόχους .

Πέρα από τις ανασφάλειές μου τελικά ήταν μια καλή εμπειρία που με κινητοποίησε τόσο κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας αλλά και μετά την πραγματοποίηση της δραστηριότητα σαν σημείο αυτογνωσίας .

#### **11. α) Το ξυπνητήρι ,**

Οι εκπαιδευόμενοι σε κύκλο τσιμπούν-γαργαλούν διαδοχικά το διπλανό τους με αποτέλεσμα να ενεργοποιηθούν και να κινητοποιηθούν.

#### **β) Τα κάναμε θάλασσα**

Τηλεφωνικές συνδιαλέξεις σε κύκλο οι εκπαιδευόμενοι στο χτύπημα ντριν τηλεφώνου ξεκίνησαν συνομιλία όπου καθένας συνέχιζε τη συνομιλία δείχνοντας με το χέρι ποιος θα είναι ο συνομιλητής του κάθε φορά, οδηγούμενοι σε περιέργες και διασκεδαστικές συνδιαλέξεις με απρόοπτο τέλος.

#### **12. Άσκηση γνωριμίας-συνοχής των μελών της ομάδας**

Είναι μια άσκηση συνοχής της ομάδας (συνήθως έπεται μιας άσκησης γνωριμίας) για να αισθανθεί η ομάδα ακόμα πιο ενωμένη και να ξεκινήσει μια δραματοποίηση, ειδικά όταν τα μέλη συναντιούνται για πρώτη φορά, όπως για παράδειγμα σε ένα σεμινάριο όπου μπορεί να συμμετέχουν και σαράντα άτομα.

Την άσκηση αυτή τη συνάντησα σε ένα εργαστήριο του Συνεδρίου Δραματοθεραπείας που έγινε στο Ναύπλιο, με συμμετέχοντες μικρά παιδιά δημοτικού με τους γονείς, αλλά και άλλες ηλικίες και μου έκανε εντύπωση επειδή μετά από αυτό αισθανθήκαμε ότι ήρθε στην αίθουσα μια νότα ευφορίας που μας ζέστανε και έσπασε τον πάγο ακόμα περισσότερο. Τη θεωρώ μια καλή συμπληρωματική άσκηση.

- Όλα τα μέλη κάνουν ένα κύκλο και ανά δύο άτομα γυρίζουν πλάτη. Ο εμπυχωτής ησυχάζει τους συμμετέχοντες μιλώντας αργά και τους χαλαρώνει, ενώ ταυτόχρονα δίνει την οδηγία ότι μόλις δώσει το έναυσμα με έναν ήχο (clar, σφυρίχτρα,

κουδουνάκι κλπ) τα ζευγάρια που ακουμπούν τις πλάτες τους θα γυρίσουν και θα κάνουν ότι ο απέναντί τους ήταν ένας φίλος από τα παλιά που έχουν να δουν πολύ καιρό. Η ατμόσφαιρα της αίθουσας ζεσταίνεται και τα μέλη μπορούν να φωνάξουν, να αγκαλιαστούν και αυτοσχεδιάσουν πώς θα συμπεριφέρονταν αν συναντούσαν κάποιον που έχουν να δουν χρόνια ολόκληρα.

Επικρατεί μια μικρή οχλαγωγία, αλλά με τη βοήθεια του εμπυχωτή μπορεί να σταματήσει γρήγορα για να περάσει η ομάδα στην επόμενη δραστηριότητα που έχει προγραμματίσει.

### **13. Άσκηση ετοιμότητας και συγκέντρωσης (απευθύνεται κυρίως σε μεγάλα παιδιά)**

Χρειαζόμαστε 2 μπάλες (εγώ στη συγκεκριμένη περίπτωση δεν είχα μαζί μου μπάλες και έφερα μαράκες )

Σχηματίζουμε έναν κύκλο (κατά προτίμηση όχι πάνω από 15 άτομα ο κύκλος)

Υπάρχει ο αρχηγός, στην προκειμένη περίπτωση ο εμπυχωτής ο οποίος είναι αυτός που δίνει την εκκίνηση, το ρυθμό και το ύφος του λόγου.

Ουσιαστικά έχουμε μεταφορά λόγου και αντικειμένου (μπάλας) ταυτόχρονα.

Ξεκινάει ο εμπυχωτής από την δεξιά μεριά δίνοντας την μπάλα στο πρώτο παιδί και δηλώνοντας στα Αγγλικά ότι αυτό είναι ένας ελέφαντας (This is an elephant) το παιδί Α ρωτάει: what? επιστρέφοντας ταυτόχρονα την μπάλα στον εμπυχωτή.

Ο εμπυχωτής απαντάει: an elephant και ξαναδίνει την μπάλα.

Το παιδί Α αυτήν τη φορά απευθύνεται στο συμπαίχτη προς τα δεξιά του (το παιδί Β) λέγοντας :This is an elephant

Το παιδί Β ρωτάει " What?" στον Α, ο οποίος μεταφέρει την ερώτηση "what" καθώς και την μπάλα στον εμπυχωτή.

Ο εμπυχωτής απαντάει "an elephant" στον Α και ο Α στον Β με την ταυτόχρονη μεταφορά της μπάλας. Στην συνέχεια ξεκινάει ο Β και πάει λέγοντας ώστε να περάσει από όλους η μπάλα προς τα δεξιά.

Παράλληλα ξεκινάει την ίδια δράση προς τα αριστερά ο εμπυχωτής με μια άλλη μπάλα διαφορετικού χρώματος δηλώνοντας ότι "This is a crocodile".

Η δυσκολία λοιπόν μεγαλώνει όταν βρίσκεσαι και με τις δύο μπάλες.

Η επιτυχία είναι η μπάλα μαζί με τον λόγο να μεταφέρονται συνεχόμενα χωρίς σταματημό. Χρειάζεται λοιπόν εγρήγορση, ετοιμότητα και καλή συγκέντρωση.

Επίσης μεταφέρουμε τον τρόπο και το ύφος που προφέρει κάθε φορά ο εμπυχωτής τις λέξεις.

### **14. ΝΑΝΟΙ-ΜΑΓΙΣΣΕΣ-ΓΙΓΑΝΤΕΣ**

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ομάδες και μεταξύ τους αποφασίζει η κάθε ομάδα τι από τα παραπάνω θα είναι χωρίς να το γνωρίζει η άλλη. Αφού και οι δυο ομάδες καταλήξουν, πλησιάζουν σε ένα σημείο μέσα στην αίθουσα που έχει οριστεί. Με το ένα δύο τρία του εμπυχωτή η κάθε ομάδα φωνάζει ταυτόχρονα τι είναι από τα τρία παραπάνω και τότε αρχίζει το κυνήγι. Οι νάνοι κυνηγάνε τις μάγισσες, οι μάγισσες τους γίγαντες και οι γίγαντες τους νάνους. Σκοπός του παιχνιδιού είναι η ομάδα που θα κυνηγήσει να πάρει όσους περισσότερους παίκτες από την άλλη ομάδα.

### **15. Άσκηση εμπιστοσύνης-συμπλήρωσης πρότασης.**

Ο εμπυχωτής τοποθετεί τους συμμετέχοντες σε κύκλο στο επίπεδο του πατώματος της αίθουσας, όλοι θα πρέπει να έχουν μια κάποια σωματική επαφή με τον διπλανό τους. Αυτό είναι το πρώτο βήμα, το δεύτερο είναι να κλείσουν τα μάτια και να αισθανθούν τον διπλανό τους και την ασφάλεια που προσφέρει η επαφή, στην συνέχεια ο εμπυχωτής ξεκινά μια ιστορία-πρόταση και ακουμπώντας τυχαία κάποιον από τον κύκλο προκαλεί την συνέχεια της πρότασης. Εμπυχωτής και συμμετέχων δημιουργούν δομημένες

συντακτικά προτάσεις ώστε να δημιουργηθεί μια ιστορία. Η δομή της ιστορίας μπορεί να εμπεριέχει υπαρκτά ή φανταστικά γεγονότα. Το αποτέλεσμα της άσκησης μπορεί να μας οδηγήσει και σε ένα πρώτο στάδιο δραματοποίησης, δηλαδή να παρουσιάσει ο κύκλος την ιστορία που δημιούργησε στους υπολοίπους.

### **16. ΤΙΤΛΟΣ: Ταξιδεύοντας την ψυχή και το πνεύμα!!!**

Για να πραγματοποιηθεί αυτή η δραστηριότητα πρέπει να χωριστούμε σε δύο ή τρεις ομάδες διαμορφώνοντας κύκλο (ανάλογα πάντα με τον αριθμό των παιδιών που βρίσκονται στην αίθουσα). Στη συνέχεια η εμπυχωτήρια βάζει ένα χαλαρό μουσικό κομμάτι (π.χ. beautiful light music-easy smooth inspirational) και μπαίνει στη μέση ενός κύκλου. Στο άκουσμα της μουσικής αφήνει τον εαυτό της ελεύθερο, ταξιδεύοντας την μόνο η μελωδία και ο ρυθμός. Έτσι λοιπόν ελευθερώνοντας το μυαλό και την ψυχή, κάνει με το σώμα της διάφορες κινήσεις ανάλογα με το τι της ξυπνά μέσα της η μουσική. Με άλλα λόγια, παίρνει εκφράσεις με το σώμα της ισοδύναμες με αυτές που της διατάζει η ψυχή. Σε αυτή τη δραστηριότητα λαμβάνει δράση και το μυαλό και η ψυχή και το σώμα. Ύστερα η εμπυχωτήρια δείχνει με το χέρι της έναν άλλο συμφοιτητή/τρια και του δίδει τη σκυτάλη για να μπει στο κέντρο του κύκλου και να σωματοποιήσει ότι αυτός θέλει, για να μπορέσει να εξωτερικεύσει με τη βοήθεια του σώματος, τις εικόνες που του δημιουργεί ο νους και η ψυχή του. Όταν τελειώσει και αυτός, έρχεται κάποιος άλλος στον κύκλο και κάνει το ίδιο πράγμα. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να έρθουν όλα τα παιδιά στο κέντρο του κύκλου (αν βέβαια είναι εφικτό λόγω του αριθμού των παιδιών), και γίνεται το ίδιο σε όλους τους κύκλους.

### **17. Ομαδικός καθρέφτης**

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν κύκλο. Ένας από αυτούς μπαίνει στο κέντρο και εκτελεί μία σειρά αρχών κινητικών ακολουθιών. Οι υπόλοιποι μιμούνται με ακρίβεια τις κινήσεις του.

### **18. Παιδαγωγική δραστηριότητα με πόζες/ παντομίμα**

Ο εμπυχωτής ζητάει από τα παιδιά να κινηθούν ελεύθερα στο χώρο, χωρίς το ένα να αγγίζει το άλλο. Στη συνέχεια, ο εμπυχωτής με παράλληλο χτύπημα των χεριών του, λέει το όνομα ενός δωματίου του σπιτιού (π.χ. κουζίνα, μπάνιο, σαλόνι, υπόγειο, κήπος, κ.α). Τα παιδιά, μόλις ακούσουν το δωμάτιο, καλούνται να ακινητοποιηθούν παίρνοντας μια πόζα από ένα αντικείμενο (όποιο εκείνα προτιμούν) το οποίο ανήκει στο δωμάτιο που μόλις ακούστηκε. Μόλις ο εμπυχωτής χτυπήσει πάλι τα χέρια του, τα παιδιά κινούνται και πάλι ελεύθερα στο χώρο, μέχρι να ξανακούσουν το επόμενο δωμάτιο, και έτσι να πάρουν τις αντίστοιχες πόζες.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να εμπλουτιστεί με παντομίμα (τα παιδιά αντί για πόζες μιμούνται αντικείμενα στη χρήση τους ή ανθρώπους που τα χρησιμοποιούν) είτε ατομικά, είτε σε ομάδες.

Σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι τα παιδιά να αναπτύξουν τη φαντασία τους και τις κινητικές τους δεξιότητες.

### **19. "Παλμός-χτύπος της καρδιάς"- Άσκηση συγκέντρωσης.**

Οι μαθητές φτιάχνουν έναν κύκλο και πιάνονται χέρι με χέρι. Όλοι κλείνουν τα μάτια. Ο εμπυχωτής επιλέγει έναν ο οποίος θα μοιράσει τους χτύπους της καρδιάς του στο υπόλοιπο Γκρουπ. Οι χτύποι πρέπει να μεταφερθούν σε όλους. Ο μαθητής που ξεκίνησε να δίνει τους χτύπους της καρδιάς του μπορεί να δώσει και δεύτερο και τρίτο. Σκοπός της άσκησης, είναι οι μαθητές να συγκεντρωθούν και να μην χαθεί κανένας χτύπος.



## 20. «Κλαπ»

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ ΚΥΚΛΟ ΚΑΙ Ο ΕΜΨΥΧΩΤΗΣ ΣΤΕΛΝΕΙ ΣΕ ΟΠΟΙΟΝ ΕΠΙΘΥΜΕΙ ΕΝΑ ΚΛΑΠ (ΕΝΑ ΠΑΛΑΜΑΚΙ). Ο ΑΛΛΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΑΣΕΙ ΤΟ ΚΛΑΠ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΝΑ ΤΟ ΔΩΣΕΙ ΣΕ ΟΠΟΙΟΝ ΑΛΛΟ ΕΠΙΘΥΜΕΙ. ΚΑΙ ΚΑΠΩΣ ΕΤΣΙ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ. ΑΥΤΗ Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ.

## 21. Βρες το χρώμα

Σκοπός της δραστηριότητας είναι να εξοικειωθούν τα παιδιά με τα χρώματα. Για το λόγο αυτό ενδείκνυται κυρίως για παιδιά νηπιαγωγείου αλλά είναι και μία διασκεδαστική δραστηριότητα εγρήγορσης για παιδιά των πρώτων τάξεων του Δημοτικού.

Ένα παιδί στέκεται με γυρισμένη τη πλάτη προς τα υπόλοιπα. Ξαφνικά στρέφεται προς τους συμμαθητές του λέγοντας ένα χρώμα. Τα υπόλοιπα παιδιά τρέχουν στην αίθουσα να βρουν το ζητούμενο χρώμα. Όποιος δε προλάβει να το βρει και τον ακουμπήσει το παιδί που είπε το χρώμα, βγαίνει από το παιχνίδι.

## 22. Μαγικοσαλάτα.

Η μαγικοσαλάτα είναι μια παραλλαγή της γνωστής φρουτοσαλάτας. Κάλεσα τα μέλη της ομάδας να δημιουργήσουν έναν κύκλο και στη συνέχεια τους έδωσα ονόματα (μάγισσες, δράκοι, νάνοι και γίγαντες). Κάθε φορά που ακουγόταν ένα από αυτά τα ονόματα π.χ. νάνοι, τότε όλοι οι νάνοι θα έπρεπε να αλλάξουν θέσεις. Όταν ακουγόταν η λέξη μαγικοσαλάτα τότε όλα τα μέλη της ομάδας άλλαζαν θέση.

## 23. Παντομίμα με γράμματα

Περιγραφή δράσης: Τα παιδιά δημιουργούν έναν κύκλο και χωρίζονται σε ζευγάρια (2 άτομα). Το κάθε ζευγάρι επιλέγει μία λέξη, την οποία και θα πρέπει να παρουσιάσει με παντομimικό τρόπο μετά στα υπόλοιπα ζευγάρια. Ουσιαστικά, ο ένας προσπαθεί με παντομίμα να παρουσιάσει το γράμμα και ο άλλος συμπληρώνει με κινήσεις που βοηθούν τους υπόλοιπους να ανακαλύψουν τη κρυμμένη λέξη. Το ζευγάρι εκείνο που θα βρει πρώτο τη λέξη είναι και το επόμενο που θα μπει στο κύκλο της ομάδας για να παρουσιάσει μετά με παντομimικό τρόπο τη δική του λέξη καλώντας τα υπόλοιπα ζευγάρια να την ανακαλύψουν.

Σκοπός της δράσης: Καλλιεργείται το πνεύμα συνεργασίας και συντονισμού μεταξύ των παιδιών και παράλληλα το κάθε παιδί προάγει τον δικό του ξεχωριστό τρόπο σκέψης στην ομάδα. Ο αυτοσχεδιασμός βοηθά τα παιδιά να εξοικειώνονται περισσότερο με την έννοια του θεατρικού παιχνιδιού στην εκπαίδευση και να αντιλαμβάνονται ακόμα περισσότερο τη σημασία του στον τρόπο σκέψης τους. Στο σημείο αυτό ο ρόλος του εμπυχωτή κρίνεται αναγκαίος και καθοριστικός.

## 24, "Σπασμένο τηλέφωνο

Η δράση ξεκινάει με όλα τα παιδιά σε κύκλο, ένας λέει μία λέξη στο αυτί του διπλανού του, παριστάνοντάς με το σώμα και πάει λέγοντας ο καθένας να λέει στον διπλανό του την λέξη που άκουσε και είδε απ' τον προηγούμενο μέχρι να φτάσει στο τέλος του κύκλου η λέξη και το τελευταίο παιδί να πει και ν' αναπαραστήσει δυνατά την λέξη. Η λέξη στην πορεία τις περισσότερες φορές αλλάζει όταν φτάσει στο τέλος και αυτό είναι και το αστείο μέρος του παιχνιδιού.

## 25. Η δραστηριότητα, ανήκει στην κατηγορία δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης

 , στην υποκατηγορία μνήμης .

Σκοπός της συγκεκριμένης δραστηριότητας είναι να : βοηθήσει τα νέα μέλη να ενταχθούν σε μια ομάδα 👥, να αισθάνονται άνετα μαζί 👥, να ενθαρρύνει την συνεργασία 🤝, να ακούει ο ένας τον άλλον 👂👁️, και να δημιουργήσει μια καλή ατμόσφαιρα για την εκμάθηση 🙌 και τη συμμετοχή 🙌.

Η δραστηριότητα έχει ως εξής, ξεκινάει ο εμπυχωτής 🙋 λέγοντας "Πήγα στο σουπερμάρκετ και αγόρασα ένα Αβγό 🥚", ο επόμενος που βρίσκεται δίπλα στον εμπυχωτή 🙋 επαναλαμβάνει την φράση προσθέτοντας κάτι καινούργιο που να ξεκινάει με το γράμμα Β π.χ " Πήγα στο σουπερμάρκετ και αγόρασα ένα Αβγό 🥚 και ένα Βούτυρο 🧈", ακολουθούμε δηλαδή την αλφάβητο ξεκινώντας από το Α και καταλήγοντας στο Ω.

Έτσι και εγώ, ως εμπυχωτής, έβαλα τα παιδιά να φτιάξουν δύο κύκλους ○○, ο κάθε κύκλος αποτελούνταν από 12 με 15 παιδιά. Η δραστηριότητα αυτή απαιτούσε 1. να ξέρεις πολύ καλά την αλφάβητο 📖✅!!! 2. να έχεις καλή μνήμη 🧠✅ και 3. αν δεν έχεις και πολύ καλή μνήμη 😊🧐, να αυτοσυγκεντρωθείς 🙏.

Και οι δύο ομάδες πάντως, κατάφεραν να τελειώσουν την δραστηριότητα με επιτυχία 🙌, ξεκινώντας από το Α, και κάθε φορά προσθέτοντας μια λέξη με κάποιο γράμμα της αλφαβήτου μέχρι που τελικά να φτάσουμε στο Ω. Η δραστηριότητα πήγε πολύ καλά 🙌, τα παιδιά έδειξαν να το ευχαριστήθηκαν 😊 και ότι ήξεραν την αλφάβητο πολύ καλά 🙌. Και όσοι δεν την ήξεραν 😞 .... την έμαθαν 😊!

## 26. Μπόμπες και Ασπίδες

### Α΄ ΦΑΣΗ

Είναι μία κινητική άσκηση που ενεργοποιεί την παρατηρητικότητα του ατόμου. Αρχικά οι παίχτες είναι όρθιοι, έχουν συγκεντρωμένη την προσοχή τους. Βάζουν στο μυαλό τους ένα άτομο ως μπόμπα. Στη συνέχεια κινούνται στο χώρο προσπαθώντας να είναι όσο γίνεται πιο μακριά από την μπόμπα τους. Όταν ο εμπυχωτής πει στοπ, οι παίχτες παγώνουν στη θέση που είναι. Αν κάποιος βρεθεί παγωμένος κοντά στη μπόμπα του χάνει και πέφτει κάτω.

### Β΄ ΦΑΣΗ

Στη συνέχεια επαναλαμβάνεται η άσκηση, με μία διαφορά όμως. Αυτή τη φορά εκτός από το άτομο- μπόμπα, θα πρέπει να βάλουν στο μυαλό τους και ένα άτομο-ασπίδα. Σκοπός αυτή τη φορά είναι όταν πει ο εμπυχωτής στοπ ανάμεσα στον παίχτη και την μπόμπα να βρίσκεται η ασπίδα. Ο παίχτης που δεν θα το καταφέρει αυτό χάνει και πέφτει κάτω.

## 27. Πρόσθεσε τη λέξη σου με ρυθμό και μελωδία

Περιγραφή: Η ομάδα των συμμετεχόντων χωρίζεται σε 4 υποομάδες, σχηματίζοντας 4 γραμμές. Υιοθετώντας ένα απλό και γρήγορο ρυθμικό σχήμα, ο πρώτος της γραμμής φωνάζει οποιαδήποτε λέξη του έρθει στο μυαλό. Συνεχίζοντας να ακολουθεί τον ίδιο ρυθμό, ο δεύτερος προσθέτει τη δική του λέξη, αφού έχει πρώτα επαναλάβει εκείνη του προηγούμενου. Ο τρίτος κάνει το ίδιο, έχοντας πρώτα επαναλάβει τις δύο προηγούμενες κ.ο.κ. Μόλις τελειώσουν όλα τα άτομα της σειράς, το παιχνίδι αρχίζει εκ νέου απ' την αρχή, χωρίς διακοπή.

B' Φάση: Το ρυθμικό σχήμα εγκαταλείπεται. Τώρα ο πρώτος λέει μία οποιαδήποτε λέξη με το ύφος και ταυτόχρονα την κίνηση που αντιστοιχεί σε ένα μουσικό είδος. Ο δεύτερος, αφού έχει επαναλάβει την πρώτη λέξη χωρίς κανένα ύφος, προσθέτει τη δική του με ένα άλλο ύφος και κίνηση είδους μουσικής κ.ο.κ.

## **28. ΚΛΕΨΕ ΤΟ ΤΑΙΡΙ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ**

Χωριζόμαστε σε δυο ομάδες και τοποθετούμε αντικριστά δυο σειρές με καρέκλες. Κάποιοι κάθονται και οι υπόλοιποι στέκονται όρθιοι πίσω από τις καρέκλες. Όσοι είναι όρθιοι πίσω από άδειες καρέκλες, δεν έχουν ταίρι. Προσπαθούν με το βλέμμα ή κάποιο νεύμα να έρθουν σε επικοινωνία με κάποιον που κάθεται στην απέναντι σειρά. Ο σκοπός τους είναι να τον τραβήξουν νοερά στη δική τους καρέκλα, ώστε να αποκτήσουν και αυτοί ταίρι. Όταν η οπτική επικοινωνία πετύχει, αυτός που κάθεται, σηκώνεται τρέχοντας, προσπαθώντας να ξεφύγει από τον επιτηρητή του, ο οποίος είναι όρθιος πίσω του. Εάν όμως ο επιτηρητής τον ακουμπήσει, αυτός πρέπει να γυρίσει πίσω. Αυτό που προσπαθεί ο καθένας είναι να " κλέψει" το ταίρι του άλλου, αλλά και να μην αφήσει να του φύγει το ταίρι του.

Με την άσκηση αυτή η ομάδα μαθαίνει να συγκεντρώνεται και να επικοινωνεί χωρίς λόγια (παρατηρούμε μόνο το βλέμμα ή κάποιο νεύμα). Οι αντιδράσεις πρέπει να είναι γρήγορες και είναι σημαντικό να προβλέπονται οι αντιδράσεις των άλλων. Τα μέλη της ομάδας νιώθουν συμμετοχοί και συνένοχοι.

## **28. Δημιουργία ιστορίας προσθέτοντας μια φράση**

Αρχικά οι συμμετέχοντες κάνουν ένα κύκλο και στη συνέχεια ο πρώτος ξεκινάει μια ιστορία λέγοντας μια φράση (π.χ. Χθες πήγα στη λαϊκή και πήρα...) και μετά ο καθένας με τη σειρά του προσθέτει μια άλλη φράση αλλά πρέπει να την πει μαζί με του προηγούμενου δημιουργώντας μια αστεία ιστορία.

## **29. «Μάντεψε και πες το γρήγορα!»**

Η ομάδα χωρίζεται σε δύο μέρη, Α και Β. Οι δύο ομάδες είναι σε δύο γραμμές κοιτώντας το κάθε μέλος της ομάδας την πλάτη του μπροστινού του. Η μία ομάδα βρίσκεται σε απόσταση από την άλλη περίπου δύο μέτρα. Με το σύνθημα του εμπυχωτή «3,2,1,...πάμε» και με αφετηρία κάθε φορά το τελευταίο μέλος της κάθε ομάδας ξεκινά μια δράση που έχει το ίδιο μέλος αποφασίσει. Χτυπώντας, όχι δυνατά, την πλάτη του μπροστινού για να γυρίσει εκείνος - του παριστάνει ένα ρήμα. Στη συνέχεια αυτός που είδε την κίνηση γυρίζει εμπρός και χτυπάει γρήγορα την πλάτη του μπροστινού του για να του δείξει –μεταφέρει τη δράση που μόλις έλαβε. Η δράση της ομάδας συνεχίζεται έως ότου η κίνηση-ρήμα φτάσει στον μπροστινό της κάθε ομάδας. Ο κανόνας είναι ότι η κίνηση πρέπει να περάσει από όλα τα μέλη της ομάδας (ως μίμηση, χωρίς καθόλου λόγο – αν ακουστεί ο παραμικρός ψίθυρος χάνει ένα πόντο η ομάδα που τον δημιούργησε). Όταν η δράση φτάσει στον πρώτο της σειράς πρέπει εκείνος να ονοματίσει τη δράση δυνατά για να σηματοδοτήσει ότι έφτασε στο τέλος της. Αν ακουστεί η σωστή δράση τότε νικά η ομάδα που πρώτη και σωστά ονομάτισε. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται ώστε όλα τα μέλη και των δυο ομάδων να προτείνουν δράση στην ομάδα τους. Νικά η ομάδα που στο τέλος θα έχει τους περισσότερους πόντους.

Η χρήση κατάλληλης μουσικής και έντασης είναι επιθυμητή να συνοδεύει τη δραστηριότητα εφόσον η ατμόσφαιρα που επιβάλλει η μουσική μπορεί να δημιουργήσει μεγαλύτερο ενδιαφέρον στο αποτέλεσμα της δραστηριότητας.

**Στόχος του παιχνιδιού :** το ζέσταμα, η ενεργοποίηση και η συνοχή της ομάδας.

Το ζέσταμα βοηθάει στην προετοιμασία του σώματος, στη συγκέντρωση της προσοχής και την ενεργοποίηση της φαντασίας, της μνήμης και των αισθήσεων. Επίσης, με το παιχνίδι αυτό πετυχαίνουμε μεγαλύτερο βαθμό επικοινωνίας ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Όλοι μαθαίνουν πώς να αντιδρούν γρήγορα στις προτάσεις των άλλων, να καταθέτουν τις δικές τους, να κάνουν κάτι όλοι μαζί, χωρίς προσunenνόηση και να χαίρονται τα προβλήματα και τα λάθη τους. Μαθαίνουν να παίζουν μαζί με το συμπαίκτη τους. Με την παρατήρηση του άλλου το παιχνίδι αυτό βοηθάει να μάθει ο καθένας πώς να αφήνει χώρο στον άλλο για να δημιουργήσει και πώς να συμβάλλει και ο ίδιος σε αυτό. Το παιχνίδι αυτό δημιουργεί κέφι, ανεβάζει την ενέργεια της ομάδας και μπορεί να γίνει αφετηρία για δημιουργία αυτοσχεδιασμού ή για εκτόνωση μιας έντασης στην κύρια διαδικασία του μαθήματος

### **30. «Μάντεψε και πες το γρήγορα!»**

#### **«Ο Γλύπτης»**

Ο εμπυχωτής ζητά από τους συμμετέχοντες του παιχνιδιού να χωριστούν σε ζευγάρια. Αφού σχηματιστούν τα ζευγάρια, ο εμπυχωτής δίνει την οδηγία κάθε ζευγάρι να επιλέξει ελεύθερα ποιός από τους δύο θα έχει τον ρόλο του «γλύπτη» και ποιός τον ρόλο του «αγάλματος». Κατόπιν, ο εμπυχωτής καλεί ένα προς ένα τα ζευγάρια να ανέβουν στη σκηνή και να παρουσιάσουν ένα αυθόρμητο δημιούργημά τους σε όλους τους υπόλοιπους οι οποίοι παρακολουθούν. Η παρουσίαση γίνεται ως εξής: εκείνος που συμφωνήθηκε ότι θα παριστάνει το άγαλμα ή πιο σωστά το υλικό που ο γλύπτης θα το διαμορφώσει έτσι ώστε να το κάνει άγαλμα, στέκεται όρθιος και ακίνητος πάνω στη σκηνή. Το σώμα του έχει απλή στάση και είναι χαλαρό, εύπλαστο και δεκτικό σε οποιοσδήποτε διαμορφώσεις. Ακριβώς δίπλα του βρίσκεται αυτός που εκτελεί τον ρόλο του γλύπτη. Ο γλύπτης κινεί όπως αυτός επιθυμεί τα μέλη του σώματος του ζευγαριού του δηλαδή τα δάχτυλα του, τα χέρια του, τα πόδια του καθώς επίσης και τα χαρακτηριστικά του προσώπου του δηλαδή μπορεί για παράδειγμα να του σχηματίσει χαμογελαστό στόμα ή γουρλωτά μάτια. Όλα αυτά τα κάνει ο γλύπτης διότι θέλει να κάνει τον συμπαίκτη του να μοιάζει με άγαλμα που έχει συγκεκριμένη μορφή προσώπου και στάση σώματος. Τέλος, ο γλύπτης αφού έχει τελειοποιήσει το έργο του, δίνει έναν τίτλο στο δημιούργημά του ανάλογα με το τι θα μπορούσε να εκφράζει η συγκεκριμένη πόζα που έχει το άγαλμά του.

Πρόκειται για μία θεατρική άσκηση που ενεργοποιεί το σώμα, αναπτύσσει τη σχέση μεταξύ των δύο μελών της ομάδας και απαιτεί εκφραστικότητα και δημιουργικότητα. Ο συνδυασμός όλων αυτών οδηγεί την ομάδα να παρουσιάσει στο τέλος μία δυναμική παγωμένη εικόνα, ένα ζωντανό έργο τέχνης.

### **31. Εισβολέας**

Για την καλύτερη εκτέλεσή του απαιτεί ανοιχτό χώρο, είκοσι με τριάντα άτομα το πολύ και καρέκλες όσες και οι συμμετέχοντες. Οι καρέκλες στήνονται στο χώρο με απόσταση αρκετή ανάμεσά του ώστε να χωράνε ταυτόχρονα τουλάχιστον δύο άτομα. Οι θέσεις τους

είναι τυχαίες. Είναι σημαντικό όλοι οι συμμετέχοντες να ακολουθήσουν πολύ πιστά τις οδηγίες του συντονιστή καθώς οι απότομες κινήσεις μπορεί να δημιουργήσουν μικροατύχημα ή να προάγουν άσκοπη επιθετικότητα. Το παιχνίδι καλό είναι να το ξεκινήσει ο συντονιστής ενώ παράλληλα θα εξηγεί τους κανόνες στον πρώτο γύρο.

Το παιχνίδι αρχίζει με τον συντονιστή όρθιο στη μια άκρη της αίθουσας και τη μοναδική άδεια καρτέκλα που έχει μείνει στην άλλη. Ο συντονιστής σε αυτό το σημείο είναι ο “εισβολέας”. Σκοπός του είναι να καταφέρει να κάτσει σε μια άδεια καρτέκλα, οποιαδήποτε, ενώ όλοι οι υπόλοιποι συμμετέχοντες σκοπό έχουν να μετακινούνται διαρκώς ώστε να μην του επιτρέψουν να καθίσει. Για να επιτευχθεί αυτό οι αλλαγές δεν πρέπει να γίνονται βιαστικά και πρόωρα ώστε ο “εισβολέας” να μην καταφέρει να εκμεταλλευτεί κάποιο άνοιγμα κατά την μετακίνηση και η άδεια θέση να εμφανίζεται στο τέλος κάθε αλλαγής όσο το δυνατόν πιο μακριά του.

Τα πλεονεκτήματα του “εισβολέα” έχουν ως εξής: η ομάδα δεν επιτρέπεται να επικοινωνήσει με ομιλία (σε χαμηλότερο βαθμό δυσκολίας επιτρέπεται συνεννόηση με το βλέμμα) και του επιτρέπεται να καταλάβει οποιαδήποτε άδεια καρτέκλα οποιαδήποτε στιγμή τη βλέπει, μπορεί επομένως να αλλάξει στόχο στα μέσα της διαδρομής του. Η σωματική επαφή απαγορεύεται εκατέρωθεν αλλά ο “εισβολέας” μπορεί να αγγίξει τους υπόλοιπους παίχτες με το σώμα μόνο σε περίπτωση που επιχειρείται συγχρονισμένη κατάληψη μιας καρτέκλας από αυτόν και ένα μέλος της ομάδας. Σε αυτήν την περίπτωση θεωρείται ότι ο “εισβολέας” κέρδισε, ακόμα κι αν η επαφή είχε ως αποτέλεσμα την κατάληψη της καρτέκλας από το μέλος της ομάδας.

Τα πλεονεκτήματα της ομάδας είναι ότι επιτρέπεται να τρέξουν ενώ ο εισβολέας μπορεί μόνο να περπατήσει σε πιο αργό ρυθμό. Επίσης μπορούν να προσποιηθούν ότι σηκώνονται και μετά να καταλάβουν την ίδια ακριβώς θέση. Δεν είναι δηλαδή απαραίτητο να καθίσουν σε διαφορετική ή να αλλάξουν όλοι κατά τη διάρκεια ενός γύρου. Το παιχνίδι τελειώνει όταν ο “εισβολέας” καθίσει επιτυχώς, οπότε ο συντονιστής επιλέγει τον αντικαταστάτη του.

Είναι ένα καλό παιχνίδι ενίσχυσης της σύμπνοιας και της εγρήγορσης της ομάδας. Βοηθάει επίσης στην καλλιέργεια της επικοινωνίας με μη λεκτικούς τρόπους και προάγει τη συνεργασία προς την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Ενδείκνυται, κατά τη γνώμη μου, για μεγαλύτερες ηλικίες παιδιών όπου κανόνες όπως αποφυγή των φωνών και των σπρωξιμάτων μπορούν να γίνουν ευκολότερα σεβαστοί και τυχόν παρασπονδίες να μην δημιουργήσουν αθέμιτους ανταγωνισμούς.

### **32. Zip ,Zap, Boing:**

Η ομάδα χωρίζεται ανάλογα με τα μέλη της σε ένα ή δύο κύκλους. (Στην συγκεκριμένη παρουσίαση δεν υπήρχε υπερβολικός αριθμός φοιτητών και έτσι ένας κύκλος ήταν αρκετός για την πραγμάτωση της δραστηριότητας.) Το παιχνίδι παίζεται ως εξής: Το (νοητό) Zip το δίνεις στον διπλανό σου είτε από δεξιά είτε από αριστερά. Το (νοητό) Zap το δίνεις σε κάποιον παραδίπλα ή απέναντί σου και με το (νοητό) Boing επιστρέφεις αυτό που σου ήρθε (είτε Zip είτε Zap) σε αυτόν που σου το έδωσε. Όταν όμως σου έρθει Zap απαγορεύεται να στείλεις πάλι Zap. Το ίδιο ισχύει και για το Boing. Η ομάδα πρέπει να είναι συγκεντρωμένη γιατί όποιος μπερδευτεί βγαίνει από τον κύκλο. Στόχος είναι σταδιακά το παιχνίδι να γίνεται γρηγορότερο.

### **33. εικόνες σουρεάλ:**

Ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν έναν κύκλο και τους εξηγούμε ότι με φορά προς τα δεξιά καθένας θα ψιθυρίζει στο αυτί του άλλου ένα πράγμα, πρόσωπο ή ζώο που μπορεί να συνοδεύεται και από ένα ή περισσότερα επίθετα. Δεν είναι απαραίτητο να είναι λογικό το νόημα που προκύπτει. Αντιθέτως, όσο πιο παράλογο και σουρεαλιστικό τόσο το καλύτερο.

Όταν ολοκληρωθεί ο κύκλος με τον τελευταίο να ψιθυρίζει στον πρώτο, αυτόν δηλαδή που ξεκίνησε το παιχνίδι, τότε αλλάζει η φορά. Δηλαδή ο πρώτος στρέφεται τώρα προς τον συμπαίκτη που βρίσκεται στα αριστερά του και αυτή τη φορά του ψιθυρίζει ένα ρήμα ή μια ρηματική φράση που ο συμπαίκτης θα ενώσει με το πρόσωπο, ζώο ή πράγμα που του ψιθύρισαν στην προηγούμενη φάση του παιχνιδιού και θα φτιάξει μια πρόταση την οποία θα ανακοινώσει όταν έρθει η σειρά του στο τέλος, όταν θα έχει ολοκληρωθεί αυτή η δεύτερη φάση. Είναι σημαντικό να προσθέσω πως καθένας ψιθυρίζει κάτι διαφορετικό από αυτό που του έχουν ψιθυρίσει και στις δύο φάσεις του παιχνιδιού και δεν πρέπει να το ακούσει κανείς άλλος από τους συμπαίκτες.

Στο τέλος καθένας ανακοινώνει στον κύκλο την πρόταση που έχει σχηματιστεί και που συνήθως είναι παράλογη και ως εκ τούτου αστεία.

Η άσκηση βοηθά τα παιδιά να χαλαρώσουν και να δεθούν μεταξύ τους ως συμπαίκτες.

#### **34. 123:**

Η δραστηριότητα προθέρμανσης έχει ως στόχο τη συγκέντρωση των μαθητών. Σε ζευγάρια οι συμμετέχοντες εκφωνούν, γρήγορα, ο ένας στον άλλο τους αριθμούς "1,2,3" εναλλάξ με τη σωστή σειρά. Στη συνέχεια, αντικαθιστώνται οι αριθμοί με κινήσεις ή ήχους κάνοντας το επίπεδο πιο δύσκολο και πιο απαιτητικό στη συγκέντρωση.

#### **35. Βάδισμα με κλειστά μάτια και εμπόδια στον χώρο**

Τα παιδιά πιάνουν το ένα το άλλο, σαν αλυσίδα και χωρίς να σπάσουν, αλλά και με κλειστά τα μάτια προσπαθούν να ξεπεράσουν τα εμπόδια που τους έχουμε βάλει (καρέκλες, μπουφάν, κτλ).

Η δραστηριότητα αποκοπή στο να ενώσει την ομάδα. Βοηθάει τα παιδιά να δώσουν βάση στις αισθήσεις τους. Γενικότερα τα παιδιά διασκεδάζουν πολύ με αυτήν την άσκηση διότι ξεδίνουν.

#### **36. Πιστολέρο**

Ένας μεγάλος κύκλος και στο κέντρο στέκεται ένα άτομο. Το άτομο αυτό γυρνάει γύρω από τον άξονά του και κάποια στιγμή "πυροβολεί" κάποιον από τον κύκλο. Αυτός που πυροβολείται "πέφτει" και τα δύο άτομα δίπλα του πρέπει γρήγορα να γυρίσουν, να κοιταχτούν και να πουν ο ένας το όνομα του άλλου. Αυτό που θα αργήσει να πει το όνομα μπαίνει στο κέντρο και γίνεται αυτός ο πιστολέρο. Είναι μια δραστηριότητα εγρήγορσης και επίσης χρησιμοποιείται και σαν δραστηριότητα γνωριμίας μιας ομάδας.

#### **37. Η σαρανταποδαρούσα που δαγκώνει την ουρά της**

Αρχικά χωριζόμαστε σε δύο κύκλους. Ο κάθε κύκλος έρχεται όσο πιο κοντά γίνεται με τα μέλη της ομάδας του έτσι ώστε ο προηγούμενος να βλέπει την πλάτη του επόμενου. Στη συνέχεια εφόσον έχουν πλησιάσει ο ένας τον άλλο, ο ένας κάθεται στα γόνατα του άλλου με αποτέλεσμα όλοι να είναι καθιστοί στα γόνατα αυτών που βρίσκονται από πίσω τους. Έτσι ο κύκλος μας είναι έτοιμος. Το τελικό στάδιο είναι να περπατήσουν όλοι μαζί συντονισμένοι και συγκεντρωμένοι χωρίς να χάσουν την ισορροπία τους κάτι που μπορεί να διαλύσει ολόκληρο τον κύκλο. Για να έχει ενδιαφέρον δημιουργούμε δύο κύκλους που συναγωνίζονται μεταξύ τους, όποιος αντέξει να περπατήσει περισσότερο χωρίς να διαλυθεί ο κύκλος αυτός είναι και ο νικητής. Βέβαια καλό είναι την άσκηση να την συνοδεύει μουσική, δίνει περισσότερη ζωντάνια και χαρά για αυτό που κάνουν τα παιδιά.

### 38. Η άσκηση ονομάζεται Gelly ή αλλιώς ο Έλληνας

Η άσκηση συμπεριλαμβάνεται στο σύνολο των ασκήσεων που αφορούν τόσο στη συλλογικότητα, όσο και στην εμπιστοσύνη των μελών μιας ομάδας. Όλη η ομάδα σχηματίζει έναν σχετικά κλειστό κύκλο, στο κέντρο του οποίου βρίσκεται ένα μέλος της. Το μέλος εκείνο, πρέπει να δείξει στους συναδέλφους του τι ακριβώς θέλει να κάνει. Πχ. μπορεί να θέλει να σηκώσει ψηλά το χέρι του. Εκείνη ακριβώς τη στιγμή, τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, πρέπει να είναι έτοιμα να εκπληρώσουν την κίνηση του, χωρίς ο ίδιος να κουνηθεί. Πχ. τα μέλη που βρίσκονται δίπλα από το χέρι που θέλει να σηκώσει, πρέπει να πιάσουν το χέρι του και να το σηκώσουν αυτοί. Σε αυτή την άσκηση, συνήθως εκείνος που βρίσκεται στο κέντρο, έχει τη δυνατότητα να σηκωθεί στον αέρα, κρατώντας τον τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Αν για παράδειγμα ήθελε να σηκώσει το πόδι του, θα συνέβαινε κάτι αντίστοιχο. Σκοπός της άσκησης είναι το κεντρικό μέλος της να νιώσει άνετα και ελεύθερα να κινηθεί στον αέρα χωρίς να φοβάται, και από την άλλη μεριά, τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας να συνεργαστούν μεταξύ τους τόσο ομαλά, ώστε να επιτευχθεί το παραπάνω. Η άσκηση ονομάζεται Gelly ή αλλιώς ο Έλληνας (δυστυχώς χωρίς να γνωρίζω τον λόγο, παρά μόνο να τον υποψιάζομαι).

### 39. "Δυστυχώς- ευτυχώς"

Ως εμπυχωτής παρότρυνα τους συμφοιτητές μου να κάνουμε όλοι μαζί ένα μεγάλο κύκλο. Έπειτα εξήγησα πως σε αυτή τη δραστηριότητα θα φτιάχναμε μία ιστορία. Ξεκινώντας από τον εμπυχωτή με τη φράση "Δυστυχώς πηγαίνοντας στο σούπερ μάρκετ πάτησα μία μπανανόφλουδα..." με δεξιόστροφη φορά ένας ένας πρόσθετε το δικό του κομμάτι της ιστορίας αρχίζοντας τη φράση του με το ευτυχώς ή δυστυχώς σε εναλλαγή.

Η δραστηριότητα αυτή ενεργοποιεί την φαντασία και ενισχύει την δημιουργικότητα, πόσο μάλλον την ομαδική δημιουργικότητα, καθώς συμβάλουν όλοι στη δημιουργία της φανταστικής ιστορίας.

### 40. "Το αόρατο νήμα"

Οι συμμετέχοντες σε ομάδες των δύο ατόμων όπου ο ένας αναλαμβάνει τον ρόλο του "οδηγού" και ο άλλος εκείνον του "ακόλουθου". Ο "οδηγός" χρησιμοποιώντας το δάχτυλο του προκαλεί τον "ακόλουθο" να τον ακολουθεί σε κάθε κίνηση του δαχτύλου, δίνοντας την αίσθηση πως τον τραβά από τη μύτη με το δάχτυλο του. Το αποτέλεσμα ήταν ένα τρελό παιχνίδι με πολύ μπλέξιμο και αρκετή αυτοσυγκέντρωση που χαροποιεί ιδιαίτερα τους συμμετέχοντες.

### 41. "Οι βρικόλακες"

Όροι του παιχνιδιού: Περπατούν όλοι στο χώρο με αυστηρά κλειστά τα μάτια. Ο εμπυχωτής πιάνει με τα δυο του χέρια έναν παίκτη από τους ώμους και αμέσως τον μεταμορφώνει σε βρικόλακα. Ο παίκτης πρέπει να βγάλει μια δυνατή κραυγή και με τη σειρά του να αγγίξει από τους ώμους όσους περισσότερους παίκτες μπορεί μετατρέποντας τους σε βρικόλακες. Οι υπόλοιποι παίκτες προσπαθούν να αποφύγουν τον βρικόλακα, αφού σκοπός του παιχνιδιού είναι να μείνουν όσοι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν. Εάν ο βρικόλακας ακουμπήσει κάποιον παίκτη, ο οποίος είναι ήδη βρικόλακας, αυτός γίνεται πάλι άνθρωπος βγάζοντας έναν αναστεναγμό. Στο τέλος μετράμε πόσοι είναι οι βρικόλακες και πόσοι οι άνθρωποι και αναλόγως βλέπουμε ποιοι έχουν νικήσει.

Είναι ένα παιχνίδι που χρειάζεται εγρήγορση και αυτοσυγκέντρωση συνάμα. Εγρήγορση για να αναπτύξεις ταχύτητα και αυτοσυγκέντρωση για να εστιάζεις στο επόμενο θύμα. Το παιχνίδι αυτό ήταν λίγο δύσκολο να εφαρμοστεί στην τάξη γιατί αν και είχαμε να κάνουμε με μεγάλα παιδιά ο αριθμός ήταν πολύ μεγάλος. Καλό θα ήταν η συγκεκριμένη δραστηριότητα να εφαρμόζεται σε ένα αριθμό έως 20 παιδιά.

## 42. Περπατήματα<sup>1</sup>

Πρόκειται για άσκηση ενεργοποίησης της ομάδας . Διάρκεια 15΄

Οδηγίες:

- 1ο Στάδιο        Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι και ας αρχίσουμε να περπατάμε ελεύθερα στο χώρο.
- 2ο Στάδιο        Τώρα ας περπατήσουμε σαν να είμαστε γέροι.
- 3ο Στάδιο        Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε μωρά που κάνουν τα πρώτα τους βήματα.
- 4ο Στάδιο        Σαν να φοράμε πολύ ψηλά τακούνια.
- 5ο Στάδιο        Σαν να σέρνουμε τις παντόφλες μας.
- 6ο Στάδιο        Σαν να μας τραβάει ένα σκυλί.
- 7ο Στάδιο        Σαν να βουλιάζουμε στο χιόνι.
- 8ο Στάδιο        Σαν να κουβαλάμε βαριές τσάντες.
- 9ο Στάδιο        Σαν να περπατάμε ξυπόλυτοι στην καυτή άμμο.
- 10ο Στάδιο      Σαν να γλιστράμε στον πάγο.
- 11ο Στάδιο      Ας περπατήσουμε ξανά με το δικό μας τρόπο.

Μετά από μερικά περπατήματα ο εμπυχωτής προτείνει να περπατήσουν όλοι δείχνοντας με υπερβολή πώς νιώθουν εκείνη τη στιγμή. Συνεχίζει προτείνοντας να μιμηθούν τον τρόπο αλλά και το ύφος κάποιου από την ομάδα που τον υποδεικνύει. Αυτός σταματά και παρατηρεί τους άλλους που τον μιμούνται. Στη συνέχεια, επανέρχονται όλοι στο δικό τους περπάτημα και συνεχίζουν με κάποιον άλλο.

Μετά από μερικά περπατήματα, περπατούν ανά δύο, «κολλημένοι» από κάποια σημεία του σώματος τους... Από τον ώμο, τον αγκώνα, τη φτέρνα, το μηρό, την πλάτη κτλ.

## 43. Τα κανάλια

Ο εμπυχωτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε τρεις ομάδες, η κάθε μία από τις οποίες είναι και ένα κανάλι που παίζει ένα διαφορετικό πρόγραμμα. Η πρώτη ομάδα είναι μία τηλεοπτική σειρά, η δεύτερη ειδήσεις και η τρίτη διαφημίσεις. Ο εμπυχωτής προτείνει ένα θέμα (π.χ. Διακοπές) που οι ομάδες θα το παρουσιάσουν στο τέλος με τρόπο ανάλογο του προγράμματος που τους είχε δοθεί.

## 44. Πολλαπλός καθρέφτης

Ο εμπυχωτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε δύο μεγάλες ομάδες και τους ζητάει να σταθούν αντιμέτωποι ο ένας με τον άλλον σε δύο μεγάλες παράλληλες σειρές. Αρχικά ζητάει από την σειρά που βρίσκεται αριστερά να ξεκινήσει να υιοθετεί μία σωματική στάση

---

<sup>1</sup> Ζάννα Αρχοντάκη – Δάφνη Φιλίπου, 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων,



την οποία θα αντιγράψουν αυτοί που βρίσκονται απέναντι τους. Καθώς η δραστηριότητα εξελίσσεται, εξελίσσονται και οι κινήσεις και προστίθενται και ήχοι και όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να προσέχουν τις κινήσεις που κάνουν οι γύρω τους. Στη συνέχεια ανά δυάδες τα άτομα που βρίσκονταν απέναντι το ένα από το άλλο κάνουν μεμονωμένα τη δραστηριότητα του καθρέφτη, αυτή τη φορά με τους συμμετέχοντες που βρίσκονταν στα δεξιά να δίνουν το έναυσμα για τις κινήσεις.

#### **45. Ομαδικός καθρέφτης**

Οι συμμετέχοντες βρίσκονται όρθιοι σε ένα κύκλο. Καθένας έρχεται στο κέντρο και με την δική του σωματική κίνηση ή έκφραση δείχνει κάτι το οποίο εκείνη την στιγμή νιώθει (ένα συναίσθημα, μια κατάσταση...) Ταυτόχρονα οι άλλοι εκφράζουν με τον ίδιο τρόπο ή με διαφορετικό αυτό που μόλις άκουσαν, αισθάνθηκαν και υπέθεσαν ότι εννοεί. Η δραστηριότητα τελειώνει όταν μπουν όλοι οι παίχτες στο κέντρο του κύκλου.

#### **45. Βάδισμα μετ' εμποδίων**

Ο εμπυχωτής εξηγεί στην ομάδα μια διαδικασία, στην οποία συμμετέχουν κάθε φορά δυο συμμετέχοντες, όπου το ένα έχει κλειστά μάτια και καθοδηγείται από τον συμπαίκτη του, προκειμένου να βρει την έξοδο που έχει επιλέξει ο εμπυχωτής, με τον όρο να μην ακουμπήσει κανένα εμπόδιο (τα εμπόδια είναι τα μέλη της ομάδας), μέχρι να οδηγηθεί στην έξοδο.

Αυτή η δραστηριότητα του Μποάλ στοχεύει στη σύσφιξη σχέσεων και την δημιουργία κατάλληλου κλίματος για την επιτυχή έκβαση ενός θεατρικού εργαστηρίου.

#### **46. Γνωριμία στα τυφλά**

Τα μέλη της ομάδας βρίσκονται σε όρθια στάση και σε κυκλικό σχηματισμό. Ένας ένας με την σειρά, μπαίνει στη μέση του κύκλου και αυτοπαρουσιάζεται στην υπόλοιπη ομάδα λέγοντας το μικρό του όνομα. Καλό θα ήταν καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίασης όλοι οι υπόλοιποι να παρατηρούν προσεκτικά τον άλλον, καθώς θα του είναι χρήσιμο στη συνέχεια της άσκησης. Όταν η διαδικασία αυτή ολοκληρωθεί ο πρώτος που παρουσιάστηκε στην ομάδα μπαίνει στη μέση του κύκλου και κλείνει τα μάτια του. Ταυτόχρονα, αφού έχει κλειστά τα μάτια του, κάνει τέσσερις, αργούς κύκλους γύρω από τον εαυτό του ενώ εκείνη την στιγμή τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας αλλάζουν θέση και μπερδεύονται μεταξύ τους, διατηρώντας όμως τον κύκλο που είχαν σχηματίσει. Όταν το μέλος ολοκληρώσει τους κύκλους του, έχοντας κλειστά τα μάτια του πλησιάζει ένα άτομο από την υπόλοιπη ομάδα. Χρησιμοποιώντας τα χέρια του τα τοποθετεί πάνω στο πρόσωπο ή στο σώμα του ή οπουδήποτε που πιστεύει αυτός πως θα τον βοηθήσει να αναγνωρίσει ποίος είναι αυτός που είναι απέναντί του. Μόλις τον αναγνωρίσει επιστρέφει πάλι πίσω στον κύκλο και την θέση του στο κέντρο παίρνει αυτός, τον οποίον είχε πλησιάσει και προσπαθούσε να τον αναγνωρίσει, επαναλαμβάνοντας την ίδια διαδικασία με τον προηγούμενο.

#### **46. Δημιουργία ιστορίας με τη χρήση του ελληνικού αλφάβητου**

Η ιδέα είναι η δημιουργία μιας ιστορίας με ή χωρίς τη χρήση του ελληνικού αλφάβητου.

Για παράδειγμα η ιστορία ξεκινάει ως εξής : Πήγα στο διάστημα και είδα ...

Όμως για να είναι πιο εύκολο, οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεχίζουν χωρίς τη χρήση του ελληνικού αλφάβητου. Ήταν διασκεδαστικό γιατί ο καθένας και η καθεμία έβρισκε κάτι μοναδικό να πει , κάτι δημιουργικό προερχόμενο από τη φαντασία του.

#### **47. ΑΛΦΑΒΗΤΑ**

Ένας από τους συμμετέχοντες θα έπρεπε να πει την αλφαβήτα από μέσα του και κάποιος άλλος να τον σταματήσει και έτσι με το συγκεκριμένο γράμμα θα άρχιζε η δραματουργική μας δραστηριότητα. Στην συνέχεια αφού βρισκόμαστε σε έναν ενταγμένο κύκλο, ο

εμπυχωτής αναφέρει ένα ενδεχόμενο σενάριο και βασισμένοι σ' αυτό αρχίζει η ιστορία μας. Χρησιμοποιώντας το γράμμα που έτυχε και με βάση το δεδομένο σενάριο αρχίζει ο καθένας με την σειρά του να δημιουργεί μία ιστορία αρχίζοντας πάντα την πρόταση του με το ακόλουθο γράμμα. Καταλήγοντας και κλείνοντας την ιστορία μας με το γράμμα με το οποίο αρχίσαμε.

#### 48. «**Ηχητική Μηχανή**»

Ο εμπυχωτής χωρίζει τους φοιτητές σε τρεις ομάδες. Μία μία ομάδα ανεβαίνει στη σκηνή και της δίνει ένα θέμα.

1η ομάδα: Ένα τηλεφωνικό κέντρο

2η ομάδα: Παιδικός Σταθμός

3η ομάδα: Κέντρο νυχτερινής διασκέδασης ( Μπουζούκια)

Τα μέλη κάθε ομάδας στήνονται το ένα δίπλα στον άλλο και από τα αριστερά προς τα δεξιά με το σύνθημα ξεκινούν ο ένας μετά τον άλλον από έναν επαναλαμβανόμενο ήχο. Η διαδικασία αυτή καταλήγει σε μία «βαβούρα» που ανταποκρίνεται σε πραγματική «βαβούρα» του χώρου που δόθηκε ως θέμα.

#### 49. «**Γκούφου**»

Όλοι κλείνουν τα μάτια τους και ο εμπυχωτής επιλέγει κάποιον να είναι ο **Γκούφου** χωρίς οι άλλοι να το ξέρουν. Έπειτα συνεχίζοντας με κλειστά μάτια σκορπίζονται στον χώρο, και πρέπει ο καθένας να ακουμπάει κάποιον και να τον ρωτάει αν είναι ο **Γκούφου**. Αν δεν είναι του απαντάει όχι και συνεχίζει να ψάχνει μέχρι να τον βρει, ενώ αν είναι δεν του απαντάει και πρέπει να τον πιάσει απ' τους ώμους και να τον ακολουθεί. Έτσι στο τέλος σχηματίζεται μία μεγάλη ουρά όπου όλοι σιγά σιγά γίνονται **Γκούφου** και τελειώνει όταν και ο τελευταίος μπει στην ουρά που έχει σχηματιστεί. Τέλος ανοίγουν όλοι τα μάτια και παρατηρούν ότι ο ένας βρίσκεται πίσω από τον άλλο.

#### 50. «**Το συρτάρι**»

Ο εμπυχωτής συγκεντρώνει τα άτομα και τα βάζει σε κύκλο. Στη συνέχεια τους εξηγεί την δραστηριότητα. Πρέπει να αρχίσουν με την φράση "έχω ένα συρτάρι το οποίο έχει μέσα ένα βιβλίο..." Ο επόμενος συνεχίζει την φράση προσθέτοντας ένα άλλο αντικείμενο. Στόχος της δραστηριότητας είναι να συνεχίσει η ομάδα την φράση όσο πιο πολλή ώρα μπορεί δίχως να χάσει την σειρά των αντικειμένων.

#### 51. «**Αρκουδάκια της αγάπης**»

Οι συμμετέχοντες περπατούν κατά μήκος στη αίθουσα σε διαφορετικές κατευθύνσεις και όποιον συναντούν από τους άλλους τον αγκαλιάζουν. Η όλη διαδικασία εξελίσσεται για λίγη ώρα. Είναι ουσιαστικά μια άσκηση γνωριμίας.

#### 52. «**Ο δολοφόνος και ο αστυνόμος**»

Όταν σηκώθηκα για να παρουσιάσω την δραστηριότητα, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων μου, που συμμετείχαν στην άσκηση, τους χώρισα σε τρεις κύκλους. Ο ένας κύκλος τοποθετήθηκε πάνω στην σκηνή, ο δεύτερος και ο τρίτος κύκλος τοποθετήθηκε κάτω από τη σκηνή και για να ξεχωρίζουν τοποθέτησα μία καρέκλα στη μέση της αίθουσας και έτσι ξεκίνησε το παιχνίδι.

Η δραστηριότητα ξεκινούσε ως εξής:

Έδωσα την εντολή να περπατήσουν όλοι, ανάλογα πάντα με τον χώρο που τους είχα ορίσει, στον κύκλο και με το που θα χτυπήσω ένα παλαμάκι θα πρέπει να κλείσουν όλοι τα μάτια τους και να παραμείνουν στη θέση που βρίσκονται. Στη συνέχεια, περπατώντας στο χώρο, διαλέγω ένα παιδί στη τύχη, από κάθε ομάδα, και το χτυπάω στο ώμο. Αυτός αυτόματα θα είναι ο δολοφόνος. Έπειτα, διαλέγω και ένα δεύτερο παιδί, πάλι από κάθε ομάδα

ξεχωριστά, και το χτυπάω δύο φορές στον ώμο, αυτός αυτόματα είναι ο αστυνόμος. Οι υπόλοιποι δεν ξέρουν ποιος από όλους είναι ο δολοφόνος και ποιος ο αστυνόμος. Με το που χτυπήσω πάλι παλαμάκια, ανοίγουν τα μάτια τους και ξεκινούν να περιφέρονται στον χώρο τους περπατώντας. Σκοπός είναι ο δολοφόνος να κλείνει το μάτι στους υπόλοιπους για να τους σκοτώνει. Όταν συμβαίνει αυτό, αυτός που σκοτώθηκε πρέπει να πέφτει κάτω. Πρέπει όμως, ο δολοφόνος να προσέχει, γιατί αν κλείσει το μάτι στον αστυνομικό, τότε ο αστυνομικός τον συλλαμβάνει και έτσι τελειώνει το παιχνίδι.

Ενθουσιάστηκα γιατί η δραστηριότητα υλοποιήθηκε με επιτυχία. Όλοι με άκουγαν με προσοχή, κατάλαβαν την άσκηση κατευθείαν και την έβγαλαν εις πέρας. Διασκεδάσα και εγώ, ως εμπυχωτρία, και ελπίζω και οι υπόλοιποι.

Διάλεξα αυτή την δραστηριότητα, διότι την βρήκα διασκεδαστική και χαλαρωτική και σίγουρα θα την χρησιμοποιήσω κατάλληλα όταν μου δοθεί η ευκαιρία.

### **53: <<Το ποντικάκι>>**

Ο εμπυχωτής ξεκινάει να κρατάει ένα υποτιθέμενο ποντίκι το οποίο περνάει προσεχτικά από χέρι σε χέρι περνώντας από τα χέρια όλων όσων βρίσκονται σε κύκλο. Καθώς κάνει τον κύκλο του και ξαναφτάνει στον πρώτο περνάμε στην δεύτερη φάση του παιχνιδιού όπου πάλι το ποντίκι έκανε τον κύκλο των φοιτητών αλλά αυτή τη φορά το ποντίκι πέρασε από όλο το σώμα των παιδιών, στην περίπτωση αυτή ο καθένας έκανε διάφορες κινήσεις καθώς το ποντίκι <έκανε βόλτα> στο σώμα τους.

### **54: <<Ο κόμπος>>**

Η ομάδα σχηματίζει κύκλο. Όλοι κλείνουν τα μάτια, απλώνουν τα χέρια τους εμπρός και κινούνται ελαφρά προς το κέντρο, μέχρι να πιάσουν τα χέρια κάποιου άλλου. Κάθε χέρι πρέπει να κρατάει μόνο ένα χέρι. Κατόπιν ανοίγουν τα μάτια. Η ομάδα τώρα πρέπει να λύσει τον κόμπο που έχει δεθεί χωρίς να λυθούν τα χέρια. Απαγορεύονται οι συζητήσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Η επικοινωνία πρέπει να γίνεται με τα μάτια και τα σώματα. (Για ένα δημιουργικό νεανικό θέατρο. Ασκήσεις, παιχνίδια, τεχνικές. Νίκος Γκόβας, Εκδόσεις Μεταίχμιο)

### **55: <<ΤΟ ΡΕΥΜΑ >>**

Αρχικά κάνουμε έναν κύκλο. Το ρεύμα - η ενέργεια διαπερνά όλο μας το σώμα. Απο τις πατούσες έως το κεφάλι με απαλές και στη συνέχεια γρήγορες κινήσεις η ενέργεια κυλάει. Την κίνηση του σώματος ακολουθεί η φωνή (με το χαρακτηριστικό ήχο : ζzzzzzz) . Μόλις περάσει το ρεύμα σε όλο το σώμα με μια κίνηση το δίνουμε-προσφέρουμε στον διπλανό μας. Αυτό συνεχίζεται μέχρι να φτάσει η ενέργεια στον τελευταίο .Τέλος, ο σκοπός της άσκησης είναι να ενεργοποιήσουμε το σώμα και την φωνή μας!

### **56: << Τα σπιτάκια >>**

Χωριζόμαστε σε ομάδες των τριών ατόμων, τα δύο άτομα στέκονται αντικρουστά ο ένας με τον άλλον, σηκώνουν τα χέρια ψηλά, ενώνουν τις παλάμες τους σχηματίζοντας γωνία και το τρίτο άτομο μπαίνει ανάμεσά τους. Για να ξεκινήσει το παιχνίδι πρέπει απαραίτητα ένα άτομο να είναι εκτός ομάδας, το οποίο θα δώσει και την κατάλληλη οδηγία για την έναρξη του παιχνιδιού. Αυτή είναι :

1. 'Η να διαλυθεί ο δεξιός τοίχος (το ένα από τα δύο άτομα που έχουν σχηματίσει γωνία)
2. 'Η να διαλυθεί ο αριστερός τοίχος (ισχύει ότι και για τον δεξιό τοίχο),
3. 'Η να φύγει ο κάτοικος του σπιτιού (το άτομο ανάμεσα στο δεξιό και αριστερό τοίχο)
4. 'Η να γίνει σεισμός.

Όταν δοθούν οι οδηγίες στα άτομα, τα άτομα που έχουν τις παραπάνω «αρμοδιότητες» τρέχουν να αλλάξουν ομάδα. Αν δοθεί η οδηγία ΣΕΙΣΜΟΣ, όλοι ψάχνουν καινούρια ομάδα για να χτίσουν ένα καινούριο σπίτι. Πάντα ένα άτομο θα μένει χωρίς σπίτι και έτσι εξελίσσεται το παιχνίδι.

Όταν παρουσίασα την άσκηση ήμουν αρκετά αγχωμένη, κυρίως γιατί στην αίθουσα υπήρχαν πολλά άτομα και δεν ήμουν σίγουρη αν όλοι θα ακούσουν τις οδηγίες. Τελικά επεξήγησα την άσκηση, υπήρχαν κάποιες ερωτήσεις αλλά λύθηκαν εγκαίρως και η άσκηση ξεκίνησε.

Είμαι πολύ ευχαριστημένη με την δραστηριότητα που παρουσίασα, αλλά και με την αντίδραση των συμφοιτητών μου που έδειξαν να το απολαμβάνουν και με χαροποίησαν γιατί αυτός ήταν ο στόχος μου.

#### **57: << ΑΡΝΑΚΙ ΑΣΠΡΟ ΚΑΙ ΠΑΧΥ >>**

Σε αυτήν την δραστηριότητα οι μαθητές σχηματίζουν έναν κύκλο και ξεκινάει κάποιος με την φράση << αρνάκι άσπρο και παχύ της μάνας του καμάρι βγήκε εις την εξοχή και εις το χλωρό χορτάρι>> σε έναν συγκεκριμένο τόνο που υποδεικνύει μία διάθεση ή συναίσθημα (π.χ. νευριασμένος ή με διάθεση για κουτσομπολιό). Απευθύνεται στον διπλανό του στα πλαίσια διαλόγου. Ο διπλανός συνεχίζει με κάποια άλλη διάθεση ή συναίσθημα μέχρι να ολοκληρώσουν όλοι. Αν κάποιο μέλος της ομάδας δεν καταλαβαίνει την διάθεση του μέλους που του απευθύνεται έχει την δυνατότητα να πει << τι είπες?>> μέχρι η διάθεση να είναι καθαρή.

**ΣΤΟΧΟΣ :**

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να κατανοήσουν τα μέλη της ομάδας το εύρος και τις δυνατότητες έκφρασης μέσω της φωνής μας καθώς και να αντιληφτούν διαθέσεις και χρωματισμούς που δεν μας είναι εύκολο να ξεχωρίσουμε (π.χ. ο χρωματισμός της φωνής για την υπεροψία και την ειρωνεία είναι πιθανό να μοιάζουν αρκετά αλλά δεν είναι όμοια.)

#### **58: << Γκούφη**

Οι συμμετέχοντες είναι όρθιοι και με κλειστά τα μάτια, απλωμένοι σε όλο τον χώρο.

Ο εμπυχωτής πάει και αγγίζει κάποιον, ο οποίος από εκείνη τη στιγμή παίρνει τον ρόλο του Γκούφη.

Αρχίζουν όλοι να κινούνται στον χώρο έχοντας συνεχώς κλειστά τα μάτια. Όταν πέφτουν πάνω σε κάποιον, τον ρωτούν χαμηλόφωνα αν είναι ο Γκούφη (Γκούφη;). Αν ο συμπαίκτης του δεν είναι ο Γκούφη, ανταποδίδει την ερώτηση. Αν είναι, δεν απαντά στην ερώτηση. Σε αυτή την περίπτωση ο παίκτης πιάνει τον Γκούφη από τους ώμους και γίνεται και αυτός Γκούφη. Με αυτό τον τρόπο σταδιακά δημιουργείται μια μεγάλη ουρά. Όταν και ο τελευταίος παίκτης μπει σε αυτή, ο εμπυχωτής ζητά από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν τα μάτια τους. Η διαδικασία είναι διασκεδαστική, κυρίως λόγω των κλειστών ματιών, ενώ υπάρχει περίπτωση να δημιουργηθούν παρανοήσεις σε σχέση με το ποιος είναι ο Γκούφη ή με το που είναι η ουρά.

Σε περίπτωση μεγάλου αριθμού παικτών μπορεί ο εμπυχωτής να ορίσει δύο Γκούφη.

#### **59: Ο σχιζοφρενής δολοφόνος**

Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να ενεργοποιηθούν τα άτομα της ομάδας και μέσω της παρατηρητικότητας να ενεργοποιηθούν και οι δεσμοί της ομάδας.

Η ομάδα σ' αυτή τη δραστηριότητα πρέπει να δημιουργήσει έναν κύκλο και όσοι βρίσκονται σ' αυτόν κλείνουν τα μάτια τους. Ο εμπυχωτής διαλέγει δυο άτομα από τον κύκλο εκ των οποίων ο ένας είναι ο 'δολοφόνος' ενώ ο άλλος είναι ο 'αστυνομικός', οι υπόλοιποι παίκτες είναι πολίτες και τα εν δυνάμει θύματα του δολοφόνου. Ο εμπυχωτής ακουμπά στην πλάτη μια φορά τον 'δολοφόνο' ενώ τον 'αστυνομικό' δυο. Αφού γίνει

αυτό οι παίχτες ανοίγουν τα μάτια τους και τότε ο 'δολοφόνος' κάνοντας νοήματα με τα μάτια 'σκοτώνει' τους πολίτες- θύματα. Κάθε θύμα αφού έχει δει το νόημα του δολοφόνου ανακοινώνει στους συμπαίχτες του την αποχώρηση του. Σκοπός του δολοφόνου είναι να 'σκοτώσει' όλους τους πολίτες χωρίς να γίνει αντιληπτός από τον 'αστυνομικό'. Το παιχνίδι τελειώνει όταν ο αστυνομικός πιάσει το δολοφόνο ή όταν ο δολοφόνος έχει σκοτώσει όλους τους πολίτες.

#### **60: Η θέση δίπλα μου είναι ελεύθερη**

Επίσης είναι σκόπιμο να αναφερθεί πως όλοι μας χρησιμοποιήσαμε καρτέκλες με αφητηρία του εμψυχωτή ( η θέση δεξιά είναι ελεύθερη ) . Σχηματίστηκε ένας κύκλος και οι παίχτες καθισμένοι σε καρτέκλες άκουσαν τον εμψυχωτή να λέει : «η θέση στα δεξιά μου είναι ελεύθερη θέλω να έρθει να καθίσει ο/η .. » . Έτσι συνεχίστηκε το παιχνίδι . Όμως θεώρησα ευεργετικό να χρησιμοποιήσω διαφορές εκδοχές όπως : ταχύτητα , εναλλαγή των συναισθημάτων και ρυθμού . Ο καθένας είχε τη δυνατότητα να προσθέσει το δικό του στίγμα, τη δική του πινακίδα . Αυτό σημαίνει πως η εναλλαγή των θέσεων γινόταν με αργό η γρήγορο ρυθμό , κουτσό βηματισμό , πηδήματα στον αέρα , ανάποδο βηματισμό κ . α . Τέλος είμαι ιδιαίτερα ικανοποιημένη από την έκβαση του παιχνιδιού καθώς και από τη συμμετοχή των παιδιών και τη χαρά τους , που βοήθησε και έμενα να επιτελέσω αυτό το παιχνίδι γνωριμίας .

#### **61. Άσκηση γνωριμίας:**

1ο στάδιο: φτιάχνουμε ένα μεγάλο κύκλο και από τα δεξιά προς τα αριστερά ξεκινάει ο καθένας και λέει το μικρό του όνομα.

2ο στάδιο: εφόσον όλα τα παιδιά έχουν πει τα μικρά τους ονόματα, ξεκινάμε πάλι με την ίδια σειρά και λέει ο καθένας το όνομα του προσθέτοντας αυτή τη φορά και μια κίνηση.

3ο στάδιο: όταν φτάσουμε στον τελευταίο του κύκλου και ξεκινάμε πάλι απ' την αρχή και ο καθένας λέει ξανά το όνομα του αυτή τη φορά όμως αλλάζοντας τον τόνο της φωνής του. Συνεχίζουμε μέχρι να ολοκληρωθεί ο κύκλος.

**Στόχος:** στόχος αυτής της άσκησης είναι κυρίως η επαφή και η γνωριμία των παιδιών με τον εμψυχωτή και επιπλέον προσπάθεια να νιώσουν άνετα τα παιδιά κατά τη διάρκεια της επαφής.

#### **62. Καθρέπτης.:**

Συγκεκριμένα σε αυτή τη δραστηριότητα οι συμφοιτητές έπρεπε να κάνουν ότι, τους υποδεικνυε το άτομο που ήταν στο κέντρο του κύκλου (αν χόρευε το άτομο αυτό, ακριβώς το ίδιο έπρεπε να κάνουν και οι υπόλοιποι). Μου άρεσε σε αυτή τη δραστηριότητα που υπήρχε η παρατηρητικότητα, ο ρυθμός και η επικοινωνία μεταξύ μας.

#### **63. Χαλασμένο τηλέφωνο με παντομίμα.**

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται και σχηματίζουν δυο ομάδες, στις οποίες ο ένας θα είναι πίσω από τον άλλον.! Ο τελευταίος σκέφτεται μια λέξη και τη δείχνει με παντομίμα στον μπροστινό. Ο μπροστινός τη λέει στο δικό του μπροστινό και έτσι πάει μέχρι να μεταφερθεί η λέξη με παντομίμα στον πρώτο. Ο πρώτος πρέπει να μαντέψει τη λέξη και να την πει δυνατά. Αν είναι αυτή η λέξη και την πει σωστά και πιο γρήγορα από την άλλη ομάδα, κερδίζει.

#### **64. Ιππότες και δεσποσύνες**

Η ομάδα σχηματίζει έναν μεγάλο κύκλο. Ο εμψυχωτής δίνει στον καθένα ένα νούμερο μέχρι το 7..!!Στη συνέχεια τα μέλη της ομάδας κινούνται στον χώρο. Όταν ο εμψυχωτής φωνάζει ένα συγκεκριμένο νούμερο, το αντίστοιχο άτομο θα πρέπει να πέσει και οι δίπλα

του να τον σώσουν! Διαδοχικά θα πέσουν όλα τα νούμερα. Για περισσότερη ένταση μπορούν να πέφτουν και 2 άτομα μαζί. π.χ. το 3 και το 6!! Στο τέλος, καταρρέουν όλα τα νούμερα!1-2-3-4-5-6-7- κάτω!!

#### 65. "Κλάπ".

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα η ομάδα κάνει έναν κύκλο και όταν όλοι είναι έτοιμοι ένας παίρνει την πρωτοβουλία και στέλνει με το χτύπημα των χεριών του αυτό το μαγικό κλαπ σε κάποιον άλλον. Εκείνος με την σειρά του κατευθείαν πρέπει να το στείλει σε κάποιον άλλον, χωρίς να χάσει χρόνο σκεπτόμενος σε ποιόν θα το στείλει. Αυτό συνεχίζεται με γρήγορους ρυθμούς μέχρι ο εμπυχωτής να διακόψει την δραστηριότητα. Στόχος της άσκησης είναι να ακούγεται μόνο ένα κλαπ τη φορά χωρίς να ακουστούν 2 ή και παραπάνω κλαπ μαζί.

#### 66. "Το τραινάκι".

Ο εμπυχωτής βάζει τα άτομα σε μια σειρά, τον έναν πίσω από τον άλλον, δημιουργώντας έτσι ένα ανθρώπινο τρένο. Αν ο αριθμός των ατόμων είναι πολύ μεγάλος, τότε το ίδιο μπορεί να γίνει και με το να χωρίσουμε τα άτομα σε δύο ομάδες κι έτσι να προκύψουν δύο τραινάκια. Αφού τα άτομα έχουν τοποθετηθεί στις θέσεις τους, ο πρώτος αρχίζει και κάνει οποιαδήποτε κίνηση θέλει, οποία μπορεί να συνδυάζεται με ότι εκείνος έχει επιλέξει (μια λέξη, μια φράση, ένα τραγούδι κλπ). Έτσι αρχίζοντας ο πρώτος να πράττει όπως θέλει αρχίζουν αυτόματα να επαναλαμβάνουν την κίνηση όλα τα μέλη του "τρενιού". Όταν την κίνηση την επαναλάβει και ο τελευταίος στη σειρά τότε έρχεται εκείνος μπροστά και γίνεται πρώτος και έτσι τα πράγματα ξεκινάνε από την αρχή. Αυτό θα επαναλαμβάνεται μέχρι όλοι να φτάσουν στην αρχική τους σειρά (θέση).

#### 66. "Μαντηλάκι".

Σχηματίζονται δυο σειρές ίσων ατόμων π.χ. 20 στην μια σειρά και 20 στην απέναντι. Η αρίθμηση γίνεται από το 1 μέχρι το 20 αλλά με αντίθετη φορά. Δηλαδή ο #20 έχει απέναντί του τον #1 Στο κέντρο τοποθετείται ένα αντικείμενο, κανονικά ένα μαντήλι όπως λέει και ο τίτλος του παιχνιδιού και ένα άτομο έξω από τις σειρές φωνάζει ένα νούμερο. Τα 2 άτομα που έχουν το ίδιο νούμερο τρέχουν στο κέντρο και ο καθένας προσπαθεί να αρπάξει το αντικείμενο και να τρέξει πίσω στην ομάδα του χωρίς να τον πιάσει ο αντίπαλος. Άμα καμιά φορά αργούν να κάνουν κίνηση, ο διαιτητής καλεί και άλλα νούμερα, μέχρι να παρθεί το αντικείμενο. Στο τέλος, νικάει η ομάδα με τους περισσότερους πόντους.

#### 67. Οδηγώντας τον τυφλό

Η άσκηση είναι η εξής: Χωρίζονται σε μικρές ομάδες αποτελούμενες από δύο μέλη. Αρχικά ο ένας από τους δύο είναι ο καθοδηγητής και καθοδηγεί τον συμπαίκτη του, ο οποίος έχει καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης τα μάτια κλειστά, βγάζοντας έναν συγκεκριμένο ήχο (είτε θα λέει αριθμούς, είτε θα χτυπάει παλαμάκια, κ.ά.). Ο στόχος είναι να μην μπερδευτεί ο καθοδηγούμενος με τον ήχο του συμπαίκτη του και πάει προς άλλη κατεύθυνση και να μην πέσουν πάνω σε οποιαδήποτε εμπόδια. Ο καθοδηγητής είναι υπεύθυνος για οποιοδήποτε εμπόδιο συναντήσει ο καθοδηγούμενος. Πρέπει να φτάσει εκεί όπου τον οδηγεί ο καθοδηγητής του. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα εξελίσσεται όταν ο ένας από τους δύο στέκεται, πλέον, μόνο σε ένα σημείο του χώρου (κατά προτίμηση μακριά από τον συμπαίκτη του) και με ήχο (είτε τον ίδιο με πριν, είτε άλλον -αλλά πάντα σε συνεννόηση με τον καθοδηγούμενο) προσπαθεί να καθοδηγήσει τον "τυφλό" στη μεριά του. Αυτή τη φορά ευθύνη δεν φέρει ο καθοδηγητής για τα εμπόδια που μπορεί να συναντήσει στο χώρο ο καθοδηγούμενος, αλλά ο τελευταίος πρέπει να αφουγκράζεται

τους ήχους του περιβάλλοντος περισσότερο και να έχει αίσθηση του χώρου ώστε να φτάσει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα από τις υπόλοιπες ομάδες στον καθοδηγητή του.

#### 68. Boom

Η δραστηριότητα που επέλεξα να κάνω στα παιδιά του μαθήματος μας ονομάζεται BOOM, αυτό το παιχνίδι το έμαθα ως δραστηριότητα στα 10 μου χρόνια όταν ακόμα πήγαινα στις παιδικές κατασκηνώσεις που τόσο αγαπούσα, από τους υπεύθυνους παιδαγωγούς. Δεδομένου ότι ως παιδί αγάπησα πολύ αυτό το παιχνίδι και αργότερα ως ομαδάρχισσα είδα ότι αγαπήθηκε και από άλλα παιδιά, επέλεξα να το παρουσιάσω και στους συμφοιτητές μου.

Σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού λοιπόν, ο εμπυχωτής επιλέγει έναν αριθμό, ως πούμε το τρία για παράδειγμα, στη συνέχεια κάθε παιδί ή κάθε ομάδα, με τη σειρά, θα πρέπει να λέει δυνατά τους αριθμούς και κάθε φορά που θα έρχεται η σειρά των αριθμών που είναι πολλαπλάσια του τρία ή περιέχουν μέσα τον αριθμό τρία θα πρέπει να λέει BOOM.. Για παράδειγμα.. παιδί α) 1, παιδί β) 2, παιδί γ) BOOM ...και πάει λέγοντας...

#### 68. Το παιχνίδι της μνήμης

Κάθονται όλοι σε ένα κύκλο και ο πρώτος που ξεκινάει πρέπει να κάνει ένα οποιοδήποτε ήχο. Ο δεύτερος πρέπει αν επαναλάβει τον ήχο και να προσθέσει ένα δικό του. Έτσι τα παιδιά πρέπει αν θυμούνται προσεκτικά τους ήχους για να μην κάνουν λάθος γιατί αν γίνει λάθος το παιχνίδι ξεκινάει από την αρχή. Με την πραγμάτωση της άσκησης καταφέρνουμε να ακούσουμε ένα μικρό απόσπασμα από διάφορους ενδιαφέρον ήχους.

#### 68. Μίλα όταν πρέπει

Τους είπα να σταθούν όλοι σε κύκλο αλλά επειδή ήμασταν αρκετά άτομα να κάνουν 3 κύκλους πιο μικρούς. Έπρεπε να χαλαρώσουν να κοιτάξουν καλά ο ένας τον άλλον και να μετρήσουν μέχρι το 20 τουλάχιστον. Τους αριθμούς όμως δεν έπρεπε να τους λένε όλοι μαζί αλλά ο καθένας όποτε ένοιωθε έτοιμος και όποτε πίστευε ότι δεν θα μιλήσει άλλος την ώρα που θα λέει ο ίδιος τον αριθμό. Έπρεπε οι αριθμοί να λέγονται με την σειρά. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα προϋποθέτει αρκετή συγκέντρωση και έχει ως σκοπό την επικοινωνία μεταξύ των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτήν.

#### 69. Ομαδοποιήσεις

Η δραστηριότητα που διάλεξα είναι αρκετά ευχάριστη για τα παιδιά ειδικά για τις μικρές τάξεις του δημοτικού και την βρίσκω αρκετά καλή για να μπορέσει να τα φέρει πιο κοντά και να νιώσουν άνετα. Οι συμμετέχοντες σε αυτή τη δραστηριότητα ξεκινούν να κινούνται στο χώρο. Επίσης μπορεί να υπάρχει κάποια μουσική που να συνοδεύει τη κίνησή τους. Θα πρέπει να βρίσκονται σε ετοιμότητα έτσι ώστε όταν ακούσουν τον εμπυχωτή να δίνει οδηγίες να τις πραγματοποιούν. Αν ο εμπυχωτής πει για παράδειγμα "4 αυτιά μαζί" τότε κάθε μέλος θα πρέπει να τρέξει να βρει άλλα 3 άτομα ώστε να ενώσουν τα αυτιά τους! Στη συνέχεια μπορεί να δώσει κάποια άλλη εντολή π.χ. 3 κεφάλια μαζί, 5 γόνατα μαζί, 2 πλευρά μαζί κτλ. Επίσης η άσκηση αυτή είναι πολύ καλή για να χωριστούν τα άτομα και σε μικρότερες ομάδες αν ο αριθμός τους είναι αρκετά μεγάλος και να δεθούν μεταξύ τους.

#### 70. Ο μάγος

Τα παιδιά κινούνται ανακατεμένα στην αίθουσα. Στο stop της μουσικής (παλαμάκι) μένουν ακίνητα σαν αγάλματα. Ένας γίνεται ο μάγος και όπου ακουμπήσει το κάθε παιδί, αυτό το παιδί κουνά αυτό το μέλος του σώματός του. Προσπαθεί να ακουμπήσει όσους πιο πολλούς μπορεί. Ξαναπαίρνει μουσική, κινούνται πάλι ανακατεμένοι στον χώρο και στο stop της μουσικής γίνεται άλλος μάγος.

#### 71. Παίχτες στη σειρά

Στο ρυθμό κατάλληλης μουσικής για τη χαρά του παιχνιδιού, οι παίχτες κινούνται όρθιοι σε μια σειρά, ο ένας πίσω από τον άλλο με ανοιχτά τα πόδια. Μόλις ο εμπυχωτής σταματήσει τη μουσική, ο τελευταίος παίχτης περνάει κάτω από τα πόδια του προτελευταίου συμπαίκτη και τους περνά όλους μέχρι να φτάσει μπροστά από τον πρώτο, που τώρα γίνεται δεύτερος, με τη μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα, όλοι οι παίχτες περνούν κάτω από τα ανοιχτά πόδια των συμπαιχτών, από τον τελευταίο μέχρι το πρώτο. Εγώ επέλεξα να χωρίσω τους συμφοιτητές μου σε δύο ομάδες και να κάνω έναν αγώνα ταχύτητας μεταξύ τους! Το τραγούδι που χρησιμοποίησα για να τους βάλω στο εύθυμο κλίμα του παιχνιδιού ήταν το "Surfin bird/Bird is the word - The trashmen". Οι συμφοιτητές μου, όπως και εγώ άλλωστε, χαρήκαμε πολύ σε όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού και το διασκεδάσαμε όσο περισσότερο μπορούσαμε!

#### 72. "Καλημέρα, ταξί, πατάτες"

Πρόκειται για άσκηση συγκέντρωσης και παρατηρητικότητας. Στην άσκηση αυτή ο εμπυχωτής ζητά από τους παίκτες να συγκρατήσουν στη μνήμη τούς εξής τρεις συνδυασμούς: 1.καλημέρα 2.ταξί 3.πατάτες και τους ζητά κάθε φορά που ο ίδιος θα λέει έναν απ τους παραπάνω αριθμούς, αυτοί να φωνάζουν όλοι μαζί την αντίστοιχη λέξη. Έτσι, οι παίκτες αν έχουν αυξημένη παρατηρητικότητα θα λένε τη σωστή λέξη. Ο εμπυχωτής μπορεί ωστόσο να δυσκολέψει το παιχνίδι ζητώντας απ τους παίκτες να χρησιμοποιούν κάθε φορά διαφορετικό ύφος σε κάθε λέξη (ύφος φοβισμένο,ενθουσιώδες κλπ.) Η σειρά που θα λέγονται οι αριθμοί, φυσικά, δεν είναι συγκεκριμένοι κι αν θέλει ο εμπυχωτής να δυσκολέψει την άσκηση εντείνοντας την παρατηρητικότητα των παικτών μπορεί ανά διαστήματα να χρησιμοποιεί κι άλλους αριθμούς εκτός των καθορισμένων ή να δημιουργεί πεδίο αβεβαιότητας.

#### 73. sha-ha

Η δραστηριότητα που παρουσίασα είναι κινητική δραστηριότητα συγκέντρωσης, συγχρονισμού όλων των μελών της ομάδας και γρήγορης αντίδρασης και κατανέμεται στο μέρος της προθέρμανσης στο εισαγωγικό μέρος της δραματοποίησης. Τα μέλη της ομάδας συγκεντρώνονται σε έναν κύκλο αρχικά. Έπειτα εκφέρουν όλοι μαζί ταυτόχρονα έναν ήχο στην προκειμένη περίπτωση ( sha-ha) ενώ παράλληλα παίρνουν με την στάση όλου του σώματος την στάση ενός μαχητή ή καρτερίστα. Ένα από τα μέλη της ομάδας σε ανύποπτο χρόνο ξεκινάει δεξιόστροφα ένα γρήγορο άγγιγμα με το δεξί του χέρι ακουμπώντας τον διπλανό του είτε στο δεξί είτε στο αριστερό του χέρι με μια επίσης παράλληλη μικρή μετατόπισή του μέσα στον χώρο. Αφού έχει εκτελέσει αυτήν την κίνηση μένει ακίνητος στην στάση και την θέση που έχει πάρει το σώμα του. Ο διπλανός του πρέπει να αντιδράσει γρήγορα και να αποφύγει την κίνηση μένοντας και αυτός έπειτα ακίνητος. Σε περίπτωση που τον ακουμπήσει ο προηγούμενος βγαίνει εκτός κύκλου. Αν όχι τότε συνεχίζει και αυτός με την σειρά του στον επόμενο μέχρι να διασκορπιστούν τα άτομα μέσα στον χώρο και να δημιουργηθούν αποστάσεις μεταξύ τους λόγω της μετατόπισης και της απόκλισης των μελών που τους ακούμπησαν. Έτσι μπορεί ένα παιδί να πηδήξει για να φτάσει έναν συμπαίκτη του και να είναι γρήγορο ταυτόχρονα. Τέλος πρέπει να πούμε ότι κάθε άτομο έχει δικαίωμα μίας κίνησης κάθε φορά.

#### 74. Οδηγώντας τον τυφλό

Η δραστηριότητα που παρουσίασα στους συμφοιτητές μου στα πλαίσια του μαθήματος έχει χαρακτήρα άσκησης συγκέντρωσης, επικοινωνίας, συνεργασίας με παρτενέρ και είναι και κίνησης- αντίληψης του χώρου. Καλλιεργεί ομαδικό πνεύμα, επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων και απαιτεί την ανάπτυξη εμπιστοσύνης στα παιδιά. Αρχικά χωρίζονται τα παιδιά σε ζευγάρια, έπειτα τους δίνονται οδηγίες εκτέλεσης της άσκησης. Πιο συγκεκριμένα ο ένας από το ζεύγος λειτουργεί ως οδηγός και ο άλλος ως οδηγούμενος-



τυφλός. Ζητάμε λοιπόν από το ένα άτομο να κλείσει τα μάτια του και από τον άλλον να τον καθοδηγήσει μέσα στον χώρο με έναν χαρακτηριστικό ήχο-κωδικό επικοινωνίας που θα γνωρίζουν μόνο εκείνοι (πχ, σφύριγμα, επιφώνημα, παλαμάκια,κα, παρατεταμένος όμως χρονικά ήχος, που θα επαναλαμβάνεται συνεχώς.) Τα ζευγάρια κινούνται στο χώρο αποφεύγοντας την σύγκρουση με κάποιο άλλο ζευγάρι. Στο μάθημα έχοντας βιώσει η ίδια την άσκηση αλλά έχοντας παρακολουθήσει και τους συμφοιτητές μου συνειδητοποίησα των ευχάριστο χαρακτήρα της άσκησης και το διδακτικό της περιεχόμενο

#### **74. Μάντεψε ποιος είμαι.**

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 6-8. Σχηματίζουν έναν κύκλο. Ένα παιδί τη φορά έρχεται στο κέντρο του κύκλου και κλείνει τα μάτια του με ένα μαντήλι η ομάδα αλλάζει θέσεις στον Κύκλο. Κάθε παιδί από τον κύκλο αγγίζει τον παίχτη μέσα στον κύκλο με έναν δικό του τρόπο και του ψιθυρίζει το όνομα του. Αφού τελειώσει αυτό ξεκινάει το παιχνίδι και τα υπόλοιπα παιδιά αγγίζουν το παιδί στη μέση με τον τρόπο που επέλεξαν στην αρχή. Το παιδί στο κέντρο λέει δυνατά το όνομα τους. Η άσκηση γίνεται όλο και πιο γρήγορα. Όταν γίνεται ένα λάθος το παιδί έχει μια δεύτερη ευκαιρία να βρει το όνομα. Αν όχι η θέση αλλάζει και μπαίνει ο επόμενος. Σε κάθε παιδί δίνεται ένα χρονικό περιθώριο 2-3 λεπτών το πολύ.

#### **75. όταν πάς να κάνεις σκι.**

Η δραστηριότητα που έκανα στο πρώτο μάθημα είναι ένα μουσικοκινητικό παιχνίδι που μπορεί να χρησιμεύει ως άσκηση προθέρμανσης και για το σώμα αλλά και για τη φωνή. Το τραγούδι ονομάζεται "όταν πάς να κάνεις σκι".. Προτείνεται κυρίως για παιδιά ηλικιών από 7 έως 11 περίπου αλλά όπως είδαμε και στο μάθημα απελευθερώνει και παιδιά μεγαλύτερων ηλικιών... Στόχο έχει κυρίως τη διασκέδαση, ενώ δίνει και τη δυνατότητα στον εμπυχωτή να ενεργοποιήσει τα παιδιά χρησιμοποιώντας τέτοια μουσικοκινητικά παιχνίδια

#### **76. ΧΑ.**

Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΕΠΕΛΕΞΑ ΝΑ ΚΑΝΩ ΛΕΓΕΤΑΙ "ΧΑ". ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΚΥΚΛΟ ΚΑΙ ΛΕΝΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ "1 2 3 ΧΑ". ΤΗΝ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΛΕΝΕ ΤΟ "ΧΑ" ΚΑΝΕΙ ΚΑΙ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΜΙΑ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΡΑΤΕ. ΕΠΕΝΑΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΤΟ ΙΔΙΟ ΠΡΑΓΜΑ ΓΙΑ ΑΛΛΕΣ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΕΠΕΙΤΑ ΠΑΛΙ ΛΕΝΕ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ "1 2 3" ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΜΕΤΡΑΝΕ ΑΠΟ ΜΕΣΑ ΤΟΥΣ "4 5 6 7 8 9 10" ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΟΥΝ ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ "ΧΑ" ΚΑΙ ΝΑ ΞΑΝΑΚΑΝΟΥΝ ΜΙΑ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΡΑΤΕ. ΣΚΟΠΟΣ ΛΟΙΠΟΝ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΘΟΥΝ ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΤΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΦΩΝΑΞΟΥΝ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΛΕΞΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΙ ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΡΑΤΕ.

#### **76. Τίτλος: ταξίδι στο δάσος .**

Σκορπισμένοι στον χώρο περπατάμε ελεύθερα, με όποια ταχύτητα θέλουμε. Μόλις ο εμπυχωτής χτυπήσει ένα παλαμάκι τα παιδιά σταματούν το περπάτημα και με το σώμα τους αναπαριστούν κάποιο στοιχείο που βρίσκουμε στο δάσος (Δέντρο, ρυάκι, πεσμένα φύλλα, κλπ). Τέλος, ξαναρχίζουν το περπάτημα και με το παλαμάκι πάλι αναπαριστούν το ίδιο στοιχείο της φύσης που είχαν επιλέξει και πριν αυτή τη φορά κάνοντας και κάποιο σχετικό ήχο, που ταιριάζει με το στοιχείο της επιλογής τους.

#### **77. Τίτλος: "ο πιστολέρο"**

Η δραστηριότητα που είχα κάνει στους συμφοιτητές μου ήταν "ο πιστολέρο". Χώρισα τα παιδιά σε δυο ομάδες και εξήγησα τη διαδικασία, πως εγώ θα είμαι στη μέση και όποιον "πυροβολώ" με το χέρι μου θα πρέπει να σκύβει για να πυροβοληθούν οι δυο διπλανοί του! Στο τέλος μένουν δυο άτομα που θα αναμετρηθούν στον τελικό ! Η δραστηριότητα έγινε με επιτυχία και κατά τη γνώμη μου είναι μια άσκηση που αρέσει σε μικρούς και μεγάλους, απαιτεί ταχύτητα συγκέντρωση και όχι αφηρημάδες!

#### 78. Τίτλος: “ Κολομβιανή ύπνωση ”

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια και ο ένας σηκώνει την παλάμη του και ο άλλος πρέπει να τον ακολουθεί με το σώμα, μετά προσθέτεις και ακόμη ένα άτομο, για να είναι πιο δύσκολο. Στο μάθημα όμως είχα χωρίσει τους συμφοιτητές μου σε δύο κύκλους και ο ένας που ήταν στο κέντρο έπρεπε να τον ακολουθεί όλη η ομάδα. αφορά στην συγκέντρωση του μαθητή και στην συνεργασία του με τον συμμαθητή του και να τηρούν τους κανόνες του παιχνιδιού.

#### 78. Τίτλος: “Το κουνούπι”

Σε αυτήν, προσπάθησα να κάνω τα παιδιά να αισθανθούν άνετα με το χώρο και να κινηθούν σε αυτόν μέσω του θεατρικού παιχνιδιού.

Αρχικά, ο εμπυχωτής-εγώ, τα έβαλα να επιλέξουν ποιά θέλουν να είναι οι «κυνηγοί» (2 άτομα) και να κυνηγήσουν τα υπόλοιπα παιδιά, προσπαθώντας να τα ψεκάσουν. Όταν γινόντουσαν κουνούπια έκαναν τα χέρια τους σε σχήμα κύκλου. Στη συνέχεια, οποιοσδήποτε από τα υπόλοιπα παιδάκια ήθελε, μπορούσε να μπει μέσα στο κύκλο και να ελευθερώσει το κουνούπι που είχε ψεκάσει. Έτσι, και οι δύο ξαναμπαίνουν στο θεατρικό παιχνίδι και οι κυνηγοί συνεχίζουν να τα κυνηγούν.

Σκοπός του παιχνιδιού ήταν τα παιδιά να ψυχαγωγηθούν και να εξασκήσουν το ομαδικό τους πνεύμα και την αντίληψη στο χώρο.

#### 79. “Το σχοινί με τα μανταλάκια”

Τοποθετούμε ένα σχοινί μπροστά από τα παιδιά και δίνουμε σε ένα παιδί κάθε φορά μερικά μανταλάκια να κρατεί. Σε διάστημα 3 λεπτών το κάθε παιδί πρέπει να τοποθετήσει πάνω στο σχοινί όσα περισσότερα μανταλάκια μπορούσε με την καθοδήγηση των συμμαθητών του αφού τα μάτια του είναι δεμένα με ένα μαντίλι. Το παιδί που τοποθετεί τα περισσότερα κερδίζει.

#### 80. Μετρώ, κινούμαι και φωνάζω

Αρχικά, οι μαθητές παίρνουν αναπνοές όρθιοι με κλειστά τα μάτια. Έπειτα ανοίγουν τα μάτια τους και περπατούν χαλαρά με ταχύτητα 1 στο χώρο της σκηνής. Επιταχύνουν στη ταχύτητα 2 και ο ένας πετάει το μπαλάκι στο συνάδελφό του (προσέχοντας μην πέσει κάτω). Ταυτόχρονα όταν πιάνει κάποιος το μπαλάκι ξεκινάει μια φράση με το αρχικό γράμμα των αριθμών από το 1-10 (τα νούμερα είναι ενδεικτικά και μπορούν να μεταβληθούν ανάλογα τον αριθμό των συμμετεχόντων). Στο τέλος, όλοι μαζί όταν τελειώσουν με το μέτρημα είτε βγάζουν έναν ήχο είτε αποδίδουν μια λέξη από τη φράση τους γυρνώντας ο ένας το μπαλάκι στον άλλο (ξεκινώντας από τον συντονιστή και φτάνοντας έως στον τελευταίο εθελοντή).

#### 81. Ιππότες και Δεσποσύνες (Επέκταση)

Ο εμπυχωτής βάζει τα παιδιά σε ένα κύκλο και τους λέει να επιλέξουν νοητά ο καθένας από έναν αριθμό από το 1-5 ή 1-7 ( αναλόγως τον αριθμό των συμμετεχόντων). Στη συνέχεια τα παιδιά περπατούν σε έναν ορισμένο χώρο έτσι ώστε να είναι κοντά το ένα στο

άλλο και μόλις ο εμπυχωτής φωνάζει κάποιον νούμερο πρέπει αυτός που το έχει στο νου του να πέσει κάτω με δραματικό τρόπο, ενώ οι υπόλοιποι προσπαθούν να προλάβουν να τον σηκώσουν πριν πέσει κάτω. Το παιχνίδι συνεχίζεται με όλα τα νούμερα να ακούγονται διαδοχικά, Αν το νούμερο που έχει επιλέξει ένας παίκτης ακουστεί, τότε αυτομάτως επιλέγει ένα άλλο χωρίς να διακοπεί η δράση.

#### 82. Αλλαγή θέσεων στον κύκλο

Όλοι σε κύκλο. Ξεκινώντας από τα δεξιά δίνεται ένας αριθμός σε κάθε συμμετέχοντα με τη σειρά μέχρι το 4. Ο εμπυχωτής φωνάζει έναν αριθμό και όσα άτομα έχουν αυτόν τον αριθμό πρέπει να αλλάξουν θέση με κάποιον που έχει τον ίδιο αριθμό. Επίσης, πολλές φορές ο εμπυχωτής φωνάζει πολλούς ή όλους τους αριθμούς, ώστε μερικοί ή όλοι να αλλάξουν θέση.

#### 83. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ "ΚΥΝΗΓΗΤΟ - ΑΛΥΣΙΔΕΣ"

Ανάλογα με τον χώρο δημιουργούμε γκρουπάκια ανά τρία παιδιά που πιάνονται αγκαζέ δημιουργώντας μικρές αλυσίδες! Στέκονται σκορπισμένα στο χώρο. Αφήνουμε εκτός, στο κέντρο του χώρου έναν που κυνηγάει κι έναν που κυνηγείται. Αυτός που κυνηγείται, για να σωθεί, πρέπει να πιαστεί στο άκρο μιας "αλυσίδας". Το ίδιο δευτερόλεπτο που θα συμβεί αυτό, αυτός που στέκεται στο άλλο άκρο της αλυσίδας είναι αυτός που τώρα κυνηγείται. Αν ο κυνηγός καταφέρει να πιάσει αυτόν που κυνηγάει πριν πιαστεί σε αλυσίδα τότε αυτός που πιάστηκε γίνεται ο κυνηγός κι αυτός που τον έπιασε είναι αυτός που κυνηγείται και θα σωθεί αν πιαστεί σε μια αλυσίδα! Και το παιχνίδι συνεχίζεται...

Απευθύνεται σε μεγάλα παιδιά. Είναι ένα παιχνίδι ενέργειάς - εγρήγορης, προσφέρεται για τρομερό ζεσταμα, συγκέντρωση, εξασκεί την περιφερειακή όραση και κυρίως έχει φοβερό γέλιο!!!

#### 84. Πέτα τόπι!"

Σχηματίζουμε έναν κύκλο. Πετάμε ο ένας στον άλλο ένα τόπι, σε όποιον προσγειώνεται το τόπι θα μας λέει μία φράση για τον εαυτό του, πώς είναι, τι του αρέσει, τι έκανε χθες κλπ. Προσοχή! Η φράση που θα λέει θα πρέπει να αρχίζει από ένα συγκεκριμένο γράμμα της αλφαβήτου, τα δε γράμματα προχωρούν προοδευτικά σε κάθε παιδί από το Α προς το Ω. Για παράδειγμα, το πρώτο παιδί που κρατάει το τόπι λέει μία φράση για τον εαυτό του που ξεκινά από Α, όπως: "Αυγά δεν τρώω ποτέ!". Πετάνε το τόπι σε άλλο παιδί το οποίο θα πει μία φράση που να ξεκινά από Β, όπως: "Βαριέμαι το ποδόσφαιρο" και με τη σειρά του θα πετάξει το τόπι σε τρίτο παιδί που θα ξεκινήσει τη φράση του με το γράμμα Γ, "Γιατί να μην είμαι πεταλούδα;" και ούτω καθεξής.

Σημαντικό είναι να μην καθυστερούν τα παιδιά για να σκεφτούν τη φράση που θα πουν γιατί έτσι πέφτει ο ρυθμός της ομάδας. Για να επιτευχθεί κάποια σχετική ταχύτητα μπορεί να προστεθεί σαν όρος πως όποιο παιδί αργεί να πει τη φράση (για παράδειγμα πάνω από 5 δευτερόλεπτα) ή θα βγαίνει από το παιχνίδι ή καλύτερα θα πρέπει σαν "τιμωρία" να κάνει κάτι γελοίο, όπως να μυρίσει το παπούτσι του ή να χοροπηδήσει τρεις φορές ή να κάνει τη μαϊμού.

Αυτή η άσκηση προθέρμανσης βοηθάει τα παιδιά να συγκεντρωθούν, αφού πρέπει να παρακολουθούν συνέχεια την πορεία της αλφαβήτου, αλλά και να εκφραστούν αυτοσχεδιάζοντας, αφού καλούνται να σχηματίσουν γρήγορα μία φράση που να λέει κάτι για τον εαυτό τους.