

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ YOGA ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ, Η ΤΕΛΕΙΑ ΜΗΧΑΝΗ!

Υπεύθυνη εργαστηρίου: Γραμματίκα Σοφία

Μέσα από τα κινητικά εργαστήρια δημιουργούμε μια ολιστική εμπειρία μάθησης, συνδυάζοντας την επιστήμη, τη σωματική αγωγή και την τέχνη. Τα παιδιά μαθαίνουν βιωματικά βασικές αρχές μηχανικής, πώς δουλεύει το σώμα τους και πώς να το χρησιμοποιούν σωστά και δημιουργικά.

Με στάσεις yoga και acro-yoga, τη χρήση παραστατικών τεχνών και δημιουργικών κατασκευών, προσεγγίζουμε έννοιες όπως η ισορροπία, η στατική, η κίνηση του σώματος και ο συντονισμός των κινήσεων. Η μάθηση γίνεται παιχνίδι, έκφραση και εμπειρία, ενισχύοντας παράλληλα τη συνεργασία, τη συγκέντρωση και τη σωματική επίγνωση των παιδιών.

1^η ΠΕΡΙΟΔΟΣ: ΜΙΚΡΟΙ ΑΚΡΟΒΑΤΕΣ ΣΤΗ ΖΟΥΓΚΛΑ ΤΗΣ ΑΓΥΙΑΣ

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΙΟΓΚΑ

Μαθαίνουμε πώς οι αντίρροπες δυνάμεις μάς βοηθούν να βρίσκουμε την ισορροπία.

Προκαλούμε τα παιδιά να δοκιμάσουν τις δυνάμεις και τις δυνατότητές τους, να συνεργαστούν σε ζευγάρια και να λειτουργήσουν ως ομάδα.

Μέσα από παιχνίδια circus και ακροβατικών, τα παιδιά εξερευνούν την εμπιστοσύνη, τον συντονισμό και τη συνεργασία. Χωρίζονται σε ομάδες και ενώνονται σε στάσεις yoga, δημιουργώντας όλοι μαζί μια μεγάλη «γέφυρα», όπου κάθε σώμα γίνεται μέρος μιας κοινής κατασκευής.

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ (Μοχλοί και Γρανάζια)

Μέσα από κλασικές και κυκλικές ασκήσεις ώμων και γοφών, τα παιδιά παρατηρούν πώς η κίνηση μεταφέρεται από το ένα μέρος του σώματος στο άλλο και πώς διαφορετικά σημεία συνεργάζονται ταυτόχρονα.

2^η ΠΕΡΙΟΔΟΣ: ΣΤΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ (ΓΕΦΥΡΕΣ ΚΑΙ ΠΥΡΓΟΙ)

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΠΩΣ ΤΑ ΚΤΙΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΚΘΕΜΑΤΑ ΣΤΕΚΟΝΤΑΙ ΟΡΘΙΑ;

Μαθαίνουμε για το "κέντρο βάρους" και τη "βάση στήριξης".

Στο τέλος του εργαστηρίου δημιουργούμε με απλά υλικά (ξύλινα στικς, πηλό, σχοινιά) μια μικρή κατασκευή ή μια πυραμίδα, εφαρμόζοντας τις αρχές ισορροπίας που ένωσαν στο σώμα τους.

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΜΟΧΛΟΙ ΚΑΙ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ (ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ)

Οι αρθρώσεις (γόνατα, αγκώνες) λειτουργούν ως υπομόχλια και τα οστά μας ως μοχλοί.

Μελετάμε τη δυνατότητα των κινήσεων που έχει κάθε μέλος του σώματος μας, πώς μπορεί να λειτουργεί χωρίς να τραυματίζεται και πώς να το διατηρούμε σε καλή και υγιή κατάσταση.

Στο τέλος του μαθήματος βλέπουμε εικόνες του ανθρώπινου σκελετού και πώς λειτουργεί.

3^η ΠΕΡΙΟΔΟΣ: YOGA ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΚΗ

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗ ΡΟΠΗ

Στόχος είναι τα παιδιά να καταλάβουν πώς το μήκος ενός «μοχλού» (χέρι ή πόδι) επηρεάζει την περιστροφή του σώματος. Θα στροβιλιστούμε, θα ζαλιστείτε και θα τρέξουμε.

Στο τέλος του εργαστηρίου κάνουμε ένα μικρό *Πείραμα* με το σώμα μας.

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ: ΤΟ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΣΚΟΙΝΙ

Προσπαθούμε να κατανοήσουμε την εσωτερική δύναμη που αναπτύσσεται όταν τραβάμε ή τεντώνουμε μια δομή για να μην καταρρεύσει. Η δομή είναι το σώμα μας.

Ασκήσεις και παιχνίδια όπου η Τάση μας κρατά σταθερούς και το σώμα γίνεται μια "ατσάλινη δοκός", εμποδίζοντας τη μέση να «βουλιάξει» λόγω της βαρύτητας.

Στο τέλος του εργαστηρίου κάνουμε μια κατασκευή που μοιάζει να «αιωρείται» μαγικά..!!!!!!