

ΩΡΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Φ.Α. ΣΧΟΛΕΙΟΥ : 1ο ΕΙΔΙΚΟ ΔΗΜ. ΣΧ. ΞΑΝΘΗΣ  
 Εκπ/κός Φ.Α. : Κυλώνη Μαρία Τάξη : Ημερ.:

<p><b>ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ</b></p> <p>Ανάπτυξη κινητικής δημιουργικότητας και έκφρασης</p> <p><b>ΠΑΙΔΙΚΗ YOGA</b></p>	<p><b>ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βελτίωση ευλυγισίας, δύναμης, συντονισμού και ισορροπίας.</li> <li>2. Ενεργοποίηση φαντασίας.</li> <li>3. Η ενθάρρυνση της έκφρασής τους.</li> <li>4. Απόκτηση αυτοπεποίθησης</li> <li>5. Χαρά και διασκέδαση.</li> </ol>	<p>CD player</p> <p>Κάρτες</p>
<p><b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ-ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</b></p>		<p><b>ΣΗΜΕΙΑ ΕΜΦΑΣΗΣ</b></p>
<p><b>ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (8')</b></p> <p>Εισαγωγικός κύκλος. Καθόμαστε οκλαδόν σε κύκλο και συγκεντρωνόμαστε σε μια ευχάριστη κατάσταση που ορίζει κάθε φορά ένας μαθητής.                  Απλές αναπνευστικές ασκήσεις ( εισπνοές-εκπνοές).                  Αναπαράσταση παλατιού που φουσκώνει και ξεφουσκώνει.</p>		<p>Οι εισπνοές και οι εκπνοές μπορεί να συνοδεύονται από ήχους που ηρεμούν τα παιδιά.</p>
<p><b>ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ (25')</b></p> <p><b>ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΣΤΟΝ ΚΗΠΟ (14 στάσεις yoga) (ανάσες)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Χαιρετισμός στον ήλιο.</li> <li>2. <u>Δέντρο</u>. Παριστάνουν ένα ψηλό δέντρο που στην συνέχεια ανοίγει τα κλαδιά του και ανεμίζει στον αέρα.</li> <li>3. <u>Πρώτα πρέπει να καθαρίσουμε τον κήπο μας από τις πέτρες</u>. (Κάνουμε βαρελάκια.).</li> <li>4. <u>Τώρα τα ψηλά χόρτα πρέπει να κοπούν</u>. Καθόμαστε οκλαδόν. Ανοίγουμε τα χέρια μας και τα σηκώνουμε ελαφρώς. Γυρίζουμε την μέση μας καθώς αιωρούμε τα χέρια μας δεξιά –αριστερά.</li> <li>5. <u>Είμαστε τώρα έτοιμοι να μαζέψουμε τα κομμένα χόρτα</u>. Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση με τα χέρια τεντωμένα στο πλάι και ρολάρουμε από την μια πλευρά στην άλλη διατηρώντας το σώμα μας ίσιο.</li> <li>6. <u>Όρα να σκάσουμε την γη</u>. Κάνουμε κεράκι και τα πόδια έρχονται σε δίπλωση πάνω από το κεφάλι.</li> <li>7. <u>Έτοιμοι να φυτέψουμε σπόρους</u>. Καθόμαστε στα γόνατα και τοποθετούμε το μέτωπο στο έδαφος. Τα χέρια βρίσκονται στο πλάι. Είμαστε μικροί σπόροι στο έδαφος.</li> <li>8. <u>Η ώρα της βλάστησης</u>. Καθώς αισθανόμαστε τον ζεστό ήλιο πάνω μας αρχίζουμε να σηκώνομαστε στα γόνατα μας και σηκώνουμε τα χέρια μας πάνω ψηλά από το κεφάλι. Αιωρούμε το σώμα μας δεξιά και αριστερά καθώς μας φυσάει το αεράκι.</li> <li>9. <u>Έρχεται η βροχή</u>. Τώρα σκύβουμε μπροστά και ακουμπάμε τα χέρια στο έδαφος. Το επαναλαμβάνουμε αυτό σιγά- σιγά μέχρι να σηκωθούμε όρθιοι .</li> </ol> <p>Τώρα που ο κήπος μας έχει μεγαλώσει, έρχονται και μας επισκέπτονται μικρά πλάσματα.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Μέλισσα</u>. Καθόμαστε οκλαδόν με τα χέρια στο πλάι .Κάνουμε τον ήχο της μέλισσας και χτυπάμε τα φτερά μας.</li> <li>2. <u>Πεταλούδα</u>. Σε καθιστή θέση ενώνουμε τα πέλματα των ποδιών και κρατάμε με τα χέρια μας τους αστραγάλους. Ανοιγοκλείνουμε τα λυγισμένα πόδια μας σαν πεταλούδες.</li> </ol>		<p>Οι ασκήσεις συνοδεύονται από παραμύθι.</p> <p>Τα παιδιά παριστάνουν τα ζώα και τα στοιχεία της φύσης με διασκεδαστικό τρόπο.</p> <p>Μαθαίνουν να κάνουν τις ασκήσεις, μέχρι το σημείο που μπορούν και να αισθάνονται όμορφα χωρίς να πιέζονται.</p>

<p>3. <u>Βάτραχος</u>. Είμαστε σε βαθύ κάθισμα. Τα χέρια μας ακουμπούν στο έδαφος, εισπνέουμε και τεντώνουμε τα πόδια μας φέρνοντας το κεφάλι κοντά στα πόδια μας. Εκπνέουμε καθώς γυρίζουμε σε βαθύ κάθισμα. Τώρα κάνουμε αλματάκια.</p> <p>4. <u>Φίδι</u>. Ξαπλώνουμε σε πριηνή θέση με τα χέρια στο έδαφος κάτω από τους ώμους. Κάνουμε τον ήχο του φιδιού και σηκώνουμε το κεφάλι.</p> <p>Τώρα που τελειώσαμε την δουλειά μας στον κήπο πρέπει να πλύνουμε τα ρούχα μας.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Καθόμαστε με τα πόδια οκλαδόν. Σηκώνουμε τα χέρια μας και ακουμπάμε τους ώμους μας κρατώντας τους αγκώνες στο ίδιο ύψος, με τους ώμους να κοιτάζουν στο πλάι.</li> </ol> <p>Ωρα να στεγνώσουμε τα ρούχα μας.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Καθόμαστε στην ίδια θέση με τα χέρια να ανοιγοκλείνουν γύρω από το στήθος.</li> </ol>	
<p>ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ (10')</p> <p>Η δουλειά μας τελείωσε, ήρθε η ώρα για χαλάρωση. Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση , κλείνουμε τα μάτια και μένουμε ακίνητοι. Η εκπαιδευτικός διηγείται στα παιδιά την ιστορία της ημέρας.</p>	<p>Η χαλάρωση οδηγεί τα παιδιά σε ακινησία, με αποτέλεσμα να κατευθύνουν τον νου και να οραματίζονται στοιχεία από την αφήγηση της εκπαιδευτικού, χωρίς να διασπάται ο νους από άλλες σκέψεις.</p>
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</b></p> <p>Να μπορούν τα παιδιά να εκτελούν με άνεση τις στάσεις yoga.</p> <p>Μέσα από τις αναπνευστικές ασκήσεις να αποκτήσουν επίγνωση της αναπνευστικής λειτουργίας.</p> <p>Στις ασκήσεις συγκέντρωσης, να συγκεντρώνονται ,να σιωπούν και να ακούνε.</p>	