

Europe in Perspective

Transnational Training on
Diversity in Cultural Learning

επιμορφωτικό πρόγραμμα

Ας γνωρίσουμε την Ευρώπη και ας γνωριστούμε καλύτερα ο ένας με τον άλλον

Ημέρα (1)

4 1-2-3

Δραστηριότητα ενεργοποίησης

20 λεπτά

Πώς αξιοποιείται

Για άσκηση της προσοχής και της συγκέντρωσης, της πειθαρχία και της επιμονής, έλεγχο της ανασταλτικής λειτουργίας (μιας από τις επιτελικές λειτουργίες), δουλειά σε ζευγάρια.

Τι χρειαζόμαστε

Τίποτα.

Διαμόρφωση χώρου

Ελεύθερος άδειος χώρος, καρέκλες και τραπέζια στην άκρη.

Περιγραφή δραστηριότητας

Οι συμμετέχοντες δουλεύουν όρθιοι σε ζευγάρια, ο ένας απέναντι από τον άλλο, σε κοντινή απόσταση. Στα ζευγάρια ο ένας είναι ο Α και ο άλλος ο Β.

Ο Α λέει τον αριθμό 1.

Ο Β λέει 2.

Ο Α λέει 3.

Ο Β λέει 1 κ.ο.κ.

Το επαναλαμβάνουν συνεχώς, ώσπου ο ρυθμός να ρέει.

Μετά αντικαθιστούν τον αριθμό 2 με μια κίνηση, π.χ. χτύπημα των δακτύλων των χεριών, ως εξής:

Α λέει τον αριθμό 1.

Β χτυπά τα δάχτυλα των χεριών του.

Α λέει τον αριθμό 3.

Β λέει τον αριθμό 1 κ.ο.κ.

Επαναλαμβάνουν το ίδιο πολλές φορές.

Έπειτα αντικαθιστούν τον αριθμό 3 με ένα χτύπημα του ποδιού στο πάτωμα:

Α λέει 1.

Β χτυπάει τα δάχτυλα των χεριών.

Α χτυπά το πόδι στο πάτωμα.

Α λέει τον αριθμό 1 κ.ο.κ.

Επαναλαμβάνουν το ίδιο πολλές φορές.

Τέλος, αντικαθιστούν το 1 ανοίγοντας τα χέρια σε αγκαλιά και φωνάζοντας δυνατά «Ουάου».

Α ανοίγει την αγκαλιά του και φωνάζει δυνατά «Ουάου».

Β χτυπά τα δάχτυλα των χεριών.

Α χτυπά το πόδι στο πάτωμα.

Β ανοίγει την αγκαλιά του και φωνάζει δυνατά «Ουάου» κ.ο.κ.

Επαναλαμβάνουν το ίδιο πολλές φορές.

Στον αναστοχασμό θέτουμε στους συμμετέχοντες τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Γιατί είναι τόσο δύσκολη αυτή η δραστηριότητα; Όταν είσαι μόνος, είναι πολύ εύκολο να μπεις σε ένα ρυθμό 1-2-3. Γιατί είναι τόσο δύσκολο, όταν αυτήν την αλληλουχία πρέπει να την μοιραστείς με κάποιον άλλον;
- Πότε ήταν πιο δύσκολο; Όταν έπρεπε να χρησιμοποιήσετε μόνο λέξεις, μόνο κινήσεις ή έναν συνδυασμό και των δύο;
- Μπορούσατε να κρατήσετε τον ρυθμό ή πρόκειται για άσκηση που από τη φύση της είναι αρρυθμική;

Επισημάνσεις για τους επιμορφωτές

Κάποιες επιπλέον πληροφορίες για τις επιτελικές λειτουργίες. Η δυσκολία της δραστηριότητας έγκειται στο ότι πρέπει να σταματήσεις τον εαυτό σου από το να κάνει κάτι. Αυτό προϋποθέτει ανασταλτική λειτουργία, μια από τις τρεις κύριες επιτελικές λειτουργίες. Οι άλλες δύο είναι η εργασιακή μνήμη και η γνωστική ευελιξία. Οι επιτελικές λειτουργίες υποστηρίζουν τη μάθηση. Περισσότερες πληροφορίες θα δοθούν σε παρουσίαση μετά τη δραστηριότητα.

«Στ' αλήθεια μου άρεσε πολύ αυτή η δραστηριότητα. Είμαστε όλοι άνθρωποι με ακαδημαϊκή μόρφωση και πραγματικά αγωνιζόμαστε, για να συντονίσουμε τις κινήσεις μας. Τελικά, κάποια πράγματα δεν είναι τόσο προφανή όσο δείχνουν»

Gerda Maiwald, Bundesakademie für Kulturelle Bildung Wolfenbüttel, Γερμανία



Created by the German Federation for Arts Education and Cultural Learning (BKJ) and the international foundation Creativity, Culture and Education (CCE) together with numerous European partners. Funded by Stiftung Mercator and supported by the European Union within the scope of the Erasmus+ Youth in Action Programme.

This work only reflects the author's view. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Free re-use as Open Educational Resource (OER) permitted and recommended.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

Please refer to as follows: "Europe in Perspective. Transnational Training on Diversity in Cultural Learning" by German Federation for Arts Education and Cultural Learning (BKJ) and Creativity, Culture and Education (CCE), License: CC BY-SA 4.0.

Contact: info@bkj.de

The license agreement is available online here:
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> | The work is available online here: <https://europe-in-perspective.eu>