



Τίτλος μαθήματος	ΜΑΘΗΜΑ ΧΟΡΟΥ ΑΝΟΙΧΤΟ ΣΕ ΟΛΟΥΣ_ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
Επίπεδο	Ενδυνάμωση
Ομάδα	Μεικτή Ομάδα
Ομάδα κοινού	Ενήλικες και παιδιά με και χωρίς αναπηρία
Αριθμός συμμετεχόντων	18-22
Διάρκεια	1.5 ώρα

Σκοπός εργαστηρίου:

Δημιουργική εξερεύνηση με βάση την αναδίπλωση.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καλωσόρισμα και ζέσταμα (10 λεπτά)

Γνωριμία με την ομάδα και μετά ζέσταμα σε μεγάλο κύκλο ώστε όλοι να βλέπουν όλους.

Αποτελέσματα: εκτίμηση της ενέργειας της ομάδας, ζέσταμα.

Ασκήσεις αναδίπλωσης (20 λεπτά)

Κοιτάμε το μέλι και περιγράφουμε την υφή του. Γράφουμε λέξεις σε χαρτί και τις κολλάμε στον τοίχο ως υπενθύμιση. Συζητάμε για ό, τι υπάρχει στον τοίχο. Χωριζόμαστε σε ομάδες και αναπαριστούμε τις λέξεις.

Αποτελέσματα: Ο λόγος για τον οποίο χρησιμοποιούμε το μέλι είναι έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να οραματιστούν την υφή πραγμάτων που αναδιπλώνουν το ένα πάνω στο άλλο. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να σεβαστούν τις βασικές έννοιες του χορού, όπως γόνατα πάνω από δάχτυλα των ποδιών και στάση εργασίας.

Παιχνίδι “μάντεψε ποιος οδηγεί” (15 λεπτά)

Επιλέγουμε 1 άτομο που οδηγεί και 1 που μαντεύει. Το άτομο που οδηγεί επιλέγει ποιες κινήσεις θα κάνουν κι το άτομο που μαντεύει ακολουθεί.

Ενθαρρύνουμε όλη την ομάδα να κινείται μαζί. Θυμίζουμε στους χορευτές να κινούνται αργά. Η άσκηση είναι πιο αποτελεσματική αν κινούμαστε σε ένα σταθερό σημείο αρχικά.

Στόχος: Σ' αυτή την άσκηση διδάσκουμε την έννοια του να χορεύουμε όλοι μαζί και να είμαστε συγκεντρωμένοι.

Άσκηση αναδίπλωσης και αιώρησης (10 λεπτά)

Για να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να οραματιστούν ότι τεντώνονται και σκύβουν χρησιμοποιούμε εικόνες. Προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε εικόνες αναδίπλωσης και αιώρησης που βοηθάνε τους συμμετέχοντες να οραματιστούν ότι τεντώνονται και σκύβουν. Πχ. “Βρείτε έναν τρόπο να φτάσετε με το χέρι σας ψηλά πάνω από το κεφάλι σας και τεντωθείτε για τέσσερις χρόνους και μετά, για δύο χρόνους, βρείτε έναν τρόπο να επεκτείνετε την κίνηση”. Με αυτόν τον τρόπο ένα απλό παιχνίδι μπορεί πολύ εύκολα να μετατραπεί σε άσκηση χορού. Υπενθυμίζουμε στους χορευτές τις δεξιότητες που μαθαίνουν αυτή την περίοδο και εξηγούμε πώς σχετίζονται με αυτή την άσκηση.

Αποτελέσματα: Να εφαρμόσουν τις δεξιότητες που περιγράφονται ως δεξιότητες αναδίπλωσης.

---Διάλειμμα 5 λεπτών---



Δημιουργική άσκηση σε ζευγάρια (20 λεπτά)

Επιστρέφουμε στις λέξεις για το μέλι. Μιλάμε για αντίθετες υφές/ποιότητες. Κάθε ζευγάρι δημιουργεί έναν χορό χρησιμοποιώντας ένα ζευγάρι αντίθετων λέξεων. Μπορούμε να τους ενθαρρύνουμε να προσθέσουν λεπτομέρειες (πχ. επανάληψη, σκηνικά βοηθήματα, είσοδος/ έξοδος στον χώρο της σκηνής κλπ.) Παρακολουθούμε τα ζευγάρια.

Αποτελέσματα: δημιουργική εξερεύνηση με βάση την αναδίπλωση.

Χαλάρωμα (5 λεπτά)

Με όμοια μορφή σαν αυτή του ζεστάματος, όλοι επιστρέφουν σε κύκλο και αρχίζουν να χαλαρώνουν με μικρά τεντώματα και με την ευκαιρία να βρεθούμε όλοι μαζί ακόμα μία φορά μέσα στην τάξη.

Αποτελέσματα: Συγκέντρωση, χαλάρωμα.

Λέξη της εβδομάδας (5 λεπτά)

Ζητάμε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μία λέξη που συνοψίζει αυτό το μάθημα και τους ζητάμε να τη μοιραστούν με την ομάδα.

Στόχος: Να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να επικοινωνήσουν μεταξύ τους και να σκεφτούν τι έμαθαν. Με το πέρασμα του χρόνου αυτό θα δημιουργήσει μία αίσθηση ενότητας.

ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ
