

Τίτλος μαθήματος	ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΟΥ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ
Ομάδα	Μεικτή ομάδα
Ομάδα κοινού	Ενήλικες με μαθησιακές δυσκολίες (+ αυτισμό)
Αριθμός συμμετεχόντων	20-25
Διάρκεια	1.5 ώρα
Επίπεδο	Ενδυνάμωση
Επίπεδο δυσκολίας	Αρχάριοι

Σκοπός εργαστηρίου:

Να κατανοήσουμε καλύτερα τις δυνατότητες και το εύρος κινήσεων του σώματός μας.

Συμβουλές:

- Καλό είναι να μην πιέσουμε τους συμμετέχοντες να παράγουν δικές τους κινήσεις, αλλά να το προσφέρουμε ως επιλογή
- Τους ενδυναμώνουμε επιλέγοντας τη δική τους κίνηση
- Καλό είναι να χρησιμοποιήσουμε περισσότερες από μία ιδέες για εικόνες
- Η ενθάρρυνση και τα θετικά σχόλια είναι ουσιαστικής σημασίας για τους αυτιστικούς συμμετέχοντες, καθώς η οικειότητα ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους.
- Διασφαλίζουμε ότι οι συμμετέχοντες έχουν ενημερωθεί από νωρίς για το εργαστήριο χορού από τους παρόχους υποστήριξης, τις οικογένειες ή το σχολείο τους, καθώς η παρέκκλιση από τη ρουτίνα τους μπορεί να τους κάνει να αντιδρούν και να μην είναι συνεργάσιμοι στο εργαστήριο.
- Προσπαθούμε να έχουμε έμπειρους εθελοντές στο εργαστήριο ώστε να υπάρχει στήριξη 1-2-1

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζέσταμα ακολουθώντας τις οδηγίες του εκπαιδευτή (5 λεπτά)

Κάνουμε μια απλή και εύκολη κίνηση και μετά λέμε στους συμμετέχοντες να μας μιμηθούν. Όταν όλοι έχουν ολοκληρώσει την κίνηση προχωράμε ζητώντας σε κάποιους από τους πιο εξοικειωμένους μαθητές να επιλέξουν και να δείξουν μία κίνηση για να τη μιμηθούν οι υπόλοιποι. Αυτή η άσκηση πρέπει να γίνει σε έναν μεγάλο κύκλο ώστε όλοι να μπορούν να δουν τους υπόλοιπους.

Αποτελέσματα: Ενδυνάμωση

Παιχνίδι (10 λεπτά)

Η ομάδα διασκορπίζεται στον χώρο και δίνουμε μια οδηγία κίνησης κάθε 1 λεπτό: Όταν λέω νούμερο 1 πάτε όσο πιο χαμηλά μπορείτε, όταν λέω 2 προσπαθήστε να φτάσετε όσο πιο ψηλά μπορείτε κλπ.

Αποτελέσματα: γλώσσα που δεν αποκλείει κανέναν

Στόχος : να μετακινούνται στον χώρο οι συμμετέχοντες, να έχουν επίγνωση του χώρου και όσων είναι μέσα του ενόσω διατηρούν μια διασκεδαστική ατμόσφαιρα.

Άσκηση κίνησης της σπονδυλικής στήλης (10 λεπτά)

Χρησιμοποιούμε εικόνες πχ. φίδι/ σκουλήκι κλπ. για να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να οραματιστούν διαφορετικές ποιότητες κίνησης που μπορεί να δημιουργήσει η σπονδυλική στήλη. Προσπαθούμε να συμπεριλάβουμε και ήχους προκειμένου να βοηθήσουμε τον οραματισμό.

Σκοπός: Να καταλάβουμε το εύρος κινήσεων που έχουν τη δυνατότητα να κάνουν τα σώματα.

Άσκηση Κούνιας (κούνημα των χεριών πέρα δώθε -μιμούμενοι την κίνηση μιας κούνιας) (10 λεπτά)

Κάνουμε την άσκηση δυναμική ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να μετακινηθούν στον χώρο και να έχουν πολλή ενέργεια. Χρησιμοποιούμε τεχνικές αναπνοής και ήχους για να βοηθήσουμε την ποιότητα της κίνησης. Έχουμε διάφορες εκδοχές για όσους δεν θέλουν να μετακινηθούν ή βρίσκουν δύσκολη την άσκηση.

Σκοπός: Να γυμνάσουν τα χέρια τους

-----διάλειμμα 5 λεπτών-----

Χρήση αντικειμένων (20 λεπτά)

Ξεκινάμε με όλους σε κύκλο και μοιράζουμε αντικείμενα που διεγείρουν τις αισθήσεις όπως κουδούνια, μπάλες με αγκάθια, και φωτεινές μπάλες που αναβοσβήνουν. Βλέπουμε τι αίσθηση έχουν, πώς κινούνται/πέφτουν και μετά εξερευνούμε την κίνηση στον χώρο έχοντας αυτό στο μυαλό μας.

Αποτελέσματα: Οραματισμός και χρήση του οραματισμού για να δημιουργήσουμε κινητικές ιδέες.

Δημιουργική άσκηση (30 λεπτά)

Εξελίσσοντας την ιδέα της χρήσης αντικειμένων: χωρίζουμε την ομάδα σε 2-3 μικρότερες, και τους δίνουμε ένα αντικείμενο για να το εξετάσουν περαιτέρω και να δημιουργήσουν μία κίνηση ανά άτομο. Μετά τους λέμε να προσθέσουν όλες τις κινήσεις τη μία μετά την άλλη ώστε να δημιουργήσουν μια σύντομη χορευτική φράση.

Αποτελέσματα: Προσθήκη επιπλέον κινήσεων στην αρχική κινητική ιδέα και μετατροπή τους σε χορό.

ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ
