



Τίτλος Μαθήματος	ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΩΝ ΛΕΞΕΩΝ
Ομάδα	Μεικτή Ομάδα
Ομάδα κοινού`	Ομάδα ενηλίκων με μεικτές αναπηρίες, (κυρίως νοητική υστέρηση και σύνδρομο down)
Αριθμός συμμετεχόντων	21
Διάρκεια	2 ώρες
Λεξιλόγιο	κίνηση με αντίσταση, ισορροπία με ένα αντικείμενο, σημείο επαφής με άλλο σώμα, άφημα βάρους, μετάφραση της κίνησης ενός αντικειμένου ή ενός άλλου σώματος
Υλικά	Μια σειρά από βιβλία μικρά ίδιου μεγέθους και διαφορετικών χρωμάτων

Στόχοι συνάντησης:

Στόχος του μαθήματος είναι να εξερευνήσουμε το βιβλίο ως αντικείμενο μέσα από τη κίνησή μας και ταυτόχρονα να παίξουμε με το περιεχόμενό του μέσα από ασκήσεις με τις λέξεις και τον ήχο της ανάγνωσης.

1. Πώς αλλάζει η κίνησή μας όταν κρατάμε ή ισορροπούμε ένα αντικείμενο πάνω στο σώμα μας; Ποιές είναι οι ιδιαιτερότητες αυτού του βιβλίου ως προς τις κινήσεις που μας προκαλεί; Πώς επηρεάζεται ένας αυτοσχεδιασμός από την ύπαρξη ενός αντικειμένου επί σκηνής;
2. Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω μια λέξη σαν αφορμή για κίνηση; Μπορεί η ανάγνωση να γίνει μουσική και να προκαλέσει κίνηση; Τι επίδραση μπορεί να έχει μια λέξη ή μια φράση σε έναν αυτοσχεδιασμό;



Διαδικασία

Ζέσταμα από όλους μαζί ακολουθώντας τις οδηγίες του δασκάλου (20 λεπτά)

Τοποθετούμαστε σε κύκλο και πιανόμαστε από τα χέρια, για να νιώσουμε όλοι μέρος ενός κοινού σχήματος. Με τα μάτια κλειστά ψηλαφίζουμε με τα χέρια μας τα χέρια των διπλανών μας μέχρι να φτάσουμε να πιάσουμε τους ώμους τους και συγχρόνως πλησιάζοντας λίγο προς το κέντρο του κύκλου. Τότε κάνουμε το αντίθετο ξανανοιγότας τον κύκλο και επαναλαμβάνουμε. Αυτή τη φορά φτάνουμε τα χέρια μας μέχρι την πλάτη των διπλανών μας την οποία εξερευνούμε με την παλάμη μας για λίγα λεπτά. Αφήνουμε τα χέρια, τα τινάζουμε μαλακά, και τα εκτείνουμε προς τα πάνω. Πρώτα με το ένα, μετά με το άλλο χέρι, κάνουμε μια σπειροειδή κίνηση σαν να πιάνουμε κάτι και να το τραβάμε προς τα κάτω. Η κίνηση είναι αργή και σταθερή, σαν να κινούμαστε μέσα σε μια πυκνή ατμόσφαιρα. Νιώθουμε το τέντωμα σε όλο μας το σώμα, επιτρέποντας και στους γοφούς και τα γόνατα να κινηθούν ελαφρά.

Ο καθένας μπορεί να φανταστεί τί είναι το αντικείμενο που πιάνει. Ένα λουλούδι, μια χιονονιφάδα, ένα κουκουναίρι, ένα σοκολατάκι! Σιγά σιγά, τα χέρια αρχίζουν να κινούνται προς διάφορες κατευθύνσεις, γύρω από το σώμα. Τεντώνω, πιάνω, τραβάω, χωρίς να μετακινώ τα πέλματα από το σημείο στο οποίο βρίσκονται. Επισημαίνουμε ότι εκτείνουμε το χέρι μακριά μας και στη συνέχεια το φέρνουμε κοντά μας, περνώντας το κοντά από το κέντρο του σώματός μας. Όλο το σώμα κινείται όπως χρειάζεται για να φτάσουμε το αντικείμενό μας, οπότε ο κορμός είναι ζωντανός και τα γόνατα μαλακά.

Τότε, ανοίγουμε σιγά σιγά το βλέμμα στο χώρο και ο καθένας φαντάζεται το αντικείμενό του σε διάφορα σημεία της αίθουσας. Μέσα στην πυκνή ατμόσφαιρα, το χέρι μας οδηγεί όλο το υπόλοιπο σώμα ώστε να μετακινηθούμε μέσα στο χώρο και να πιάσουμε το αντικείμενό μας. Ο καθένας επαναλαμβάνει με το δικό του ρυθμό.

Ενώ η τάξη κάνει τα παραπάνω ο δάσκαλος φέρνει και τοποθετεί στο κέντρο της αίθουσας μια στοίβα από μικρά βιβλία, και λέει στους μαθητές να συνεχίσουν την κίνηση 'τεντώνω, πιάνω, τραβάω' μέχρι να βρεθούν στο κέντρο της αίθουσας να πάρουν ένα βιβλίο και να ξανασχηματίσουν ένα κύκλο. Όλο αυτό, χωρίς να δημιουργηθεί συνωστισμός στο κέντρο, χωρίς βιασύνη δηλαδή.

Μόλις επιστρέψουν όλοι στον κύκλο, ανοίγουν τα βιβλία σε μια τυχαία σελίδα και επιλέγουν μια λέξη που τους αρέσει. Αν χρειαστεί την επιλέγουν με τη βοήθεια του διπλανού τους. Τότε παίρνουμε λίγα δευτερόλεπτα για να βρούμε μια κίνηση που συνοδεύει τη λέξη και ταιριάζει με τον ήχο της. Στη συνέχεια ένας-ένας στον κύκλο λέει τη λέξη του μαζί με την κίνησή του και όλοι επαναλαμβάνουν την κίνηση και τη λέξη δύο φορές. Προσπαθούμε το πέρασμα από το ένα άτομο στο άλλο να γίνεται ομαλά, χωρίς άσκοπες ομιλίες. Στο τέλος, περνώντας από ένα ένα άτομο μέσα στον κύκλο, κάνουμε όλοι μαζί όλες τις κινήσεις σε μια ροή.



Μετάβαση (10 λεπτά)

Ανοιγόμαστε στο χώρο περπατώντας και ο δάσκαλος ορίζει μια κλίματα ταχυτήτων από το μηδέν μέχρι το πέντε. Το μηδέν είναι η ακινησία και το πέντε είναι η πιο γρήγορη ταχύτητα του καθενός (οπότε το ένα είναι αργό περπάτημα, το δυο πιο γρήγορο, το τρία αργό τρέξιμο και το τέσσερα κανονικό τρέξιμο). Ο δάσκαλος λέει δυνατά το νούμερο και οι μαθητές ακολουθούν αλλάζοντας ταχύτητα όσο πιο ομαλά και οργανικά για το σώμα μπορούν. Καλό είναι στην αρχή να λέει ακολουθίες αριθμών ώστε να δουλέψει την επιτάχυνση και την επιβράδυνση και στη συνέχεια να αλλάζει με πιο τυχαία σειρά για να δουλέψει τις ομαλές μεταβάσεις. Επίσης μπορεί να παίξει με το χρόνο που παραμένει στο κάθε νούμερο ώστε να μη δημιουργηθεί ένας αναμενόμενος μονότονος ρυθμός.

Επίδειξη

Ένα συχνό λάθος κατά το σταμάτημα ή την επιβράδυνση είναι το λεγόμενο 'φρενάρισμα με το στέρνο' που συνήθως συνοδεύεται από στιγμιαία διακοπή της αναπνοής. Καλό είναι ο δάσκαλος να δείξει ένα ομαλό σταμάτημα με γείωση του σώματος, επισημαίνοντας το ρόλο των γονάτων και της θέσης του κορμού.

Διαδικασία 1^η | ομαδική (20 λεπτά)

Σαν συνέχεια του περπατήματος ζητάμε από τους μαθητές να θυμηθούν την κίνηση που προέκυψε από τη λέξη τους. Τότε, επαναλαμβάνουν την κίνηση δοκιμάζοντας να μετακινηθούν συγχρόνως μέσα στο χώρο και παραλλάσσουντάς τη διαρκώς. Για να βοηθήσουμε στις παραλλαγές, μπορούμε την ώρα που κινούνται να ζητάμε παραλλαγές επιπέδων (χαμηλό, μεσαίο, ψηλό), ταχύτητας και ρυθμού, σχήματος, μελών του σώματος, σπάσιμο της συμμετρίας κτλ.

Στη συνέχεια τοποθετείται ένας μαθητής στο κέντρο της αίθουσας, ο οποίος συνεχίζει τη δικιά του κίνηση. Οι υπόλοιποι, κινούμενοι αρχικά δεξιόστροφα στον κύκλο σαν μια δίνη, 'παίρνουν' την κίνηση του κεντρικού και την περνούν στο σώμα τους με όποιον τρόπο θέλουν και παραλλάσσουντάς την ελεύθερα. Είναι σημαντικό να μη μιμηθούν δουλικά την κίνηση του κεντρικού, έτσι ώστε να μη δημιουργηθεί μια ομοιογενής ομάδα, αλλά μια ομάδα που δουλεύει ελεύθερα με ένα βασικό μοτίβο κίνησης. Η δυσκολία εδώ είναι η ταυτόχρονη κίνηση στον κύκλο και η αναπαραγωγή του μοτίβου του κεντρικού μαθητή. Ο κεντρικός μαθητής εναλλάσσεται.

Μια δυνατότητα εξέλιξης αυτής της άσκησης είναι με τρία άτομα στο κέντρο. Αυτό σημαίνει πως οι γύρω επιλέγουν ποιού την κίνηση θα ακολουθήσουν, ακολουθώντας πότε τον έναν πότε τον άλλο. Επίσης οι τρεις κεντρικοί μπορούν να αντιστρέψουν την κυκλική κίνηση γύρω τους φωνάζοντας τη λέξη 'αλλαγή'.



Διαδικασία 2^η | παιχνίδι σε ζευγάρια (20 λεπτά)

1η παραλλαγή: Χωριζόμαστε σε ζευγάρια και παίρνουμε ένα βιβλίο ανά ζευγάρι. Όλα τα ζευγάρια τοποθετούνται στη μια πλευρά της αίθουσας. Ο ένας τοποθετεί το βιβλίο σε ένα σημείο του σώματός του το βιβλίο ώστε να ισορροπεί και προσπαθεί να διασχίσει το χώρο χωρίς να του πέσει. Ο άλλος προσπαθεί να πιάσει το βιβλίο αν πέσει, ώστε να μην ακουμπήσει στο πάτωμα. Αν ακουμπήσει στο πάτωμα το ζευγάρι πάει πίσω στην αρχή! Ξαναδοκιμάζουμε ισορροπώντας το βιβλίο σε άλλα μέρη του σώματος και αλλάζοντας ρόλους.

2η παραλλαγή: Τα ζευγάρια ξαναπάνε στη μια πλευρά της αίθουσας και τοποθετούν τα βιβλία ανάμεσα τους ώστε να παραμένει στη θέση του εξαιτίας της πίεσης που ασκείται και από τους δυο. Πάλι στόχος της άσκησης είναι να διασχίσουν το χώρο χωρίς να πέσει το βιβλίο και χωρίς να πιάσουν το βιβλίο με το χέρι. Σε κάθε πέρασμα της αίθουσας αλλάζουν το σημείο τοποθέτησης του βιβλίου. Το σημείο αυτό δε χρειάζεται να είναι το ίδιο για τα δυο άτομα του ζευγαριού. Για παράδειγμα μπορεί να τοποθετηθεί ανάμεσα στον γοφό του ενός και την πλάτη του άλλου. Επίσης δεν είναι ανάγκη να περπατάνε όρθιοι και οι δυο, αλλά μπορούν να μετακινούνται σε οποιαδήποτε θέση ή επίπεδο εξυπηρετεί την τοποθέτηση του βιβλίου τους.

3η παραλλαγή: Ξαναμαζεύονται τα ζευγάρια στη μια πλευρά της αίθουσας και τότε ο ένας πρέπει να μεταφέρει το βιβλίο στην άλλη πλευρά εστιάζοντας στην πορεία του βιβλίου μέσα στο χώρο. [Πχ, το γλιστράει για ένα μέτρο στο πάτωμα, ύστερα το πετάει στον αέρα και προσγειώνεται στην πλάτη του και το μεταφέρει έτσι, τότε γλιστράει και πέφτει στο πάτωμα και τότε το ανοίγει και το μεταφέρει στον αέρα σαν πεταλούδα μέχρι να ακουμπήσει στον απέναντι τοίχο.] Το άλλο άτομο του ζευγαριού πρέπει να αποδώσει με το σώμα του την κίνηση του βιβλίου, παρατηρώντας όσο περισσότερο γίνεται την ιδιαίτερη ποιότητα της κίνησης του βιβλίου (πχ το βιβλίο δεν πέφτει απλά, αλλά πέφτει στη ράχη, και αμφιταλαντεύεται μέχρι να πέσει στη μια πλευρά ή πέφτει ίσιο με καθαρό και απόλυτο τρόπο.)

Διαδικασία 3^η | άσκηση σε δυο ομάδες (20 λεπτά)

Η ομάδα χωρίζεται σε μια ομάδα ήχου και λέξεων και μια ομάδα ακροατών-παρατηρητών.

Η ομάδα ήχου και λέξεων έχει τα βιβλία μπροστά της και αυτοσχεδιάζει με την ανάγνωση λέξεων ή παραγραφών των βιβλίων. Στη άσκηση αυτή ακούμε τον ήχο της ανάγνωσης σαν μουσική, όπου κάθε άτομο είναι ένα μέλος της ορχήστρας. Μπορεί ένα 'όργανο' να παίζει σόλο ή να παίζουν όλα μαζί. Παίζουμε με τον τόνο, την ένταση και την ταχύτητα. Ακούμε πολύ προσεκτικά την υπόλοιπη ομάδα και μπαίνουμε όταν νιώσουμε ότι υπάρχει χώρος και για μας στη σύνθεση. Μπορούμε να επαναλάβουμε λέξεις των άλλων, να μιμηθούμε ηχοχρώματα. Γενικά, για να λειτουργήσει αυτός ο αυτοσχεδιασμός χρειάζεται αρκετός χρόνος και μια μικρή κουβέντα για να δούμε τί σημαίνει δημιουργούμε όλοι μαζί μια μουσική σύνθεση. Αφού η πρώτη ομάδα έχει ακούσει-παρατηρήσει προσεκτικά την πρώτη, γίνεται αλλαγή ρόλων. Ξαναλλάζουμε ρόλους ώστε να έχουμε την πρώτη ομάδα ήχου και λέξεων και η άλλη ομάδα γίνεται ομάδα κίνησης. Αυτή πρέπει τώρα να ακολουθήσει με κίνηση τον ηχητικό-μουσικό αυτοσχεδιασμό της πρώτης ομάδας.



Διαδικασία 4^η | ομαδικός αυτοσχεδιασμός (30 λεπτά)

Χρησιμοποιώντας όλα τα στοιχεία που έχουμε δουλέψει, δηλαδή τη λέξη μας και την κίνηση που τη συνοδεύει, τους διάφορους τρόπους κίνησης και μετακίνησης με το βιβλίο, και την ορχήστρα της ανάγνωσης, ξεκινάμε έναν ελεύθερο αυτοσχεδιασμό σαν αυτούς των προηγούμενων μαθημάτων.

Η μόνη διαφορά εδώ είναι πως ο αυτοσχεδιασμός ξεκινάει με ένα άτομο που μπαίνει και 'στήνει' το χώρο, τοποθετώντας τα βιβλία με όποιον τρόπο θέλει πάνω στη 'σκηνή'. Στη συνέχεια ο αυτοσχεδιασμός αναπτύσσεται μέσα και γύρω από αυτό το 'σκηνικό'.

ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Κοινή φόρμα μαθημάτων:

Επειδή είμαστε δυο δάσκαλοι στη συγκεκριμένη τάξη, θελήσαμε να έχουμε μια βασική κοινή φόρμα σε όλα τα μαθήματα, για λόγους συνοχής του εργαστηρίου. Έτσι, κάθε μάθημα διέπεται ή διατρέχεται από μια λέξη, ένα θέμα ή ένα αντικείμενο. Επίσης περιλαμβάνει μια τουλάχιστον άσκηση που δουλεύει σε ατομικό επίπεδο, μια άσκηση σε ζευγάρια ή μικρή ομάδα και μια για μεγάλη ή όλη την ομάδα. Πριν από κάθε μάθημα συζητάμε το μάθημα που έχει προγραμματίσει η μια από εμάς, προτείνουμε η μια στην άλλη αλλαγές ή παραλλαγές και βεβαιωνόμαστε για τη συνέχεια μεταξύ αυτού και του προηγούμενου μαθήματος. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, η δεύτερη δασκάλα συμμετέχει σαν μαθήτρια, ή αναλαμβάνει βοηθητικό ρόλο και επεμβαίνει διακριτικά όπου χρειάζεται.