



Τίτλος μαθήματος	Προθέσεις κίνησης
Επίπεδο	Μεικτό επίπεδο/ενδυνάμωση Μεσαίο & πιο προχωρημένο επίπεδο.
Ομάδα κοινού	Καλλιτεχνική ομάδα κοινότητας - ενήλικες - Ομάδα με μεικτές ικανότητες: * χωρίς αναπηρία * χρήστες αναπηρικής καρέκλας * άτομα με νοητική αναπηρία * άτομα με κινητική αναπηρία χωρίς μηχανήματα
Αριθμός συμμετεχόντων	7
Διάρκεια	1.5 ώρα
Υλικά	Σκαμνί, σημειωματάριο, κουβέρτα, καπέλο, βιβλίο κόμικ και στυλό.

Στόχοι μαθήματος :

Ξυπνάμε το σώμα, το μυαλό
και την ψυχή μας.
Μαθαίνουμε να
χρησιμοποιούμε διαφορετικά
μέλη του σώματος και
διαφορετικές ποιότητες
κίνησης, και δουλεύουμε
κινούμενοι προς διάφορες
κατευθύνσεις.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γνωριμία και μοίρασμα με την ομάδα | Σε κύκλο, καθιστοί ή όρθιοι (5 λεπτά)

Οι χορευτές μοιράζονται με την ομάδα πώς ήταν η εβδομάδα τους και πώς αισθάνονται. Δεν είναι υποχρεωτικό να μοιραστούν κάτι, ωστόσο ενδεχομένως τα μέλη της ομάδας να γνωρίζονται μεταξύ τους και να τους αρέσει να ανταλλάσσουν τέτοιες πληροφορίες (για παράδειγμα, να μοιράζονται κάτι που μπορεί να είναι σημαντικό να γνωρίζει η ομάδα και που σχετίζεται με το μάθημα χορού).

Αποτελέσματα: Νιώθουμε άνετα με την ομάδα, δημιουργούμε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Ζέσταμα & επανασύνδεση με τον εαυτό μας (15 λεπτά)

Οι χορευτές κινούνται / αυτοσχεδιάζουν μέσα στον χώρο.

Βήμα 1ο: Η δασκάλα/ ο δάσκαλος επισημαίνει ποιο μέρος του σώματος κινείται προκειμένου να “ξυπνήσει” και ποια ποιότητα έχει η κίνηση του μέσα στην αίθουσα.

Βήμα 2ο: Η δασκάλα/ ο δάσκαλος επισημαίνει ποιο μέρος του σώματος ξυπνάει αλλά τώρα αναφέρει δύο διαφορετικές ποιότητες κίνησης. Οι χορευτές διαλέγουν μόνοι τους ποια από τις δύο ποιότητες κίνησης θέλουν να εφαρμόσουν.

Βήμα 3ο: Η δασκάλα/ ο δάσκαλος επισημαίνει ποιο μέρος του σώματος ξυπνάει και αναφέρει δύο διαφορετικές ποιότητες κίνησης που θα ερμηνευτούν ως κατευθύνσεις. Οι χορευτές επιλέγουν μόνοι τους ποια ποιότητα θέλουν να είναι η κατεύθυνσή τους.

Ποιότητες: Γρήγορα-αργά / μεγάλη-μικρή / στακάτο-λυρική κλπ.

Κατευθύνσεις: Σκεφτείτε τις 8 κορυφές ενός κύβου.

Μουσική: μουσική με γρήγορο ρυθμό.

Αποτελέσματα: Ξυπνάμε το σώμα, το μυαλό και την ψυχή μας. Μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε διαφορετικά μέλη του σώματος και διαφορετικές ποιότητες κίνησης, και δουλεύουμε κινούμενοι προς διάφορες κατευθύνσεις.

Μέρος 1ο: Κάνουμε συνειδητές επιλογές με τη σκέψη μας, ξεκινάμε μια κίνηση, και χρησιμοποιούμε τον χώρο (20 λεπτά)

1. Η δασκάλα/ ο δάσκαλος σταδιακά αυξάνει τον αριθμό των προθέσεων κίνησης που θα αναφέρει στην τάξη. Η δασκάλα επιλέγει τον αριθμό των προθέσεων κίνησης αναλόγως το επίπεδο της ομάδας.
2. Η δασκάλα/ ο δάσκαλος αξιολογεί την άσκηση με τους χορευτές ρωτώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Είχες συνείδηση της αναπνοής σου;
 - Επηρέασαν την αναπνοή σου οι διαφορετικές προθέσεις κίνησης; Αν ναι, με ποιον τρόπο;
 - Πώς ένιωθες εκτελώντας όλες αυτές τις διαφορετικές προθέσεις κίνησης / μία συγκεκριμένη πρόθεση κίνησης;
 - Έκανες συνειδητή επιλογή; Αν ναι, πώς ένιωσες;



3. Η δασκάλα/ ο δάσκαλος μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν πίνακα όπου θα αναγράφονται οι αριθμοί που συνδέονται με τις προθέσεις κινήσεων. Αν οι μαθητές ξεχάσουν ποια πρόθεση κίνησης συνδέεται με έναν ορισμένο αριθμό μπορούν να δουν τον πίνακα.

Προθέσεις κίνησης

Υπάρχουν επτά διαφορετικές προθέσεις κίνησης. Κάθε μία από τις επτά διαφορετικές προθέσεις κίνησης (ασκήσεις κίνησης) συνδέεται με έναν αριθμό από το ένα μέχρι το επτά. Όταν η δασκάλα/ ο δάσκαλος λέει έναν συγκεκριμένο αριθμό οι μαθητές πραγματοποιούν την πρόθεση/ άσκηση που συνδέεται με τον αριθμό. Κάθε χορευτής μπορεί να επιλέξει πόσο χρόνο θα χρησιμοποιήσει για να ολοκληρώσει την άσκηση, ωστόσο, όταν η δασκάλα/ ο δάσκαλος πει έναν διαφορετικό αριθμό η νέα πρόθεση πρέπει να εκτελεστεί (ακόμα κι αν κάποιος δεν πρόλαβε να “τελειώσει” την προηγούμενη πρόθεση).

#1. Όταν η δασκάλα/ ο δάσκαλος λέει τον αριθμό 1, επιλέγουμε σε ποιο σημείο θα εστιάσουμε και το σώμα μας ακολουθεί. Επιλέγουμε το σημείο που εστιάζουμε και κινούμαστε προς αυτό το σημείο στον χώρο. Όταν φτάνουμε σε αυτό το σημείο, συνειδητά επιλέγουμε ένα άλλο σημείο για να εστιάσουμε και μετακινούμαστε στο νέο σημείο εστίασης που επιλέξαμε.

#2. Όταν η δασκάλα/ ο δάσκαλος πει τον αριθμό 2, το σώμα μας επιλέγει, και η προσοχή μας ακολουθεί. Ξεκινάμε να κινούμαστε μέσα στον χώρο. Το σώμα μας μας κατευθύνει σε ένα νέο σημείο μέσα στον χώρο.

#3. Όταν η δασκάλα/ ο δάσκαλος πει τον αριθμό 3, σταματάμε. Συνειδητά αποφασίζουμε πότε θα ξεκινήσουμε να κινούμαστε ξανά.

#4. Όταν η δασκάλα/ ο δάσκαλος πει τον αριθμό 4 κάνουμε μια στροφή προς τα πάνω. Η αρχή της κίνησης μας πρέπει να γίνει την ίδια στιγμή με τους υπόλοιπους χορευτές. Όταν ένας χορευτής αποφασίσει να σταματήσει, σταματάμε όλοι.

#5. Όταν η δασκάλα/ ο δάσκαλος πει τον αριθμό 5 ξεκινάμε να κινούμαστε λες και φοβόμαστε. Κάθε χορευτής μπορεί να ερμηνεύσει την φοβισμένη κίνηση διαφορετικά. (Η κίνηση μπορεί να είναι μικρή /μεγάλη, μεγάλης διάρκειας, σύντομη κλπ.)

#6. Όταν η δασκάλα/ ο δάσκαλος πει τον αριθμό 6, πέφτουμε. Κάθε χορευτής επιλέγει αν θα πέσει με ολόκληρο το σώμα, ή με μέρος του σώματος.

#7. Όταν η δασκάλα/ ο δάσκαλος πει τον αριθμό 7 οι χορευτές επιλέγουν, ο καθένας ξεχωριστά, ποιον αριθμό θέλουν να εκτελέσουν. Όταν ένας χορευτής επιλέξει τον αριθμό 4, πρέπει να προσέξει αν έχει επιλέξει το ίδιο και κάποιος άλλος χορευτής, γιατί η κίνηση πρέπει να γίνει ταυτόχρονα από τους χορευτές.

Μουσική: μουσική διαφορετικών ρυθμών και ύφους.

Αποτελέσματα: Ανακαλύπτουμε το αποτέλεσμα που μια συνειδητή επιλογή κίνησης, μετά από ένα ερέθισμα στο μυαλό, έχει στο σώμα μας και στην (αρχή της) κίνηση μας. Μαθαίνουμε και θυμόμαστε ένα δομημένο αριθμημένο σύστημα. Μαθαίνουμε να κινούμαστε ξεκινώντας από διαφορετικές προθέσεις κίνησης και από διαφορετικά σημεία εκκίνησης.



Μέρος 2ο: Κάνουμε με το μυαλό μας συνειδητές επιλογές ξεκινώντας μια κίνηση στον χώρο και εξερευνούμε (15 λεπτά)

Σ' αυτό το δεύτερο μέρος της άσκησης η δασκάλα/ ο δάσκαλος:

- Ζητάει από τους χορευτές να προσέξουν πώς επηρεάζονται τα σώματά τους, και η αναπνοή τους, όταν δοκιμάζουν διαφορετικούς τρόπους να ξεκινήσουν μία κίνηση.
- Αναφέρει σε τυχαία σειρά τους αριθμούς παίζοντας με τους τρόπους που μπορεί να ξεκινήσει μια κίνηση.
- Παίζει με τον ρυθμό της εναλλαγής των αριθμών.

Η δασκάλα/ ο δάσκαλος καλεί έναν από τους χορευτές να έρθει στην άκρη της αίθουσας και να παρακολουθήσει την ομάδα. Αυτός ο χορευτής τώρα είναι ο αρχηγός και μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που χορεύει η ομάδα με το να δίνει τους αριθμούς με τους οποίους επιθυμεί να αρχίσει και να συνεχίσει η κίνηση της ομάδας.

Ο/η αρχηγός πρέπει να σκεφτεί τι βλέπει στα σώματα των άλλων χορευτών και πώς χρησιμοποιούν τον χώρο. Με το να δώσει τον σωστό επόμενο αριθμό μπορεί να κάνει τον αυτοσχεδιασμό πιο ενδιαφέροντα για τους θεατές να τον δουν, αλλά και για τους χορευτές να τον εξερευνήσουν. Αλλάζουμε τον/την χορευτή-αρχηγό. Μετά σκεφτόμαστε τι είδε ο καθένας ως αρχηγός, αλλά και τι βίωσε ως χορευτής.

Μουσική: μουσική διαφορετικών ρυθμών και ύφους.

Σύντομη (μη) καθορισμένη παράσταση (25 λεπτά)

Απλωνόμαστε στον χώρο, ο καθένας μόνος του. Η δασκάλα/ ο δάσκαλος δείχνει 6 αντικείμενα (για παράδειγμα: σκαμνί, σημειωματάριο, κουβέρτα, καπέλο, βιβλίο κόμικ και στυλό) και τα τοποθετεί στη μέση της αίθουσας. Με αυτά τα αντικείμενα, συνεχίζουμε την προηγούμενη άσκηση και φτάνουμε σε έναν ομαδικό αυτοσχεδιασμό. Ο κάθε χορευτής μπορεί να επιλέξει πότε θα συμμετάσχει ή πότε θα σταματήσει για να παρακολουθήσει τον χορό. Έτσι οι χορευτές μπορούν να μπαίνουν και να βγαίνουν από τον αυτοσχεδιασμό όποτε το επιθυμούν. Δάσκαλοι και χορευτές που “εξέρχονται” μπορούν να θυμηθούν ενδιαφέροντα πράγματα για: τη συνεργασία, τη σύνθεση, τη χρήση του χώρου, την τεχνική κλπ.

Κάθε χορευτής μπορεί να επιλέξει το αντικείμενο με το οποίο θα χορέψει και εκφράζει αυτή την επιλογή μόνο χορεύοντας, χωρίς να πει κάτι προφορικά. Ο χορός προς το αντικείμενο και με το αντικείμενο γίνεται με τη χρήση των αριθμών από την προηγούμενη άσκηση. Οι χορευτές επιλέγουν μόνοι τους τους αριθμούς.

Πρώτα χορεύουμε μέσα στον χώρο, μετά παίρνουμε το αντικείμενο που επιλέξαμε, χορεύουμε μαζί του, και το αφήνουμε κάπου στη μέση του δωματίου πριν απομακρυνθούμε από τον χώρο του χορού,



ή συνεχίσουμε να χορεύουμε με στόχο να πάρουμε άλλο αντικείμενο. Η δασκάλα/ ο δάσκαλος απλώς παρακολουθεί.

Συμβουλή: χρησιμοποιούμε ενδιαφέροντα μέρη για να δημιουργήσουμε μια χορογραφία και χρησιμοποιούμε ταινίες για να θυμηθούμε και να συλλέξουμε ενδιαφέρον υλικό χορού.

Δεν επιτρέπεται να πάει κάποιος χορευτής απευθείας να πάρει το αντικείμενο που επιθυμεί, πρέπει πρώτα να κινηθεί στον χώρο χωρίς το αντικείμενο, μετά μαζί με το αντικείμενο, και μετά να το αφήσει. Υπάρχει η πιθανότητα δύο ή περισσότεροι χορευτές να στοχεύουν στο ίδιο αντικείμενο. Βρίσκουμε μια λύση χορεύοντας και προσπαθούμε να δούμε πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση χωρίς να μιλήσουμε. Μετά το τέλος της άσκησης, όλη η ομάδα συζητάει την εμπειρία πρώτα ως χορευτές και μετά ως θεατές.

Μουσική: μουσική διαφορετικών ρυθμών και ύφους.

Αποτελέσματα: Εμπεδώνουμε καλύτερα το νέο υλικό που μάθαμε με το να παίζουμε, χορογραφικά, μαζί του. Ανακαλύπτουμε τη μη-λεκτική επικοινωνία με τους άλλους χορευτές, και εξερευνούμε τη χρήση αντικειμένων.

Χαλάρωμα (5 λεπτά)

Οι χορευτές σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο και κλείνουν τα μάτια. Κινούν αργά και χωρίς βία διάφορα μεμονωμένα σημεία του σώματος που ζητάει η δασκάλα/ ο δάσκαλος. Συγκεντρωνόμαστε και αισθανόμαστε το σώμα μας μετά το μάθημα χορού. Κινούμαστε προς διαφορετικές κατευθύνσεις και σε διαφορετικά επίπεδα.

Μουσική: μουσική με ήχους τρεχούμενου νερού

Αποτελέσματα: Σκεφτόμαστε το σώμα μας μετά το μάθημα ενώ κινούμαστε.

ΤΕΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ
