



ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Ανάπτυξη ικανότητας του ατόμου να εκφράζει κινητικά ότι ακούει μέσω της ανακάλυψης των δυνατοτήτων όλων των μελών του σώματος.

Μέσω της διδασκαλίας διορθώνονται τα «λάθη», χωρίς όμως να καταπιέζεται η αυθόρμητη εφευρετικότητα του ατόμου.

Αυτοσχεδιασμός

- Κίνηση ελεύθερη, αυθόρμητη, μη προσχεδιασμένη, πρωτότυπη
- Δεν απαιτεί προηγούμενη εξάσκηση
- Κινητική απάντηση σε ένα ερέθισμα (προφορική υπόδειξη, ιστορία ή ιδέα, μουσικό άκουσμα, συμπεριφορά κάποιου ατόμου ή μιας ομάδας)

Χαρακτηριστικά του αυτοσχεδιασμού

- Δεν επιδέχεται κάποιο είδος κριτικής
- Συνθήκη του αυτοσχεδιασμού
- Δεν γίνονται συγκρίσεις
- Αποδοχή αυτών που λαμβάνουν χώρα
- Αυτοανατροφοδότηση

Τρόπος διδασκαλίας του κινητικού αυτοσχεδιασμού

Δοχή 1 : Παιχνίδι ταξίματος

- ▶ **Αίσθηση του σώματος - Κιναίσθηση**
- Με ποιους τρόπους μπορείς να κινήσεις του ώμους σου;
- Με πόσους τρόπους μπορείς να αγγίξεις την καρέκλα;

- ▶ **Φαντασία**
- Φαντάσου ότι ο δρόμος που διασχίζεις έχει πολλά εμπόδια.
- Κρατάς στα χέρια ένα αγαπημένο σου αντικείμενο, που είναι πολύ εύθραυστο, και θέλεις να το μεταφέρεις.

▶ Αισθήσεις

- Πως κινείται το σώμα σου όταν βρίσκεσαι μέσα στο νερό;
- Πως κινείται το σώμα σου όταν κρυώνεις;

Αρχή 2 : Εξασφάλιση ατομικότητας

- ▶ Ο αυτοσχεδιάζων δεν είναι υποχρεωμένος να εξηγήσει τι ακριβώς κάνει → Ο καθένας σέβεται την δημιουργία του άλλου → βελτίωση θάρρους

Αρχή 3 : Ευπιστοσύνη του συμμετέχοντα προς τον εαυτό του, προς τα μέλη της ομάδας και προς τον διδάσκοντα

- ▶ Ο διδάσκων πρέπει να αναγνωρίσει και να καλλιεργήσει την αίσθηση της ελευθερίας στην κίνηση, σαν το πιο σημαντικό στόχο του αυτοσχεδιασμού.