**Δομή μαθήματος χορού-κίνησης**

Ο δημιουργικός χορός επεξεργάζεται τέσσερα στοιχεία: Σώμα, Χώρος, Χρόνος, Σχέσεις.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προσεγγίζει το χορό και την κίνηση ανάλογα με κάθε στοιχείο της κάθε ενότητας. Τα στοιχεία αυτά βοηθούν για την σύνθεση παιχνιδιών-ασκήσεων, για την ανάλυση και αποκωδικοποίηση της κίνησης, για την κατανόηση εννοιών, καταστάσεων, συναισθημάτων.

**Σώμα**

**Μέρη του σώματος/σχήματα**

*Ποιο μέρος του σώματος κινείται;*

Κεφάλι Λαιμός Πρόσωπο Μάτια Πλάτη Στήθος Στομάχι Άκρα πέλματα Παλάμες Δάχτυλα Λεκάνη

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ΣΧΗΜΑΤΑ  | ΚΙΝΗΣΕΙΣ | ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ | ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ | ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ |
| Συμμετρικά | Σημεία στήριξης | Κάμψη | Περπάτημα | Πιάνω |
| Ασύμμετρα | Επίπεδα | Έκταση | Τρέξιμο | Πετώ |
| Φόρμες | Άξονες | Στροφή | Πήδημα | Τραβώ |
| Σχήματα  |  | Αιώρηση | Χοροπήδημα | Σέρνω |
|  |  | Σπιράλ  | Γλίστρημα | Ωθώ |
|  |  | Ταλάντευση | Ρολλάρισμα  | Σχίζω |
|  |  |  |  | Σφίγγω |
|  |  |  |  | Κρατώ |

**Χώρος**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΠΕΡΙΟΧΕΣ | ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ | ΕΠΙΠΕΔΑ | ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ | ΑΠΟΣΤΑΣΗ | ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ |  |
| Προσωπικός χώρος | Εμπρός  | Ψηλά | Ευθεία | Κοντά | Πάνω |  |
| Γενικός χώρος | Πίσω | Χαμηλά | Καμπύλη | Μακριά | Κάτω |  |
|  | Δεξιά | Μεσαία | Γωνίες |  | Μέσα |  |
|  | Αριστερά |  | Κύκλος  |  | Έξω |  |
|  | Πλάγια |  | Ζικ-ζακ |  | Ανάμεσα |  |
|  | Διαγώνια |  |  |  | Από πάνω-κάτω |  |

**Χρόνος/δυναμικές**

**Χρόνος/δυναμικές**

**Πώς κινείται;**

Δυναμική, ποιότητα: Αργά – γρήγορα, Ήρεμα-νευρικά, Συνεχόμενα – κοφτά

Ροή, ενέργεια, τάση, ένταση

Τέμπο– ρυθμός

**Σχέσεις**

**Σχέσεις**

**Ποιες σχέσεις δημιουργούνται;**

Κοντά ή μακριά από τους άλλους

Σωματική επαφή

Σόλο Ντουέτο Τρίο Γκρούπ

Με σωματική επαφή ή χωρίς

Επαφή από απόσταση

Οπτική επαφή

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ: ΣΥΝΘΕΤΩ – ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΩ - ΕΚΤΙΜΩ/ ΑΞΙΟΛΟΓΩ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΣΥΝΘΕΤΩ** | **ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΩ** | **ΕΚΤΙΜΩ/ΑΞΙΟΛΟΓΩ** |
| ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ | ΑΝΑΠΤΥΣΣΩ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ  | ΠΑΡΑΤΗΡΩ |
| ΕΡΕΥΝΩ | ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ | ΑΝΤΙΔΡΩ |
| ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΩ | ΚΑΤΑΝΟΩ ΦΟΡΜΕΣ –ΣΤΥΛ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΩ |
| ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΖΩ | ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ –ΧΩΡΟ-ΑΛΛΟΥΣ ΧΟΡΕΥΤΕΣ | ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ |
| ΑΝΑΠΤΥΣΣΩ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ  | ΑΝΑΠΤΥΣΣΩ ΑΚΡΙΒΕΙΑ –ΡΟΗ | ΑΝΤΑΝΑΚΛΩ |
| ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ | ΕΞΑΣΚΟΥΜΕ | ΔΙΑΚΡΙΝΩ |
| ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ | ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΙ | ΣΥΓΚΡΙΝΩ-ΑΝΤΙΘΕΤΩ |
| ΕΠΙΛΕΓΩ | ΕΡΜΗΝΕΥΩ | ΑΝΑΛΥΩ |
| ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΩ | ΠΡΟΩΘΩ | ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ |
| ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΩ | ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΩ | ΣΧΟΛΙΑΖΩ |
|  | ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΩ | ΕΚΤΙΜΩ |
|  |  | ΑΝΑΠΤΥΣΣΩ ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΑ |
|  |  |  |

Arts Council of Great Britain (2000) *Εκπαίδευση- ο χορός στα σχολεία*

**Η δομή των μαθημάτων μπορεί να στηριχθεί σε τρείς άξονες:**

**Προσωπικός**: Ψυχολογική χαλάρωση, απεμπλοκή του σώματος από κλειδωμένες φόρμες και φόρμες κλισέ, ανάπτυξη κινητικού λεξιλογίου μέσα από την διαδικασία του αυθορμητισμού ( της μη «λογικής» σκέψης).

**Εκπαιδευτικός:** ασκήσεις παιχνίδια αυτούσια, ασκήσεις παιχνίδια παραλλαγές των πρωτοτύπων, έμπνευση για μετουσίωση πληροφοριών και ασκήσεων παιχνιδιών στο διδακτικό αντικείμενο των δασκάλων.

**Καλλιτεχνικός**: Συνήθως μια κίνηση γίνεται χορός όταν εκφράζει κάτι ποιο εσωτερικό που μπορεί να μην μπορεί να εκφραστεί με λέξεις αλλά γίνεται αντιληπτό. Μέσα από το χορό μπορεί να εκφραστεί η κινητική ικανότητα αλλά αν αυτό είναι αυτοσκοπός τότε η επικοινωνιακή δυναμική του χορού εξαντλείται εύκολα σε ένα πρώτο επίπεδο ανάγνωσης κάνοντας τον μη ποιοτικό αφού στην διαδικασία της έκφρασης δεν συμμετέχει ολιστικά ο χορευτής (πνεύμα ψυχή σώμα). Στόχος είναι να αναδειχθεί η προσωπική καλλιτεχνία του καθενός.

**Δομή μαθημάτων**

***Θεωρητική προσέγγιση***: Εισαγωγή στον δημιουργικό χορό. Αναφερόμαστε στο τι μπορεί να προσφέρει η κίνηση και ο χορός, ως τέχνη στην ολιστική διάσταση του ανθρώπου και πως μπορούν να έχουν εφαρμογή στην καθημερινή του ζωή. Η διδακτική του δημιουργικού χορού δεν στοχεύει σε μια συγκεκριμένη τεχνική χορού ή στην γνώση ανάπτυξης δεξιοτήτων αλλά σε μια δημιουργική διαδικασία. Εισαγωγή στην καλλιτεχνική και αισθητική αγωγή παρέχοντας ευκαιρίες για δημιουργία και αξιολόγηση καλλιτεχνικών στοιχείων

***Πρακτική εφαρμογή:*** α)Ολιστικές προσεγγίσεις μέσα από βιωματική εμπειρία ώστε να ενεργοποιήσουμε την κιναισθητική μας αντίληψη. Πότε ο χορός γίνεται εκφραστικός και με ποιο τρόπο μαθαίνουμε να αποκωδικοποιούμε συμπεριφορές. Θα δοθούν ευκαιρίες για εξερεύνηση των σχέσεων μεταξύ συναισθημάτων, αξιών και έκφρασης.

β) Διδακτική δημιουργικού χορού. Γ)Σύνθεση: Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης και πράξης, ανάπτυξη δεξιοτήτων παρουσίασης και παράστασης. Πως ένα εκπαιδευτικό υλικό γίνεται άσκηση/παιχνίδι, παρουσίαση και παράσταση (συνθέτω-παρουσιάζω-αξιολογώ).

**Σωματική και κινητική ανάπτυξη παιδιών 3-8 ετών:**

* Σωματική διάπλαση αγόρια κορίτσια ίδια, μυϊκή μάζα, οστική μάζα.
* Ανάπτυξη της μυελίνης, μυέλωση.
* Αισθήσεις
* Παιχνίδι είναι η δουλειά του παιδιού.
* Γνωστική ανάπτυξη που οδηγεί σε λογική σκέψη και αντίληψη.
* Ανάπτυξη των αδρών κινήσεων, αμφίπλευρων και ετερόπλευρων. Οφείλεται

 στην ατελή εγκεφαλουραία ανάπτυξη. Επιμήκης άξονας του σώματος.

* Αργός ρυθμός ανάπτυξης των λεπτών κινήσεων. Φυγόκεντρος ανάπτυξη, από

 το κέντρο προς τα άκρα.

**Γνωστικά Χαρακτηριστικά**

* Τα παιδιά είναι ικανά να εκφράζουν τις ιδέες και τις σκέψεις τους
* Η φαντασία τους είναι ανεπτυγμένη και διαρκώς μιμούνται πράξεις και
* σύμβολα.
* Συνεχώς θέλουν να ανιχνεύουν – ερευνούν νέα πράγματα, καταστάσεις και
* γεγονότα.
* Μαθαίνουν το πώς και το γιατί μέσα από την ανακάλυψη που δίνει το
* κινητικό παιχνίδι.
* Ο εγωισμός είναι σε υψηλά επίπεδα. Το ατομικό παιχνίδι παραχωρεί τη
* θέση στο ομαδικό και ξεκινούν οι κοινωνικοποιημένες συμπεριφορές.
* Ενδεικτικό πλάνο άσκησης.

**Συναισθηματικά Χαρακτηριστικά**

* Τα παιδιά είναι εγωκεντρικά και θεωρούν ότι όλοι σκέφτονται όπως αυτά.
* Έχουν φοβίες, είναι ντροπαλά και δύσκολα αφήνουν τη σιγουριά με την
* οποία είναι εξοικειωμένα.
* Αποκτούν συναίσθηση, ξεχωρίζουν το σωστό από το λάθος.
* Κατά την περίοδο αυτή αναπτύσσεται η αυτοαντίληψη η οποία με
* κατάλληλες εμπειρίες βοηθά στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης

**Παράδειγμα ενός παιχνιδιού**

Πορείες με σημεία του σώματος

**Πρωταρχικοί στόχοι:** –. Έμφαση στην ιδιαιτερότητα

**Δευτερεύοντες στόχοι:**  – ομαδοποίηση, συντονισμός, γνωριμία με μέρη του σώματος, συγκέντρωση προσοχής, κινητικό ζέσταμα.

**Περιγραφή:** Σε κύκλο, ξεκινάω λέγοντας ένα σημείο του σώματος το οποίο αρχίζει μια πορεία καθοδική. Στη συνέχεια ο επόμενος λέει ένα άλλο σημείο του σώματος το οποίο αρχίζει μια ανοδική πορεία. Σκοπός είναι να κινώ το κάθε σημείο προς τα κάτω και προς τα επάνω αργά και όχι βιαστικά. Αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να αφήσω το υπόλοιπο σώμα να ακολουθήσει με φυσικό και ευγενικό, ως προς το σώμα μας, τρόπο την κάθε πορεία. Τονίζω την κινητική ιδιαιτερότητα και όχι την κινητική ικανότητα.

*Σκόρπιοι στο χώρο*: Ο καθένας σε ένα σημείο στην αίθουσα κλείνει τα μάτια συνεχίζοντας την προηγούμενη άσκηση με τη διαφορά ότι οι οδηγίες δίνονται αόριστα από οποιοδήποτε θελήσει να δώσει μια εντολή. Ακολουθούμε τις εντολές που ακούγονται και με την ταχύτητα που δίνονται. Η ταχύτητα των εντολών καθορίζει την διάρκεια της κάθε πορείας μου.

**Διάρκεια: 20’**

**Η σημασία του χορού στην εκπαίδευση**

Ο χορός ως μορφή τέχνης μέσα στο Αναλυτικό Πρόγραμμα έχει ως στόχο την ανάδειξη της πολιτισμικής διάστασης στην εκπαίδευση και την αναζωογόνηση του πυρήνα της καθημερινής σχολικής δράσης. Ο χορός-κίνηση φιλοδοξεί να αποκαταστήσει μια αυθεντική επικοινωνία του παιδιού με το ιστορικό-κοινωνικό και πολιτισμικό του περιβάλλον.

Μέσα στο πλαίσιο της γενικής παιδείας, ο χορός δεν στοχεύει άμεσα στην ανάπτυξη ειδικών χορευτικών δεξιοτήτων αλλά στη χρήση του σώματος ως εργαλείο για δράση, επικοινωνία και δημιουργικότητα.

 Ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να σκέφτεται και να ενεργεί δημιουργικά, μια ικανότητα που τον κάνει δυνατό να φτάσει το άγνωστο. Από τα βασικά χαρακτηριστικά της δημιουργικότητας είναι το κίνητρο για δραστηριοποίηση, η αξιοποίηση ιδεών, η σύνθετη διαδικασία της σκέψης και η διαδικασία ανακάλυψης της λύσης.

Το παιδί πρέπει να γνωρίζει (γνωστική διάσταση), πρέπει να μπορεί (δεξιότητες-πραγματολογική διάσταση), πρέπει να νοιώθει (συγκινησιακή διάσταση). Τότε έρχεται σε ουσιαστική επαφή-σχέση με τα αντικείμενα και τον άνθρωπο(άψυχο και έμψυχο υλικό).

Ο δημιουργικός χορός δίνει την ευκαιρία στο δάσκαλο να αναπτύξει δημιουργικές σχέσεις με τους μαθητές του και να εμπλουτίσει το διδακτικό ‘ρεπερτόριο’ του.

Η αντίληψη αυτή αποζητά την ευχαρίστηση μέσα από τη γνώση, αξιοποιεί την φυσική περιέργεια του παιδιού, προβάλει τη δημιουργικότητα του και αποζητά την βελτίωση της ικανότητας του για επικοινωνία σε όλα τα επίπεδα.

Η αναζήτηση επομένως της αισθητικής διάστασης της διδακτέας ύλης και η συναφής καλλιτεχνική δραστηριότητα, αναδεικνύονται σε εναλλακτική διαδικασία διερεύνησης των θεμάτων της τέχνης στην εκπαίδευση.

Είναι αναγκαία επομένως η προβολή μιας άλλης, νέας αντίληψης στον τρόπο που προσεγγίζονται, παρουσιάζονται και αναλύονται τα γνωστικά αντικείμενα στην εκπαίδευση.

Ο χορός στην εκπαίδευση αναπτύσσει το παιδί μέσω της:

**Καλλιτεχνικής και αισθητικής αγωγής**.

* Επιτρέποντας την μοναδική και προσωπική έκφραση να βγει στην επιφάνεια
* Αναπτύσσοντας την αντίληψη των παιδιών
* Παρέχοντας πρόσβαση σε μια ξεχωριστή φόρμα γνώσης και κατανόησης
* Αναπτύσσοντας την ικανότητα να κάνουν ενημερωμένα και κριτικά σχόλια.
* Αναπτύσσοντας δημιουργική σκέψη και πράξη
* Παρέχοντας ευκαιρίες για δημιουργία και αξιολόγηση καλλιτεχνικών στοιχείων
* Αναπτύσσοντας δεξιότητες παρουσίασης και παράστασης
* Εισάγοντας το χορό στα παιδιά ως θεατρική τέχνη

**Πολιτισμικής και πολιτιστικής αγωγής**

* Δίνοντας ευκαιρία για γνώση των πλούσιων πολιτισμικών φορμών-φαινομένων
* Παρέχοντας βαθιά γνώση των διαφόρων πολιτιστικών παραδόσεων
* Παρέχοντας γνώση για τις διαφορετικές πολιτιστικές αξίες συναπτόμενες στο χορό
* Εισάγοντας διαδικασίες πολιτιστικής εξέλιξης και αλλαγής

**Προσωπικής και κοινωνικής αγωγής**

* Δίνοντας ευκαιρίες για εξερεύνηση των σχέσεων μεταξύ συναισθημάτων, αξιών και έκφρασης
* Προωθώντας την ευγενική και ευαίσθητη συνεργασία με άλλους
* Αναπτύσσοντας την αυτοπεποίθηση
* Ενθαρρύνοντας την διαφορετικότητα του καθενός και την ξεχωριστή προσωπικότητα τους
* Δίνοντας ευκαιρίες για επιτυχία, επίτευξης και αναγνώρισης προσπαθειών σε παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες

**Φυσικής αγωγής και υγείας**

* Ενισχύοντας την υπεύθυνη αντιμετώπιση του σώματος για καλύτερη υγεία
* Αναπτύσσοντας τον συντονισμό, τη δύναμη, τη ζωτικότητα και την ευκινησία
* Ενθαρρύνοντας τη σωματική αυτοπεποίθηση και τον έλεγχο
* Δίνοντας εναύσματα για ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες.

**Διαπολιτισμικής μάθησης**

* Αναπτύσσοντας δεξιότητες κίνησης και οπτικών εικόνων
* Ενθαρρύνοντας διδασκαλία και μεθόδους μάθησης που στηρίζονται στη συνεργασία
* Χρησιμοποιώντας εναλλακτικές μεθόδους σκέψης και πράξης
* Καλλιεργώντας την ενεργή και ανεξάρτητη μάθηση
* Ενθαρρύνοντας τα παιδιά να συμμετάσχουν σε project που συνδέουν διάφορες επιστήμες
* Ενισχύοντας την ανάπτυξη λεξιλογίου

**Το παιδί θα βοηθηθεί ως προς:**

* Βελτίωση της αυτογνωσίας, αυτοσεβασμού, αυτονομίας.
* Εντοπισμός σύνδεσης μεταξύ σκέψης, συναισθήματος και δράσης.
* Διαχείριση έντονων συναισθημάτων, σκέψεων.
* Βελτίωση επικοινωνίας.
* Εξερεύνηση της επιρροής μας στους άλλους.
* Εξερεύνηση της εσωτερικής/προσωπικής και εξωτερικής πραγματικότητας.
* Ανάπτυξη εμπιστοσύνης με τους άλλους.
* Διαχείριση συναισθημάτων που εμποδίζουν την μάθηση.
* Ενίσχυση δεξιοτεχνίας για κοινωνική αλληλεπίδραση.
* Αποφόρτιση, χαλάρωση.