



## Method Sheet

**Τίτλος δραστηριότητας**

Ένα σώμα

**Διάρκεια**

30 - 60 λεπτά

**Συμμετέχοντες**

Πάνω από 6 συμμετέχοντες και  
κατά προτίμηση όχι περισσότεροι από 12.

**Πρόταση δραστηριότητας από**

Δήμητρα Σβήγκου



# Method Sheet

**Ένα σώμα**

**Μία ομάδα μία αναπνοή**

# Στόχοι

Να δυναμώσει η σύνδεση της ομάδας, να συγκεντρωθούν οι συμμετέχοντες και να χαλαρώσουν βαθιά, να αποκτήσουν κοινό ρυθμό, να γνωριστούν καλύτερα.

# Υλικά

Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί μουσική της αρεσκείας σας.

# Προετοιμασία

Δεν απαιτείται.

# Μέθοδος αξιολόγησης

Θα γίνουν πολλές και διαφορετικές προσπάθειες μέχρι να καταλήξει η ομάδα στην τελική μορφή της επαφής και της μετακίνησης. Πριν από κάθε νέα προσπάθεια θα ήταν καλό να συζητάνε οι συμμετέχοντες τις δυσκολίες τους ή τί ήταν αυτό που τους άρεσε ώστε να ληφθεί υπόψιν τους στις επόμενες προτάσεις

# Βήματα/οδηγίες

Δημιουργούμε έναν κύκλο όπου οι συμμετέχοντες συνδέονται με σωματική επαφή ο ένας με τον άλλον και συγκεκριμένα ο καθένας με τον μπροστινό του. Παροτρύνουμε τους συμμετέχοντες να βρουν ο καθένας τον δικό του τρόπο επαφής.

Αφού πετύχουν την σύνδεση μεταξύ τους δοκιμάζουν να μετακινηθούν προς τα εμπρός σαν ένα σώμα χωρίς να χάσουν στιγμή την επαφή τους. Τους δίνουμε χρόνο να πειραματιστούν με διάφορους τρόπους σύνδεσης.

Συμφωνούμε όλοι μαζί σε έναν κοινό τρόπο σύνδεσης. Αυτή τη φορά δοκιμάζουμε την ομαδική μετακίνηση σαν ένα σώμα όχι μόνο προς τα εμπρός αλλά και προς άλλες κατευθύνσεις.

Πίσω ,πλάι ,αλλάζοντας το σχήμα από κύκλο σε γραμμή και ότι άλλο προκύψει από την ομάδα.

Στην διάρκεια της δράσης σημαντικό ρόλο παίζουν οι παύσεις. Στις παύσεις οι συμμετέχοντες μπορούν είτε να ξεκινήσουν μία κίνηση επαναλαμβανόμενη που θα επιρρεάσει όλη την ομάδα είτε να μείνουν ακίνητοι και να εστιάσουν την προσοχή τους στην αναπνοή

# Συμβουλές προς τους συντονιστές

Πριν τη δράση θα βοηθούσε να παρέχετε κάποιο χρόνο ηρεμίας, αυτοσυγκέντρωσης και ησυχίας για τους συμμετέχοντες ώστε να ξεκινήσει η ομαδική δράση χωρίς εντάσεις.

Κατα τη διάρκεια των προσπαθειών μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να αποφύγουν την λεκτική επικοινωνία μεταξύ τους όσο γίνεται και να προσπαθήσουν να αφουγκραστούν και να προσαρμοστούν στις ανάγκες της ομάδας.

## Παραλλαγές

Η δράση αυτή θα μπορούσε να γίνει και με κλειστά μάτια



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.  
KA2 Strategic Partnerships for Youth 2020-1-FR02-KA227-YOU-018695