



contact

Method Sheet

Τίτλος δραστηριότητας

Καθημερινές Κινήσεις

Διάρκεια

Τουλάχιστον 10 λεπτά, με περαιτέρω
εξέλιξη πάνω από 45 λεπτά

Συμμετέχοντες

Ο αριθμός των συμμετεχόντων
δεν έχει σημασία

Πρόταση δραστηριότητας από
Συμπεριληπτική Σχολή Τέχνης – Vimmart



Method Sheet

Καθημερινές Κινήσεις

Η δραστηριότητα λειτουργεί ως προθέρμανση και ως χορογραφικό εργαλείο.

Στόχοι

Ο στόχος του δραστηριότητας είναι η εύρεση ποικιλίας κινήσεων.

Υλικά

Δεν χρειάζονται ειδικά υλικά. Ο χώρος θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο προσβάσιμος για εύκολη μετακίνηση στον χώρο.

Προετοιμασία

Δεν απαιτείται ειδική προετοιμασία. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μουσική για να κάνετε την δραστηριότητα πιο ενδιαφέρουσα. Στην αίθουσα μπορεί να υπάρχει μια καρέκλα για στήριξη.

Βήματα/Οδηγίες

1. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν την θέση τους στο χώρο. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κάνουν δραστηριότητα που κάνουν στην καθημερινότητα τους. Μια δραστηριότητα θα μπορούσε να είναι, για παράδειγμα, το βούρτσισμα των δοντιών.

2. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να παραλλάξουν την κίνηση, για παράδειγμα, από πολύ μεγάλη σε πολύ μικρή. Ο ρυθμός της κίνησης μπορεί να αλλάξει σε αργό ή γρήγορο ή η κίνηση μπορεί να γίνει σε καθιστή θέση, ή στο πάτωμα ή σε ένα κάποιο άλλο μέρος του σώματος.

3. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να μετακινούνται στον χώρο χρησιμοποιώντας διαφορετικές παραλλαγές της κίνησης τους.

Μέθοδος αξιολόγησης

Η παρατήρηση της ομάδας είναι σημαντική. Τέλος, αξίζει να καθίσετε και να συζητήσετε για συναισθήματα και σκέψεις που προκάλεσε η δραστηριότητα στους συμμετέχοντες.

Συμβουλές προς τους συντονιστές

Οι συμμετέχοντες είναι σημαντικό να γνωρίζουν κατά την οδηγία ότι η «καθημερινή κίνηση» πρέπει να είναι ενεργητική. Δεν μπορεί, για παράδειγμα, να κοιμούνται ή να κάθονται.

Αν θέλετε, ξεκινήστε συζητώντας για το ποιες είναι οι κοινές καθημερινές κινήσεις στα μέλη της ομάδας. Αυτό μπορεί να τους διευκολύνει εάν τους είναι δύσκολο να αποφασίσουν για μια κίνηση.

Παραλλαγές

Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την δημιουργία μιας σκηνής ή και μιας παράστασης.

Παράδειγμα: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες, κάθε ομάδα στέκεται έναλλάξ μπροστά στο κοινό. Κάθε ομάδα χωρίζεται σε υπο-ομάδες, κάθε ομάδα παίρνει ένα ρόλο. Στη συνέχεια, η ομάδα εκτελεί μαζί έναν αυτοσχεδιασμό, αλληλοεπιδρώντας με το χώρο αλλά και μεταξύ τους, χρησιμοποιώντας τη δική τους καθημερινή κίνηση με τις παραλλαγές. Ο συντονιστής μπορεί επίσης να επιλέξει να μειώσει το μέγεθος του χώρου της παράστασης ή να φέρει αντικείμενα στη σκηνή για να χρησιμοποιηθούν από τους χορευτές (καρέκλες, τραπέζια, στρώματα κ.λπ.).

Η άσκηση μπορεί να γίνει και σε ζευγάρια ως κινητικός διάλογος.

Μέθοδος

Η άσκηση προέρχεται από τη φινλανδική μέθοδο **Tanssi-innostaminen®** (μετάφραση: Εμπύχωση μέσω του χορού).

Είναι μια καλλιτεχνική παιδαγωγική μέθοδος που ανέπτυξε η Δρ. Raisa Foster. Στοχεύει στην εμπύχωση ατόμων και κοινοτήτων μέσα από μια πληθώρα ασκήσεων.



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