



Method Sheet

Τίτλος δραστηριότητας

Κάνοντας χώρο ο ένας για τον άλλον /
Από κοινού δημιουργία χώρων

Διάρκεια

20 λεπτά

Συμμετέχοντες

Από 2 έως 20 για την άσκηση με τα ζεύγη
Από 4 έως 20 για την ομαδική άσκηση

Πρόταση δραστηριότητας από

Άννα Βεκιάρη

Στόχοι

- Να αντιλαμβανόμαστε τον αρνητικό (άδειο) χώρο που δημιουργούν τα σώματά μας ενώ αλλάζουμε σχήμα ή κινούμαστε
- Να συνδεόμαστε μέσω του στοιχείου της δράσης/αντίδρασης
- Να βελτιώνουμε τις επικοινωνιακές μας δεξιότητες
- Να σχεδιάζουμε στον χώρο μαζί με άλλους
- Να νιώθουμε μέλη μιας ομάδας

Υλικά

- Ένας άνετος χώρος
- Μια συσκευή αναπαραγωγής μουσικής

Προετοιμασία

Demandez aux participants de porter des vêtements et des chaussettes confortables.

Βήματα/Οδηγίες

1. Εξηγήστε / δείξτε τους τι είναι ο «αρνητικός χώρος» και μετά εξηγήστε τους την άσκηση.

(Αρνητικοί είναι οι χώροι γύρω μας που δεν τους γεμίζει το σώμα μας όταν κάνουμε ένα σχήμα.)

Αφού δώσετε οδηγίες, επιλέξτε ένα μέλος της ομάδας για να σας βοηθήσει να κάνετε επίδειξη στους άλλους. Βεβαιωθείτε ότι έχουν καταλάβει όλοι πριν ξεκινήσετε.

2. Στα ζεύγη, το ένα άτομο δημιουργεί χώρους με το σώμα του ενώ κάνει σχήματα και το άλλο προσπαθεί να ταιριάξει στον χώρο. Όταν ο δεύτερος παρτενέρ γεμίζει τον αρνητικό χώρο, ο πρώτος φεύγει για να δημιουργήσει έναν νέο. Στόχος είναι οι παρτενέρ να ταιριάζουν ο ένας στον αρνητικό χώρο του άλλου σαν κομμάτια παζλ. Ο συντονιστής αποφασίζει αν θα υπάρχει ή όχι φυσική επαφή μεταξύ των παρτενέρ.

3. Αφού εξηγήσετε την άσκηση, χωρίστε την ομάδα σε ζεύγη και αποφασίστε ποιος θα δημιουργεί χώρους και ποιος θα τους γεμίζει. Οι παρτενέρ μπορούν να το αποφασίσουν μεταξύ τους αν νιώθουν αρκετή σιγουριά. Βάλτε μουσική για την άσκηση. Δώστε 2-4 λεπτά στην ομάδα και μετά ζητήστε τους να ανταλλάξουν ρόλους.

4. Το δεύτερο βήμα είναι να συνεχίζουν τα ζεύγη να δουλεύουν πάνω στην ιδέα του γεμίσματος αρνητικών χώρων. Το ένα άτομο δημιουργεί χώρο και το άλλο ταιριάζει σε αυτόν. Στη συνέχεια, το πρώτο άτομο απομακρύνεται και προσπαθεί να γεμίσει έναν χώρο που δημιούργησε ήδη ο παρτενέρ του. Έτσι σχηματίζεται μια αλυσίδα από σώματα που δημιουργούν και ταξιδεύουν μέσα στον χώρο. Δώστε 3-5 λεπτά στην ομάδα για αυτή τη δραστηριότητα.

5. Αφιερώστε χρόνο στο τέλος της δραστηριότητας για να συζητήσετε όσα έγιναν.

6. Ομαδική δραστηριότητα: Ένα άτομο μπαίνει στον χώρο και κάνει ένα σχήμα. Μπαίνει ένα δεύτερο άτομο και κάνει ένα σχήμα που ταιριάζει στον αρνητικό χώρο του πρώτου ατόμου. Συνεχίζετε έτσι, ώσπου όλα τα μέλη ένας προς έναν μπαίνουν στον χώρο και συνδέονται με όλη την ομάδα. Όταν ολοκληρωθεί αυτό το μέρος, ένα άτομο απομακρύνεται και δημιουργεί έναν νέο χώρο μακριά από την ομάδα. Τότε, ένας ένας αφήνουν την πόζα της πρώτης ομάδας για να μπουν σε αυτή που μόλις δημιουργήθηκε. Αυτά τα σχήματα ταξιδεύουν και κάνουν χρήση όλου του χώρου. Αν έχει αναπτυχθεί καλή σχέση στην ομάδα, μπορούν να αποφασίσουν μεταξύ τους ποιος θα κάνει το αρχικό σχήμα.

Μέθοδος αξιολόγησης

Ζητήστε ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες μετά το μάθημα, αν γίνεται.

Σε ορισμένες περιπτώσεις βαριάς μορφής αναπηρίας, δεν είναι εύκολη η λεκτική επικοινωνία, συνεπώς θα χρειαστεί να δείτε την ανατροφοδότηση μέσω της γλώσσας του σώματος ή από τις αντιδράσεις των ατόμων στις πληροφορίες που τους δίνονται.

Συμβουλές προς τους συντονιστές

- Οι οδηγίες πρέπει να είναι σαφείς και η παρουσίαση κάθε άσκησης θα πρέπει να γίνεται προτού ξεκινήσετε.
- Μπορούν να γίνουν τροποποιήσεις όπου χρειάζεται ανάλογα με την ομάδα ή με τις αναπηρίες.
- Χρόνος άσκησης: Αισθανθείτε την ενέργεια της ομάδας για να καταλάβετε πότε πρέπει να λάβει τέλος η άσκηση. Καμιά φορά τα άτομα θέλουν χρόνο για να ενσωματώσουν μια οδηγία ή για να συνδεθούν με τους άλλους.
- Μην σταματάτε ξαφνικά τις ασκήσεις. Βοηθάει να προειδοποιείτε λίγο πριν τη λήξη. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε «έχετε ένα λεπτό ακόμη για αυτή την άσκηση».
- Συμβουλέψτε κάθε ζεύγος να κλείσουν την άσκηση μαζί με το πάσο τους.
- Στην ομαδική άσκηση μπορείτε να ορίσετε εσείς τη σειρά, αν αυτό χρειάζεται η ομάδα. Ένας από τους στόχους αυτής της άσκησης είναι να αφήνετε τους συμμετέχοντες να βιώσουν την εμπειρία μόνοι τους και με την ομάδα.

Παραλλαγές

- Για συμμετέχοντες με περιορισμένη κινητικότητα, μπορείτε να ορίσετε κάποιον από την ομάδα να τους βοηθά να μπουν στον χώρο.
- Για τα τυφλά άτομα, προσθέστε το στοιχείο της αφής. Το άτομο που γεμίζει τον χώρο του άλλου μπορεί να αισθανθεί το σχήμα του παρτενέρ του με το άγγιγμα.

Μέθοδος

Η μέθοδος που χρησιμοποιείται βασίζεται σε αυτοσχεδιαστικές χορευτικές τεχνικές και στην τεχνική **DanceAbility**.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με την Άννα Βεκιάρη στο www.exisdancecompany.gr ή στο www.danceability.com.



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