

# ΠΑΛΜΟΣ, ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ ΦΡΑΣΗ, ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΎΞΩ ΑΠΟ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ!

Εισηγήτρια εργαστηρίου: Ανθούλα Κολιάδη

KIN. 6945-411049

E-mail: [matil@otenet.gr](mailto:matil@otenet.gr)

*Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή βοήθεια, είμαι στη διάθεση των εκπαιδευτικών.  
Ευχαριστώ!*

Το παρόν εργαστήρι απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς που εμπλέκονται στη μουσικοκινητική αγωγή (εκπαιδευτικοί της μουσικής και της φυσικής αγωγής), όπως αυτή ορίζεται μέσα από τα Αναλυτικά Προγράμματα σπουδών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, αλλά και σε κάθε εκπαιδευτικό μουσικής και φυσικής αγωγής της Δευτεροβάθμιας, που θέλει να εντάξει το στοιχείο της ρυθμικής κίνησης, της σωματικής έκφρασης και του οργανωμένου χορού στο μάθημά του. Ο γενικός σκοπός του εργαστηρίου είναι να δώσει με βιωματικό τρόπο ερεθίσματα και ιδέες επάνω σε μουσικοκινητικές δραστηριότητες που στοχεύουν στην ανάπτυξη και του μουσικού και του ψυχοκινητικού τομέα των παιδιών από την πρωτοσχολική ηλικία, έως και την ηλικία των 15 ετών. **Πρώτος επιμέρους στόχος** είναι να γνωρίσουν οι εκπαιδευτικοί μέσα από “**μουσικοκινητικά**” **ομαδικά παιχνίδια μια αναπτυξιακή προσέγγιση της διδακτικής της κίνησης με έμφαση στις θεμελιακές έννοιες του παλμού, του ρυθμού και της μουσικής φράσης. Δεύτερος στόχος** είναι να γνωρίσουν οι εκπαιδευτικοί τους **ηχητικούς σωλήνες (boomwhackers)**, με τους οποίους μπορούν να εμπλουτίσουν το μάθημά τους και να οργανώσουν ποικίλες δραστηριότητες σε πολλά επίπεδα μέσα και έξω από τη σχολική τάξη, χρησιμοποιώντας παράλληλα απλά υλικά (π.χ. πλαστικά ποτήρια). **Τρίτος στόχος** είναι να γνωρίσουν έναν **εναλλακτικό μουσικοκινητικό τρόπο προσέγγισης ενός παραδοσιακού χορού**, που μπορεί να αποτελέσει αφορμή για παιχνίδι, δημιουργία χορογραφίας και ενορχήστρωσης. Τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν είναι α) το σώμα ως κρουστό όργανο αλλά και ως εκφραστικό μέσο, α) απλά ρυθμικά και μελωδικά κρουστά όργανα, γ) ηχητικοί σωλήνες, δ) πλαστικά ποτηράκια, δ) μαντήλια και ε) στεφάνια.

## ΔΟΜΗ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

### Α' ΜΕΡΟΣ: ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ – ΔΕΞΙΜΟ ΟΜΑΔΑΣ – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΛΜΟΥ, ΡΥΘΜΟΥ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΦΡΑΣΗΣ

#### 1. Συνειδητοποίηση, ενεργοποίηση - έλεγχος σώματος

**Στόχοι:** συγκέντρωση προσοχής, ενεργοποίηση – προετοιμασία για δραστηριότητες κίνησης, συνειδητοποίηση μελών του σώματος και των δυνατοτήτων τους, αίσθηση ελέγχου κίνησης – ακινησίας, “ζέσταμα”, εκφραστική κίνηση, αντίληψη της συνολικής “εικόνας” της ομάδας.

#### Δραστηριότητες - παραδείγματα:

- α) Το ξύπνημα του σώματος (επιλογή μουσικού κομματιού που δίνει την αίσθηση της ηρεμίας και της χαλάρωσης: ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ - Canon, Rachelbell,
- β) Τα “Μουσικά Αγάματα” με διάφορες παραλλαγές και σταδιακό “δέξιμο” των μελών της ομάδας (επιλογή μουσικού κομματιού με έντονο ρυθμό: Malen und Tanzen - Luis Steiner).

#### 2. Συνειδητοποίηση και εξάσκηση των Στοιχείων της Κίνησης (R. Laban):

- α) Ροή, β) Βάρος -Δύναμη, γ) Χώρος, δ) Χρόνος – Ταχύτητα

**Στόχοι:** να βιώσουν τα μέλη διάφορες κινήσεις στις οποίες *ΔΕΝ τείνουν φυσικά*, επέκταση του φάσματος των κινήσεων, ανάπτυξη εκφραστικότητας, συσχέτιση των συγκεκριμένων στοιχείων με έννοιες της μουσικής (π.χ. legato-staccato, forte-piano, tempo, κ.α.)

**Δραστηριότητες – παραδείγματα:**

α) ΡΟΗ: «συνεχόμενη» Χορός με μαντήλια, Flight of Bumble Bee / N. Rimsky-Korsakov,  
«κοφτή κίνηση» ή «Εμποδιζόμενη ροή» - Syncopated Clock / L. Anderson

β) ΒΑΡΟΣ – ΔΥΝΑΜΗ: “βαριά κίνηση – μεγάλο βάρος στα πόδια” The Gong on the Hook & Ladder / Ch. Ives -

“ελαφριά κίνηση” / περπάτημα με πούπουλα στο πάνω μέρος του χεριού, Music for Children / C. Orff

γ) ΧΡΟΝΟΣ: Δραστηριότητες “αργής” (The Swan / C. Saint Sains) και “γρήγορης” κίνησης Tritch – Tratch Polka (J. Strauss)

δ) ΧΩΡΟΣ: Δραστηριότητες αίσθησης χώρου: το παιχνίδι του “τυφλού” και δραστηριότητα κίνησης σε οριζόνιες-κάθετες γραμμές, τεθλασμένες και καμπύλες με συνοδεία κρουστών.

### **3. Δραστηριότητες παλμού - συντονισμού στον παλμό, εισαγωγή στην έννοια του ρυθμού**

**Στόχοι:** α) να αισθανθούν τα μέλη της ομάδας τον παλμό (ισόχρονα χτυπήματα) σε διαφορετικές ταχύτητες β) να αισθανθούν την έννοια των “ισχυρών” και “ασθενών” χτυπημάτων και των τονισμών για τη δημιουργία ρυθμών και μουσικών μέτρων 2/4, 3/4, 4/4, 5/8, 7/8 με ηχηρές κινήσεις, ρυθμικό λόγο και απλά ρυθμικά κρουστά.

**Δραστηριότητες:**

α) σώμα – επιτόπου ηχηρές κινήσεις με αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας (γόνατα, μηροί, παλαμάκια, στράκες, κ.α.) – απλή παράλληλη κίνηση, διπλή παράλληλη κίνηση, απλή εναλλασσόμενη κίνηση, διπλή εναλλασσόμενη κίνηση, συνδυασμός διαφορετικών χτυπημάτων και ταχυτήτων, συνδυασμός παλμού και ρυθμικών σχημάτων, κ.α.

β) Μετακίνηση στο χώρο - “οπτικοποίηση” παλμού με κύκλους στο πάτωμα – συνοδεία απλών ρυθμικών κρουστών

δ) Ισχυρά και ασθενή χτυπήματα σε πάτωμα – σώμα, τονισμοί (παραλλαγές: κύκλοι στο πάτωμα -εναλλαγή ισχυρού/ασθενούς σε διαφορετικά μέτρα, χρήση κρουστών ή body-percussion για ρυθμική συνοδεία

ε) Συνοδεία μουσικού κομματιού με ηχηρές κινήσεις για εκτέλεση συγκεκριμένου κομματιού 2/4 που μετατρέπεται σε 3/4: Klatsch - Patsch / L. Steiner

## **Β' ΜΕΡΟΣ – ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

### **4. Αυτοσχεδιασμός με ηχητικούς σωλήνες και “πλαστικά ποτήρια”**

**Στόχοι:** Να γνωρίσουν τα μέλη της ομάδας τις δυνατότητες των σωλήνων και να σχεδιάσουν ποικίλες κινητικές και μουσικές δραστηριότητες με τα δομικά στοιχεία του παλμού και τη δημιουργία απλών “ρυθμικών σχημάτων” που προκύπτουν από τα ονόματα των μελών και το συνδυασμό τους, να ενορχηστρώσουν το “μουσικό τους κομμάτι” με τη λεγόμενη πεντατονική κλίμακα που προσφέρουν οι σωλήνες και που δε δημιουργεί μουσικά “λάθη” στο αυτί, ούτε προϋποθέτει μουσικές γνώσεις. Επίσης, να συνοδεύσουν ρυθμικά με κρουστά οργανάκια ή απλά αντικείμενα (π.χ. πλαστικά ποτήρια), να εργαστούν ομαδικά για την εναρμόνιση-ενορχήστρωση και κινητική-χορευτική απόδοση του παραπάνω αυτοσχέδιου κομματιού, ή ενός άλλου μουσικού κομματιού της αρεσκείας των μαθητών.

**Ρυθμική προετοιμασία ομάδας:** Παιχνίδι με ονόματα, συνδυασμός ονομάτων για δημιουργία απλών ρυθμικών σχημάτων (δόθηκαν καρτέλες με έτοιμα ονόματα-ρυθμικά σχήματα λόγω έλλειψης χρόνου)

**Δραστηριότητες:**

α) Γνωριμία με τους σωλήνες (συνοπτική)

β) Εκτέλεση απλών μελωδιών με τους σωλήνες (δειγματική διδασκαλία)

γ) Εκτέλεση απλών “συγχορδιών” με σωλήνες I, IV, V, ή συνοδειών με *ostinato*

δ) παρουσίαση ενός μικρού κομματιού «το φεγγαράκι» / κάθε άτομο παίζει 2 διαφορετικούς σωλήνες

ε) Εκτέλεση μουσικού αυτοσχέδιου κομματιού με πεντατονική κλίμακα σε σωλήνες (ΝΤΟ, ΜΙ, ΡΕ, ΛΑ, ΣΟΛ, ΝΤΟ) / κάθε νότα δόθηκε σε διαφορετική ομάδα, η οποία έπαιξε διαφορετικό ρυθμικό σχήμα που προέκυπτε από κάποιο όνομα

**Προεκτάσεις** (δεν πραγματοποιήθηκαν λόγω έλλειψης χρόνου): δημιουργία χορογραφίας με ηχηρές κινήσεις και χτυπήματα στο σώμα από σωλήνες - ρυθμική συνοδεία με πλαστικά ποτηράκια που μπορούν να μετακινηθούν από τα μέλη της ομάδας κυκλικά και ρυθμικά στο πάτωμα.

**5. Παρουσίαση – προσέγγιση ενός παραδοσιακού χορού (Χορός «Τριπάτι» ή Ποδαράκι») με διαφορετικό τρόπο, βασισμένο στις αρχές της μουσικοκινητικής αγωγής**

**Στόχοι:** Να μπορέσουν τα μέλη της ομάδας να δουν έναν ελληνικό χορό ως ερέθισμα μουσικοκινητικής αγωγής, ή το αντίστροφο: να αποτελέσει δηλαδή η μουσικοκινητική αγωγή το μέσο, τη διαδικασία, “το παιχνίδι” και ο χορός ν’ αποτελέσει το σκοπό.

**Δραστηριότητες:**

α) Σταδιακή εκμάθηση των δύο χαρακτηριστικών ρυθμικών μοτίβων μέσα από το παιχνίδι “ηχώ”- Χωρισμός σε δύο ομάδες για Α' Μέρος: ΟΜΑΔΑ 1 (ερώτηση με παλαμάκια) και ΟΜΑΔΑ 2 (απάντηση με χτύπημα στους μηρούς) – Εκμάθηση του Α' Μέρους και μετά του Β' Μέρους (όλοι μαζί με χτύπημα ποδιού και παλαμάκια εναλλάξ)

β) Παραλλαγές με συνοδεία από *glockenspiel*, ή μονόφωνα για τη μελωδία και ρυθμικά κρουστά (ξυλάκια, τυμπανάκια) και σωλήνες για τη συνοδεία

γ) χωρισμός ομάδας σε μουσικούς και γυμναστές, ελεύθερη πρόταση για χορογραφία εφόσον υπάρχει χρόνος.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ**

- ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ (2009): Με μουσική, με κίνηση. Εκδ. ΤΟΠΟΣ ΠΟΛΥΚΑΛΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΕ 2 CD, ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
- ΤΣΕΣΜΕΛΗ, Ε., ΚΑΠΕΛΗ, Ε. (2013): Χρωματιστοί ηχητικοί σωλήνες. Εκδ. ΝΑΚΑΣ
- ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ, Μ. (1992): Μουσική για παιδιά και έξυπνους μεγάλους, Εκδ. ΝΑΚΑΣ

Χρωματιστοί ηχητικοί σωλήνες

Βλ. sites στο GOOGLE για «BOOMWHACKERS”