

Dr. Λυκεσάς Γιώργος

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Μουσική-Κίνηση-Χορός στη Φυσική Αγωγή

(Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση)

Οργανόγραμμα – προβληματισμοί:

Τι διδάσκω?

Πως το διδάσκω?

Σε ποιους το διδάσκω?

Πως θα δω αν οι μαθητές έμαθαν?

- «Σκοπός της εκπαίδευσης είναι να συμβάλει στην **ολόπλευρη**, αρμονική και ισόρροπη **ανάπτυξη** των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των **μαθητών** ώστε, ανεξάρτητα από φύλο και καταγωγή, να έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και να ζήσουν **δημιουργικά**».
- Η **δημιουργικότητα** δεν μπορεί να διδαχθεί **άμεσα**, είναι μια πολύπλοκη διαδικασία. Η εκπαιδευτική **πρακτική** όμως μπορεί να παρέχει **τα μέσα**, τις **ευκαιρίες**, και το **περιβάλλον** για να ανθίσει η **δημιουργική σκέψη** – **κριτική σκέψη** ?.

Τι μαθητές θέλουμε ?

- να είναι ενεργοί στο μάθημα
- να έχουν ένα συνεχόμενο ενδιαφέρον
- να αναπτύξουν φυσικές, κοινωνικές, συναισθηματικές και γνωστικές δεξιότητες
- να γίνουν εκφραστικοί και δημιουργικοί
- Τι πρέπει να γίνει:
- Να δημιουργήσουμε τις συνθήκες ώστε τα παιδιά να μεγαλώνουν ως δημιουργικά και κριτικά σκεπτόμενα άτομα.
- Ένα μάθημα το οποίο να είναι ευχάριστο και παιγνιώδης

Στόχοι

- Να προσπαθεί
- Να μαθαίνει
- Να βρίσκει λύσεις
- Να εκφράζεται με διάφορους τρόπους
- Να ανακαλύπτει τον εαυτό του
- Να συνεργάζεται με τους άλλους
- Να χρησιμοποιεί τις εμπειρίες του
- Να μη συγκρίνεται με τους άλλους

Η διαμόρφωση μιας δημιουργικής - καλλιτεχνικής κουλτούρας

- Δυστυχώς ο πολιτισμός αρχίζει να χάνει τις λειτουργίες της κοινωνικής ρύθμισης, της κοινωνικής εδραίωσης και του πνευματικού και ηθικού αυτοπροσδιορισμού, προσεγγίζοντας μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται στην κοινωνιολογία από την έννοια της «ανομίας», δηλαδή την έλλειψη προτύπων. Ιδιαίτερη ανησυχία είναι οι νέοι γενιά, η οποία απομακρύνεται όλο και περισσότερο από τον πνευματικό πολιτισμό – τις τέχνες.
- Υπάρχει μια κρίση του εκπαιδευτικού συστήματος αλλά και η πολιτική των μέσων μαζικής ενημέρωσης, είναι να εντυπωσιάζει στους ανθρώπους προβάλλοντας ότι η ανηθικότητα, η βία και η παραμέληση του επαγγέλματος, της εργασίας, του γάμου, της οικογένειας είναι κανόνας.
- Υπάρχει υποβάθμιση της πνευματικής ζωής και γενικότερα του πολιτιστικού περιβάλλοντος και χρειάζονται προσπάθειες που να στοχεύουν στη βελτιστοποίηση της κοινωνικής και πολιτιστικής ζωής, στη βελτίωση της ύπαρξης και της ποιότητας της ανθρώπινης δραστηριότητας.
- Η δημιουργικότητα βασίζεται στη διαμόρφωση μιας προσωπικότητας η οποία θα επικεντρώνεται σε κάποιους καινοτόμους μετασχηματισμούς μέσω της δημιουργίας μιας καλλιτεχνικής - χορευτικής κουλτούρας.

Τι πρέπει να αλλάξει ?

- Η ανάγκη διαμόρφωσης μιας άλλης κουλτούρας:
- 1. τη δημιουργία ενός νέου παιδαγωγικά άνετου εκπαιδευτικού περιβάλλοντος
- 2. τρόπος ανάπτυξη των πνευματικών και συναισθηματικών ικανοτήτων
- 3. χρήση διαφόρων τρόπων σύγκλησης των μελών μιας ομάδας (τάξης)
- 4. αυτό επιτυγχάνεται με: α) μέθοδος περιγραφής, β) μέθοδος παρουσίασης, γ) μέθοδος οπτικοποίησης δ) μέθοδος συναισθηματικής έκθεσης
- 5). Η δημιουργία ενός δημιουργικού χορευτικού μοντέλου

- 6. η ανάγκη για την δημιουργία μιας κουλτούρας δημιουργικών - καλλιτεχνικών προσωπικοτήτων μέσω της χορευτικής τέχνης.

Η προώθηση των χαρακτηριστικών της Δημιουργικότητας – Κριτικής σκέψης

- Είναι χαρακτηριστικές ικανότητες των ατόμων, οι οποίες εκδηλώνονται με την εφευρετικότητα, τη σύνθεση και το σχεδιασμό
- Ο Piaget (1960) αναφέρει ότι η δημιουργικότητα είναι η διαδικασία επίλυσης των προβλημάτων, η διαδικασία εύρεσης προβλημάτων μέσα από την εξερεύνηση, και τον πειραματισμό. Είναι μια πνευματική ενέργεια που συνεπάγεται σοβαρή, μελετημένη λήψη αποφάσεων.
- Ο Torrance (1965) υποστηρίζει ότι η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα που καθιστά το άτομο ικανό να αντιμετωπίζει με ευαισθησία και πρωτοτυπία τα διάφορα προβλήματα και δυσκολίες της ζωής, να συμπληρώνει τη γνώση του με μεθοδικότητα και τάξη, να αναζητεί λύσεις σε κάθε δυσχέρεια και να τροποποιεί με επιτυχία τις υποθέσεις του.
- Ο Torrance (1989) διακρίνει τρεις κατηγορίες της δημιουργικότητας: τον επιστημονικό, τον καλλιτεχνικό και αυτόν της επιβίωσης.
- **Δημιουργικότητα**, σημαίνει εκφράζομαι, επικοινωνώ. Βγαίνω από το πλαίσιο που θέτω εγώ και που μου θέτουν οι άλλοι.
- Επιτρέπει στον μαθητή να εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του μέσω της ελεύθερης κίνησης.
- Μέσω του αυτοσχεδιασμού και της ελεύθερης κίνησης ενισχύεται η δημιουργική ικανότητα, η σκηνική παρουσία, η κριτική σκέψη και η αυτοπεποίθηση.
- Εξερευνιέται και εξελίσσετε το προσωπικό κινητικό λεξιλόγιο σε σχέση με το σώμα, στο χώρο, την ροή, τον χρόνο και στις σχέσεις μεταξύ τους (αλληλεπίδραση).

Τα συστατικά της δημιουργικής ικανότητας είναι:

- A) Η δημιουργική σκέψη
- B) Δημιουργική φαντασία και γενικά η φαντασία

Το υλικό που χρησιμοποιείται:

1. Δημιουργικές εργασίες με βάση των αυτοσχεδιασμό
2. Εργασίες σε ατομική και συλλογική μορφή

3. Η δημιουργική ελευθερία να αναπτύσσεται (με τη χρήση μέσω των συναισθημάτων και των εμπειριών)

Μουσική & Κίνηση

- Οι δραστηριότητες μουσικής και κίνησης είναι καθοριστικές στο παιχνίδι και την κοινωνικοποίηση των παιδιών αλλά παράλληλα είναι και θεμελιώδη διδακτικά εργαλεία

Η σπουδαιότητα της Μουσικής

- Ακρόαση της μουσικής (παραδοσιακής) είναι πολύ σημαντικό σημείο (Είναι πηγή έμπνευσης – τρέφει την ατμόσφαιρα του χορού)

1. Όταν ακούνε μουσική: να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στο περιεχόμενο
2. Να φαντάζονται και να επινοούν εικόνες
3. Να μεταφέρουν με λόγια τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις διαθέσεις οι οποίες προκαλούνται με την ακρόαση
4. Σωστή επιλογή της μουσικής (κατάλληλη – ακατάλληλη) με βάση το ιδεολογικό περιεχόμενο
5. Σημαντικό είναι η δημοσιοποίηση του ολοκληρωμένου έργου των μαθητών (συμμετοχή σε φεστιβάλ – προγράμματα χορού)

Οι εκπαιδευτικοί εκτιμούν σε μεγάλο βαθμό τη μουσική :

- Διότι αναγνωρίζουν τα οφέλη της στην κινητική ανάπτυξη και απόλαυση των μαθητών
- Βοηθάει στην ενεργητική ενασχόληση των μαθητών
- Στην κοινωνικό-συναισθηματική, γλωσσική και φυσική ανάπτυξη τους
- Δημιουργεί ένα αίσθημα ηρεμίας, χαλάρωσης και ένας τρόπος υποστήριξης των πολιτιστικών παραδόσεων.

Υπάρχουν όμως και εκπαιδευτικοί χωρίς κάποιες μουσικές εμπειρίες και δεξιότητες:

- Η μη ενασχόληση των διδασκόντων με την μουσική, δημιουργεί κάποιες δυσκολίες κατά την διαδικασία μάθησης των χορευτικών διαδικασιών αλλά και στην αυτοπεποίθησή τους, με αποτέλεσμα να μην ασχοληθούν με την διδασκαλία των παραδοσιακών χορών.

- Χρειάζονται ένα πρόγραμμα που να τους επιτρέπει να βιώσουν τον ρυθμό και την κίνηση και να βελτιώσουν τις βασικές αναπτυξιακές δεξιότητες των παιδιών (αυτορρύθμιση)

Προτάσεις για βελτίωση των διδασκόντων:

- Η δημιουργία και η συμμετοχή τους σε ρυθμικά παιχνίδια (χρήσιμα-διασκεδαστικά-συναρπαστικά)
- Η συμμετοχή τους σε δραστηριότητες με τραγούδι
- Η συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ρυθμού – κίνησης – τραγουδιού

Απλές προτάσεις για την βελτίωση των μαθητών:

- Η συμμετοχή τους σε δραστηριότητες: (ρυθμό-κινητικές)
- Π.χ.: Περπάτημα και τρέξιμο με συνοδεία μουσικής
- Συμμετοχή σε απλές και σύνθετες κινητικές δεξιότητες (όπως: άρση, σημειωτόν (μαρς), συντονισμένες με συνοδεία μουσικής)
- Συντονισμένες ρυθμικές κινήσεις των μελών του σώματος τους
- Μουσική επιλογή των μαθητών στην διαδικασία του μαθήματος
- Ανάπτυξη της αυτορρύθμισης των μαθητών (αυτοέλεγχος) – αυτοδιαχείριση-αυτοπεποίθηση-αυτοεκτίμηση (επιλογή δική μας πως θα διαχειριστούμε τις καταστάσεις)
- Μια σειρά από ρυθμικές κινητικές δραστηριότητες για την βελτίωση του συντονισμού των παιδιών μέσω της διασκέδασης με ελκυστικό τρόπο.

Διάφορα απλά παιχνίδια όπως:

- Επιλογή διαφόρων μουσικοκινητικών παιχνιδιών για τον συντονισμό μουσικής και κίνησης με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους
- Να χορεύουν στη σιωπή και να παγώνουν όταν παίζει μουσική
- Παιχνίδια ρυθμικού συγχρονισμού με ποικίλους ρυθμούς
- Παιχνίδια μνήμης (να ανακαλούν την σειρά τους χωρίς προτροπή και στη συνέχεια αντίστροφα με παύσης της μουσικής), να παρουσιάζουν τα διάφορα κινητικά μοτίβα με διαφορετική σειρά.
- Τα παιδιά να ταιριάζουν τέσσερις κινήσεις με τον ρυθμό φτιαγμένο από τον δάσκαλο (πχ. Περπάτημα, χέρια, άρση του ποδιού, σύνθετη δεξιότητα)
- Να κινούνται ελεύθερα στο χώρο και να συνεργάζονται κινητικά με κάποιον άλλο μαθητή.

Βασικές Αρχές της κίνησης

- Οι κίνηση είναι συνάρτηση του χρόνου και του χώρου και ορίζεται από τον ρυθμό.
- Όλες οι κινήσεις έχουν μια συγκεκριμένη κατεύθυνση στο χώρο, μια διάρκεια στο χρόνο και με μια συγκεκριμένη ροή και ταυτόχρονα μετατόπιση του κέντρου Βάρους.
- Επομένως ο χώρος, ο χρόνος, η ροή και το κέντρο βάρους, είναι οι συντελεστές όλων των κινήσεων του σώματος.

Τα Είδη της κίνησης που επιδρούν στην χορευτική απόδοση είναι:

Σε σχέση με το σώμα

- Απλές - Σύνθετες - Πολύπλοκες
- Το περπάτημα,
- Το τρέξιμο,
- Το σταμάτημα,
- το ξεκίνημα,
- η αναπήδηση,
- το γκάλοπ,
- χειρονομίες

Σε σχέση με τον χρόνο

- η επιτάχυνση,
- η επιβράδυνση

Σε σχέση με το χώρο

- Προσανατολισμός
- Επίπεδα

Σωματικά σχήματα

Βασικές Κινητικές Δεξιότητες:

- Δεξιότητες μετακίνησης
- Δεξιότητες σταθεροποίησης
- Δεξιότητες χειρισμού
- Ειδικές κινητικές δεξιότητες

Συστατικά στοιχεία του χορού

1. Κίνηση
2. Χορευτές
3. Οπτικό περιβάλλον
4. Ακουστικά στοιχεία

■ Η ΚΙΝΗΣΗ

Περιλαμβάνει κάθε είδος κίνησης, σε σχέση με το σώμα, όπως χειρονομίες, κάμψεις, εκτάσεις, περιστροφές ή στροφές, βάδισμα, τρέξιμο, το σώμα σε σχέση με τον χρόνο, όπως ταχύτητα, διάρκεια, παύση, αργά-γρήγορα, επιτάχυνση- επιβράδυνση, ταυτόχρονα, το σώμα σε σχέση με τη ροή, όπως διαδοχικά, περιοδικότητας, ισορροπία, ρυθμός, το σώμα σε σχέση με τον χώρο, όπως επίπεδα, κατευθύνσεις, Προσανατολισμός, σωματικά σχήματα, γραμμές), το σώμα σε σχέση με την δυναμική (προσπάθεια) όπως πηδημα και την πτώση και αλλάζοντας τυπικά το κέντρο βάρους του σώματος, οδηγούν σε μετακίνηση στο χώρο, (ενέργεια της κίνησης, ένταση της κίνησης, μέσο έκφρασης των συναισθημάτων), το σώμα σε σχέση με τα μέλη του και τα αντικείμενα.

■ ΟΙ ΧΟΡΕΥΤΕΣ

Είναι οι παράγοντες που σχετίζονται με τους συμμετέχοντες σε ένα χορό. Με συγκεκριμένη αναφορά στην ηλικία, το φύλο, το μέγεθος, τον αριθμό των συμμετεχόντων και τον ρόλο τους. Παράλληλα προκύπτει και αναφορικά ως προς το στυλ, τον σκοπό και την σημασία του χορού.

■ ΤΟ ΟΠΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Περιλαμβάνει το σκηνικό του χορού, δηλαδή την περιοχή που εκτελείται ο χορός, τα κουστούμια (παραδοσιακές φορεσιές), τον φωτισμό και κάθε είδους αξεσουάρ που λειτουργεί ως συνδετικό στοιχείο της παράστασης.

■ ΤΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ο χορός συνδέεται με όλες τις μορφές σε σχέση με τον ήχο, όπως τυχαίο θόρυβο, ομιλία, τραγουδιού (μονοφωνικό ή πολυφωνικό) και ενόργανης μουσικής ή τον συνδυασμό τραγουδιού και ενόργανης μουσικής. (Κουτσούμπα, Μ., 2005).

Δομικά επίπεδα (μονάδες) του Χορού

- ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ: Είναι η μικρότερη κινητική μονάδα του παραδοσιακού χορού, (στήριξη, άρση, κ.α).
- ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΜΟΤΙΒΟ: Ορίζεται ως η μικρότερη συνθετική μονάδα που αποτελείτε από δύο ή περισσότερα στοιχεία, (αντιστοιχούν σε ένα μουσικό μοτίβο ή μουσικό μέτρο). Συνιστά «το σημείο εκκίνησης» για τον καθορισμό των τμημάτων του χορού μέχρι τις μικρότερες αξιοπρόσεχτες κινήσεις του ανθρώπινου σώματος αλλά και για τον καθορισμό των μεγαλύτερων δομικών μονάδων μέχρι των ίδιο τον χορό.
- ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ή ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΦΡΑΣΗ ή ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΦΟΡΜΑ : Ορίζεται ως το πιο απλό οργανικό συνθετικό σύνολο του χορού το οποίο δείχνει το βασικό περιεχόμενο και την φόρμα της ιδέας του χορού. Είναι το σύνολο των κινήσεων ενός χορού που επαναλαμβάνονται συνέχεια. (έξι κινήσεις του

χορού «στα τρία», δώδεκα κινήσεις του χορού «Συρτού – Καλαματιανού», κ.α).

- **ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ**: Προσδιορίζεται από διαφορετικά ή επαναλαμβανόμενες κινητικές φόρμες ή χορευτικές φράσεις. Ένας χορός μπορεί να αποτελείται από ένα, δύο ή περισσότερα μέρη.
- **ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ή ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ**: προκύπτει από την ένωση δύο ή περισσότερων ιδίων, συναφών ή διαφορετικών χορευτικών ή κινητικών φράσεων.
- **ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ή ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ**: Είναι η τελειωμένη μορφή του χορού, από την στιγμή που αρχίζει μέχρι την στιγμή που τελειώνει. Ταυτίζεται με το μέρος ή τμήμα του χορού.

Κινητότυπος ή Τύπος : «Στα Δύο» & «Στα Τρία»

ΜΟΝΤΕΛΟ των Martin & Pessovar

- Από τα δομικά σχήματα & από μικρές κινητικές συνθέσεις προκύπτουν σε συνδυασμό των «δεκτών στήριξης» μία συνάρτηση με τη χρήση του χρόνου και τη χρήση του χώρου ένα κινητικό μοτίβο

Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί κατατάσσονται στις δύο μεγάλες κατηγορίες που ονομάζονται κινητότυποι: «Στα τρία» (π.χ. συρτός στα τρία) με ισόχρονες κινήσεις και «Στα δύο» (π.χ. Πωγωνίσσιος) με ανισόχρονες κινήσεις, υπάρχει και μια μικρή τρίτη κατηγορία που εμπεριέχει μέσα σε μια κινητική φράση και τους δύο παραπάνω κινητότυπους.

Γενικότερα η κατάταξη (Τύπος) αυτή μας βοηθάει στην πιο εύκολη διαδικασία της διδασκαλίας των χορών σχεδόν όλης της επικράτειας

Μαθήματα Παραδοσιακού Χορού

Τύπου στα τρία

1. Στα τρία Ηπείρου
2. Γιατρός Ηπείρου
3. Νεραντζιά Ηπείρου
4. Χασάπικος γρήγορος
5. Χασαπιά Θράκης
6. Μαζεμένος Λέσβου
7. Σιγανός Κρήτης
8. Ζωναράδικος (βασιλική) Θράκης
9. Ομαλ Πόντου
10. Καραγκούνα Θεσσαλίας
11. Αι Γιώργης Κέρκυρας

Τύπου στα δύο

12. Στα δύο (Πωγωνίσσιος) Ηπείρου
13. Καραγκούνα
14. Εμπροπιά Πόντου
15. Συρτός Νησιώτικος
16. Συρτός καλαματιανός
17. Συμπεθέρα Ικαρίας

Μίξη τύπου στα δύο και τρία

18. Ποδαράκι
19. έντεκα
20. Μπαϊντούσκα Θράκης
21. Πεντοζάλι Κρήτης
22. Μαλεβιζιώτης

Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

Πρέπει να λαμβάνονται επίσης υπόψη και ο βαθμός δυσκολίας όσον αφορά:

- τη μορφή του χορού
- την ηλικιακή ομάδα των μαθητών
- το επίπεδο γνώσης τους
- το επίπεδο κινητικού τους λεξιλογίου
- ο διαφορετικός ρυθμός μάθησης
- τις διδακτικές μεθόδους
- τις ανάγκες των μαθητών
- τους στόχους του μαθήματος
- Αλλά και την καλή γνώση των δομικών επιπέδων από τον διδάσκοντα

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ:

■ Η ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ – ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ

■ Η ΝΟΕΡΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ

■ Η ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

(FEEDBACK)

■ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ

ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΡΙΝ - ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ - ΜΕΤΑ

■ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ - ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

Γιατί θέλεις να χορεύεις

- Χορεύω για να εκφράσω αυτό που νιώθω (χαρά ή θλίψη)
- Χορεύω γιατί νιώθω ευχάριστα και ελεύθερα
- Χορεύω γιατί ανακαλύπτω τον εαυτό μου αλλά και αυτός που πραγματικά είμαι.
- Χορεύω γιατί με κάνει να ταξιδεύω
- Χορεύω γιατί βελτιώνω τις κοινωνικές μου δεξιότητες
- Χορεύω γιατί μπορώ και μοιράζομαι βιώματα και εμπειρίες με τους άλλους
- Χορεύω γιατί βελτιώνω τον εαυτό μου σε πολλά επίπεδα
- Χορεύω γιατί με ξυπνάει σωματικά, συναισθηματικά αλλά και διανοητικά
- Ο χορός έχει αναζωογονητική επίδραση οργανικά αλλά και ψυχικά
- Είναι ένας τρόπος επικοινωνίας και έκφρασης των συναισθημάτων μας μέσω του σώματος.
- Χορεύω γιατί μπορώ και μοιράζομαι την ίδια γλώσσα, με καταλαβαίνουν και τους καταλαβαίνω
- Αλληλεπίδραση με τον εαυτό μου, με τη μουσική, με τους άλλους και με το περιβάλλον (κοινωνία)

Σας ευχαριστώ!