



Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ

Δρ. Απόστολος Ντάνης, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φ.Α.



Η Μουσική σαν συνθετικό στοιχείο στη Φυσική Αγωγή



Υπάρχουν πολλαπλές δυνατότητες αξιοποίησης της Μουσικής στη Φυσική Αγωγή



Μουσική συνοδεία στο μάθημα της Φ.Α. ή στις δραστηριότητες του μαθήματος Φ.Α.

Εισάγετε τη χρήση της Μουσικής για να διευκολύνετε την επίτευξη των σκοπών του μαθήματος

Υποδομές και εξοπλισμός για την αναπαραγωγή ήχου/ μουσικής



Σε κλειστό χώρο με εγκατεστημένη μικροφωνική χρειάζεται μόνο να συνδεθεί το αποθηκευτικό μέσο μουσικής.

Ένα φορητό ηχείο επιτρέπει τη χρήση μουσικής τόσο σε κλειστό όσο και σε ανοικτό χώρο. Η σύνδεση με το αποθηκευτικό μέσο μουσικής γίνεται απ' ευθείας (USB), ενσύρματα ή ασύρματα (Bluetooth, Wi-Fi).



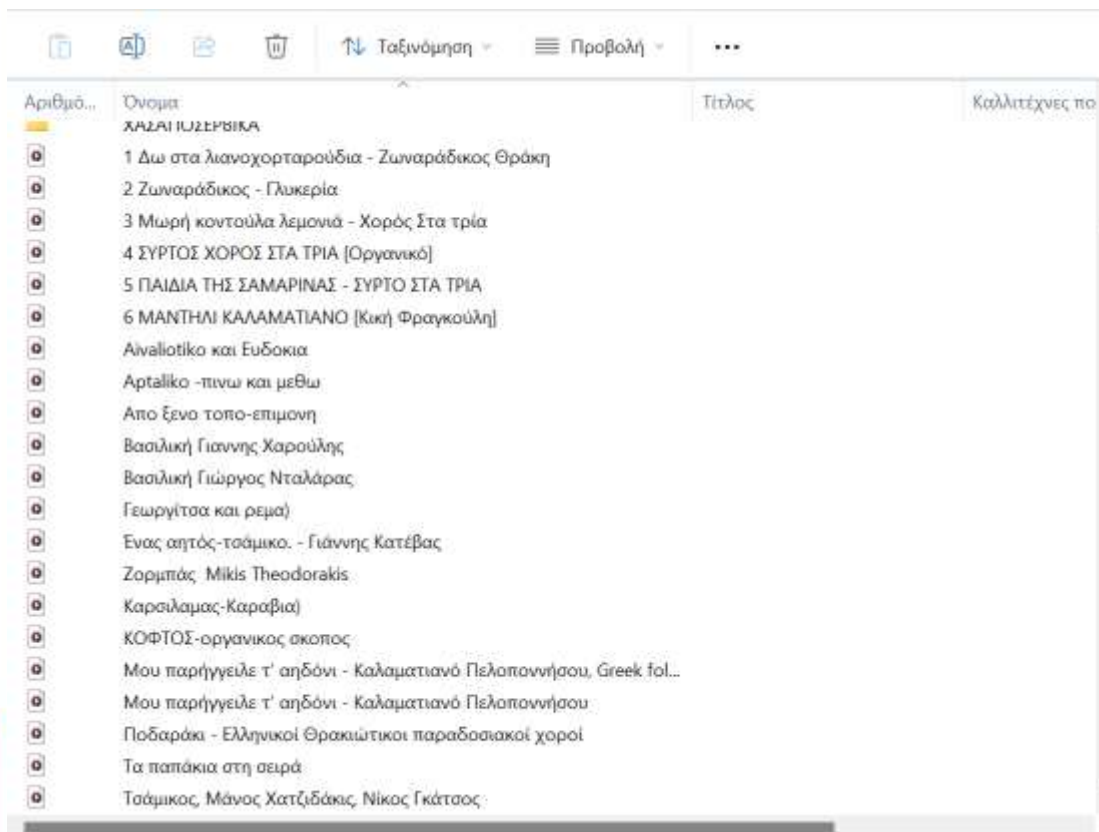
Τα ηχεία μεγάλης ισχύος απαιτούν συνήθως συνεχή παροχή ρεύματος (καλώδιο).

Υπάρχουν ωστόσο ηχεία μικρότερης ισχύος με επαναφορτιζόμενη μπαταρία, σχετικά καλή απόδοση και μεταφέρονται πολύ εύκολα.



Το αποθηκευτικό μέσο μουσικής

Η αποθήκευση χωρίς προβολή των μουσικών αρχείων σε οθόνη συνοδεύεται από προβλήματα αναζήτησης και επιλογής μουσικής.



Ενδεικτικές εφαρμογές μουσικής συνοδείας στο μάθημα της Φ.Α.

- Μουσική συνοδεία στο μάθημα, σε μέρος του μαθήματος ή σε κάποιες δραστηριότητες του μαθήματος.
- Ερέθισμα για την έναρξη, διακοπή, εναλλαγή ή συνέχεια μιας κινητικής δραστηριότητας.
- Ανάπτυξη/ καλλιέργεια του ρυθμού σε κυκλικές (επαναλαμβανόμενες) κινήσεις.

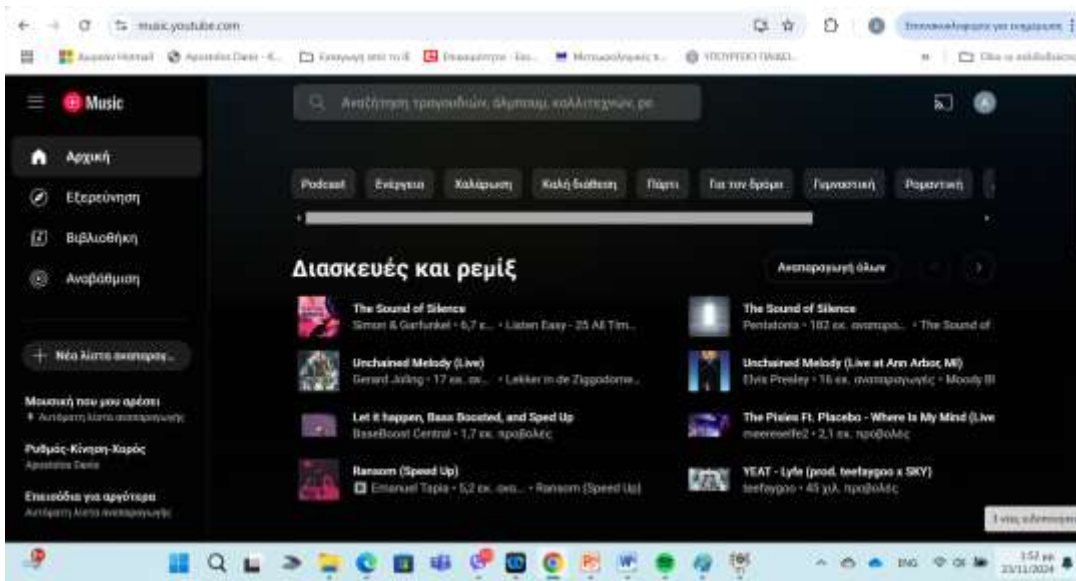


Προτιμήσεις στη μουσική

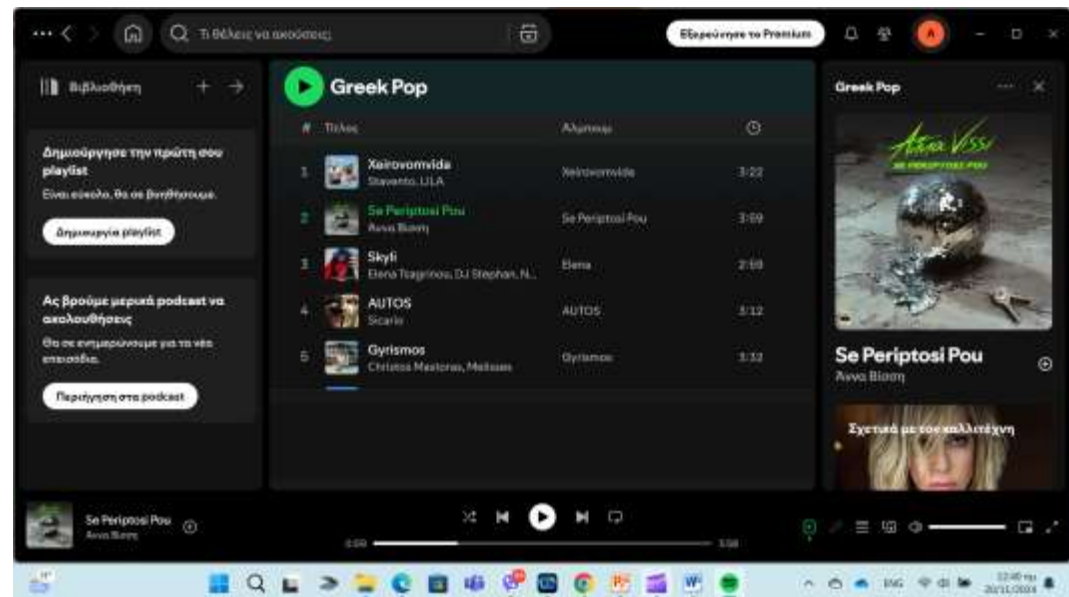
- Προτιμάτε δημοφιλή μουσική και τραγούδια, που συνήθως είναι γνωστά στους μαθητές/-τριες
- Επιλέγετε τη μουσική ανάλογα με τις ανάγκες του ρυθμού στις δραστηριότητες του μαθήματος
- Προτιμάτε νεότερες εκδόσεις παραδοσιακής ή σύγχρονης μουσικής (αν είναι δυνατόν από γνωστούς καλλιτέχνες)
- Παιδική μουσική και τραγούδια για τις μικρές ηλικίες



Αναζήτηση μουσικής στο διαδίκτυο



- Browser (π.χ. Google)
- YouTube Music (<https://music.youtube.com/>)
- Spotify Free (Windows 11)
- Shazam



Βήματα λήψης Μουσικής από το YouTube

- Αναζητήστε στον browser ένα πρόγραμμα μετατροπής/λήψης video YouTube online (ενδεικτικά: <https://metatroph.gr/katevasma-youtube-video-online>)
- Αναζητείστε στο YouTube ένα συγκεκριμένο video μουσικής (ελέγξτε αν είναι κατάλληλο για σχολική χρήση)
- Αντιγράψτε τη διεύθυνση του video YouTube και επικολλήστε την στο πρόγραμμα μετατροπής/λήψης. Επιλέξτε στη συνέχεια το είδος του αρχείου (mp3) που θέλετε να γίνει η λήψη.
- Κάντε στη συνέχεια λήψη και αποθήκευση του αρχείου σε ένα φάκελο του υπολογιστή σας.





Η Μουσική συνθετικό στοιχείο σε θεματικές ενότητες της Φυσικής Αγωγής (Ρυθμός – Κίνηση - Χορός)

Μουσικοκινητική Αγωγή, Αεροβική, Ρυθμική γυμναστική, Γυμναστική με μουσική, Χορός
Γενική ενότητα «Ρυθμός – Κίνηση – Χορός»

Από τη Μουσικοκινητική Αγωγή στις διάφορες μορφές Χορού

- Τα ΑΠΣ και ΔΕΠΠΣ του 2003 προέβλεπαν τη διδασκαλία της Μουσικοκινητικής Αγωγής και των ελληνικών Παραδοσιακών Χορών σαν ξεχωριστές ενότητες.
- Στο ΠΣ των Δημοτικών Σχολείων με ΕΑΕΠ (2010) τα περιεχόμενα μουσικής – κίνησης – χορευτικής έκφρασης ενοποιήθηκαν στην ευρύτερη ενότητα «Χοροί».
- Στα Νέα ΠΣ (2021) διατηρείται η ενοποίηση, με διευρυμένες προσεγγίσεις ανάπτυξης/ καλλιέργειας ρυθμού-κίνησης με μουσική και διαφόρων μορφών χορού.

Διδακτική ενότητα «ΧΟΡΟΙ»



- Σκοπός

Η ψυχοκινητική ανάπτυξη με έμφαση στην αισθητική, δημιουργική και εκφραστική κίνηση, η βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς και της προσωπικότητας των μαθητών

- Στόχοι


Ψυχοκινητικός τομέας: Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας (εκφραστική, δημιουργική και αισθητική κίνηση), του ρυθμού και της σύνδεσης μουσικής, λόγου κίνησης. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων χορών και ιδιαίτερα των παραδοσιακών χορών.

Συναισθηματικός τομέας: Έκφραση συναισθημάτων μέσω της κίνησης, προαγωγή της επικοινωνίας, της κοινωνικότητας και της αυτοπεποίθησης.

Γνωστικός τομέας: Απόκτηση γνώσεων γύρω από το χορό τη μουσική και το τραγούδι, κατανόηση στοιχείων της λαϊκής παράδοσης και πολιτιστικής κληρονομιάς της χώρας μας και άλλων λαών, κατανόηση των αισθητικών στοιχείων της κίνησης και του ρυθμού, κατανόηση της σύγχρονης κινητικής έκφρασης και ρυθμού των νέων.

Βασικές έννοιες

- Ρυθμός (χρονική διαδοχή ήχων ή κινήσεων)
- Παλμός (εντονότερο στοιχείο του ρυθμού)
- Τέμπο (ταχύτητα παλμού)
- Μέτρο (4/4, 3/4, 2/4, 1/4, 3/8, 7/8, κλπ)
- Ήχος (οξύτητα, διάρκεια, ένταση, χροιά)
- Ρυθμικές αξίες (ολόκληρο, μισό, τέταρτο, όγδοο, παρεστηγμένο όγδοο ή δέκατο έκτο)
- Λόγος – τραγούδι
- Μουσικά όργανα

Φθογγόσημο	Ονομασία	Διάρκεια	Παύση
	Ολόκληρο	4 χρόνους	
	Μισό	2 χρόνους	
	Τέταρτο	1 χρόνο	
	Όγδοο	1/2 χρόνο	
	Δέκατο Έκτο	1/4 χρόνο	

Ο χορός στην εκπαίδευση

- Ο χορός είναι κίνηση και φυσική δραστηριότητα (εντάσσεται στη Φυσική Αγωγή)
- Ο χορός είναι εκφραστική και δημιουργική κίνηση που συμβάλει στην συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών
- Ο χορός είναι έκφραση, δημιουργία, με αισθητική και αρμονία (ανάγεται σε τέχνη)
- Βασικά σημεία της χρήσης του χορού στην εκπαίδευση:
 - Το μάθημα χορού δεν απαιτεί από τους μικρούς μαθητές να ακολουθούν τυφλά κανόνες που έχουν θέσει οι μεγαλύτεροί τους.
 - Ο χορός μπορεί να απαιτεί πειθαρχία, αλλά ταυτόχρονα ενθαρρύνει τον αυτοσχεδιασμό και την ατομική έκφραση.



Συνδιασμοί «Μουσικής-Κίνησης –Χορού» που μπορούν να αξιοποιηθούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

- Ρυθμικές κινήσεις με μουσική
- Παιχνιδοτράγουδα και μουσικοκινητικά δράματα
- Δημιουργικός χορός
- Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί
- Παραδοσιακοί και λαϊκοί χοροί άλλων χωρών
- Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης (hip-hop, RnB, Break dance, funky jazz, κ.α.)
- Γυμναστικά/ χορευτικά προγράμματα (aerobic, fitness, zumba)
- Χορευτικές ρουτίνες/ χορογραφίες

Πως θα διδάξουμε συνδυασμούς Μουσικής-Κίνησης-Χορού

ακόμα και αν δεν είμαστε εξοικειωμένοι με σχετικές
δεξιότητες

- ➔ Αξιοποιώντας το διαδίκτυο και τις Τεχνολογίες εικόνας και ήχου.
- ➔ Με αναζήτηση σχετικών video στο YouTube, λήψη, επεξεργασία και διδακτική αξιοποίηση.



Αναζητήστε ένα σχετικό video στο YouTube.

Κάνετε λήψη και επεξεργαστείτε (αν χρειάζεται) το video.

Προβάλετε το video ή τμήματα του video σε μεγάλη οθόνη (με προβολέα ή σε διαδραστικό πίνακα).

Μεταβείτε στο video μπρος-πίσω για να διδάξετε ή να προσαρμόσετε κινήσεις στη μουσική .



Μια προσέγγιση δημιουργικού χορού

Βήματα λήψης ενός video από το YouTube

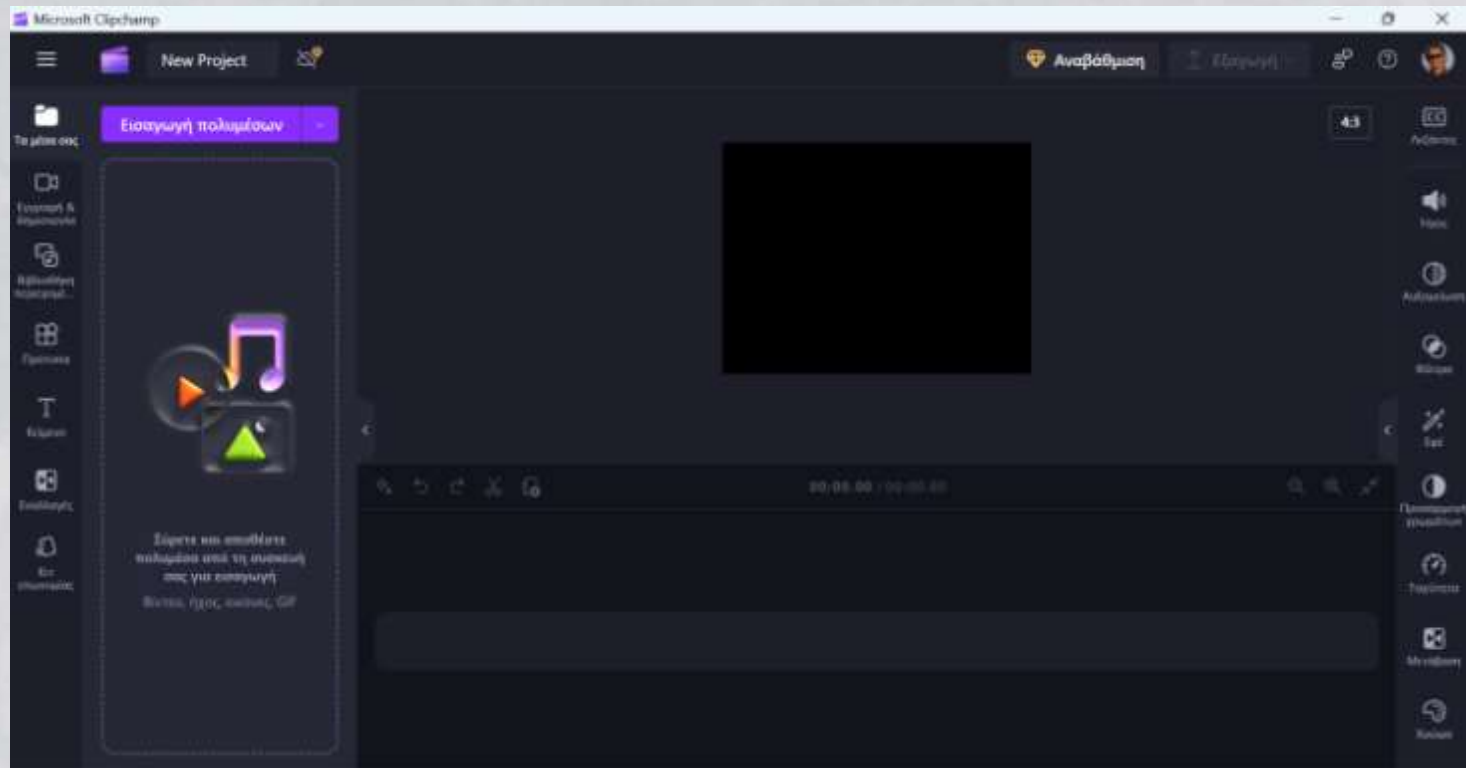
- Αναζητήστε στον browser ένα πρόγραμμα μετατροπής/λήψης video YouTube online (ενδεικτικά: <https://metatroph.gr/katevasma-youtube-video-online>)
- Αναζητείστε στο YouTube ένα συγκεκριμένο video χορού (ελέγξτε αν είναι κατάλληλο για σχολική χρήση)
- Αντιγράψτε τη διεύθυνση του video YouTube και επικολλήστε την στο πρόγραμμα μετατροπής/λήψης. Επιλέξτε στη συνέχεια το είδος του αρχείου video και την ανάλυση στα οποία θέλετε να γίνει η λήψη.
- Κάντε στη συνέχεια λήψη και αποθήκευση του αρχείου σε ένα φάκελο του υπολογιστή σας.



Επεξεργασία video

Για γρήγορη και απλή επεξεργασία υπάρχει **Clipchamp** ως επίσημο πρόγραμμα επεξεργασίας βίντεο της Microsoft. Το Microsoft Clipchamp είναι προεγκατεστημένο στις συσκευές Windows 11.

Αντίστοιχος επεξεργαστής υπάρχει εγκατεστημένος και για τα Windows 10. Κάντε αναζήτηση σχετικών βίντεο με την παρουσίαση της χρήσης του προγράμματος που διαθέτει ο υπολογιστής σας.



Μουσικοκινητικές και χορευτικές προσεγγίσεις



**Με τις οποίες είμαστε λίγο ή πολύ εξοικειωμένοι:
δραστηριότητες μουσικοκινητικής & παραδοσιακών χορών**

Συνήθης τρόπος διδασκαλίας των Παραδοσιακών Χορών

Εκμάθηση των βασικών κινήσεων του χορού

Προσαρμογή των κινήσεων (κινητικού μοτίβου) στο μέτρο του χορού

Επανάληψη του κινητικού μοτίβου στη μουσική του χορού

Επαναλήψεις του χορού και βελτίωση των υπόλοιπων στοιχείων του



Υπάρχουν ωστόσο και άλλοι τρόποι με έμφαση στη δημιουργικότητα και την έκφραση

Δημιουργικοί τρόποι μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων και διδασκαλίας των χορών

Τα παιδιά και οι έφηβοι εκφράζονται σήμερα κυρίως μέσα από τις σύγχρονες μουσικές και μορφές χορού

- Το hip hop είναι μια δημοφιλής μορφή χορού των παιδιών και εφήβων
- Διαδίδεται παγκόσμια με τη μουσική των video clips
- Εμφανίζεται συνεχώς με νέα είδη και στυλ και διάφορους τρόπους διδασκαλίας



Τι είναι το hip hop



- Το hip hop αποτελείται από συνδυασμούς κινήσεων (ρουτίνες).
- Κάθε συνδυασμός διαιρείται σε κτύπους, καθένας από τους οποίους αντιστοιχεί σε μία κίνηση.
- Οι συνδυασμοί (ρουτίνες) χορεύονται σε μία σειρά (χορογραφία).

Αναλυτικός ή εποικοδομητικός τρόπος διδασκαλίας του hip hop

Εκμάθηση συνδυασμού κινήσεων:

Κινήσεις σε αργό χρόνο → σε μισό τέμπο → σε ολόκληρο τέμπο

Επαναλήψεις του συνδυασμού κινήσεων σε ολόκληρο τέμπο

Χορογραφία:

ένωση συνδυασμών σε σειρά & εκμάθησή της

Επαναλήψεις μιας ρουτίνας συνδυασμών ή **επέκταση** της χορογραφίας σε ολόκληρη τη μουσική



Δημιουργικός τρόπος : βλέπουμε και μιμούμαστε τα πρότυπα (ολιστική διαδικασία μάθησης)



Οι κινήσεις στο ρυθμό της μουσικής εκτελούνται **είτε** από τον/την εκπαιδευτικό **είτε** σε οθόνη από video.

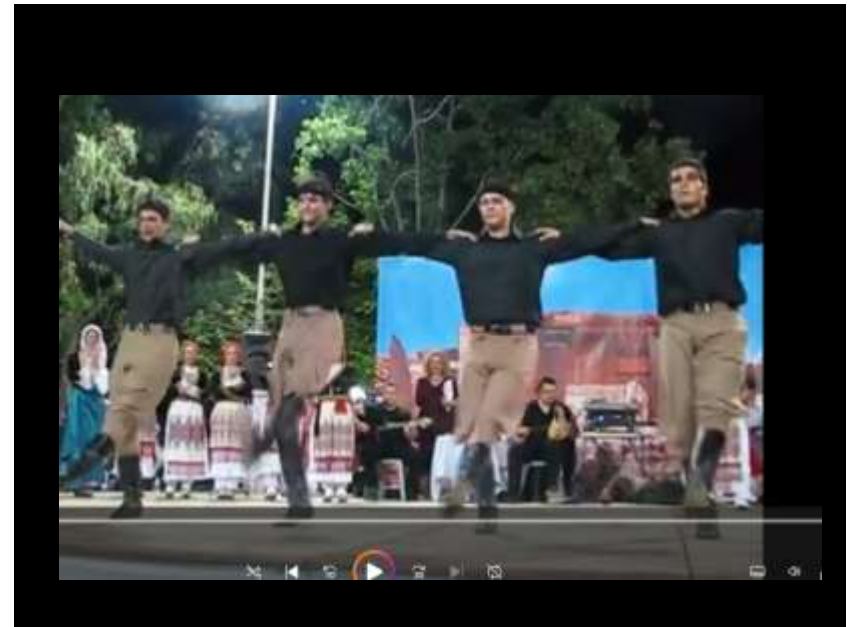
Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να σταματά, να επαναλαμβάνει ρουτίνες, καθοδηγώντας τους μαθητές/-τριες στην εκμάθηση του προγράμματος ή της χορογραφίας.



Το ίδιο μπορεί να κάνει με την προβολή του video: να σταματά το video, να επαναλαμβάνει ρουτίνες, να καθοδηγεί τους μαθητές στην εκμάθηση του προγράμματος ή της χορογραφίας.

Πλεονεκτήματα: **διαρκής συγχρονισμός της μουσικής, εκτέλεση από καλά πρότυπα,** χωρίς να απαιτούνται χορευτικές δεξιότητες του/της εκπαιδευτικού.

Καθοδηγούμενη μάθηση με διδακτική αξιοποίηση της τεχνολογίας του video



Με την επανάληψη οι μαθητές/-τριες μαθαίνουν χορογραφίες, εκφράζονται κινητικά / χορευτικά και συμμετέχουν ενεργά στη φυσική δραστηριότητα του μαθήματος



Υπάρχουν κοινά σημεία στη διδασκαλία των σύγχρονων μορφών χορευτικής έκφρασης

- Aerobic
- Χορευτικό aerobic
- Zumba



Λαϊκοί χοροί από άλλες χώρες

Για ποιο λόγο η ένταξή τους στη Φυσική Αγωγή

- Γνωριμία ενός ευρύτερου φάσματος λαϊκών χορών
- Ένταξη των λαϊκών χορών στη Φ.Α. στο πλαίσιο της πολιτισμικής εκπαίδευσης
- Παροχή περισσότερων ευκαιριών κινητικής & χορευτικής έκφρασης στους μαθητές



Οι ίδιες διδακτικές προσεγγίσεις -με την αξιοποίηση των Νέων Τεχνολογιών- μπορούν να εφαρμοστούν σε όλες τις μορφές μουσικοκινητικής και χορευτικής έκφρασης.

Εύκολα, για κάθε μορφή/ είδος χορού



Πάμε βιωματικά