

Επιμορφωτικό Σεμινάριο για τους Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής Π.Ε. που ανήκουν στην  
1η Θέση Συμβούλου Εκπαίδευσης Φ.Α

**«Μουσική-Κίνηση-Χορός στη Φυσική Αγωγή»**

*Μεθοδολογικές προσεγγίσεις για τη  
διδασκαλία της Μουσικοκινητικής Αγωγής στο  
Δημοτικό*

*Λύσσα Βασιλική, Εκπαιδευτικός Φ.Α., Msc <Άσκηση και Υγεία>*

*Δ/ντρια Δημοτικού Σχολείου Νεοχωρούδας*

## Σχετικά με τη δομή του μαθήματος, Προτάσεις, Ιδέες

- Για την προθέρμανση
- α) χρησιμοποιούμε έντονη **ζωηρή μουσική** (την οποία έχουμε επιλέξει) για να τονώσουμε τα παιδιά και τους δίνουμε οδηγία **να αυτοσχεδιάσουν** στη μουσική, να χορέψουν πάνω σ' αυτήν ελεύθερα και να εκτονωθούν όπως θέλει το καθένα ελεύθερα στο χώρο. Ενδιάμεσα σταματάμε τη μουσική και τους δίνουμε διάφορες οδηγίες τις οποίες θέλουμε να περάσουμε στα παιδιά. (οδηγίες συμπεριφοράς-κανονισμούς-κατάλληλη στιγμή). Αν κάποιο δεν ακολουθεί(ενδεχόμενο ντροπής) υποδεικνύουμε κίνηση εμείς.
- β) Π.χ. στην επόμενη παύση της μουσικής να γίνουν **ζευγαράκια, τριάδες** κλπ., να **αλλάξουν επίπεδο**, να κάνουν διάφορους κινητικούς σχεδιασμούς τους οποίους θέλουμε να διδάξουμε πχ. **Κατευθύνσεις στο χώρο**. Η ανά ομάδες να κάνουν διάφορες κινητικές δεξιότητες που θα τους δώσουμε σαν οδηγία (π.χ.: η μία ομάδα κάθετα με διάσταση και η άλλη περνάει κάτω από τα πόδια της πρώτης. (Διαθεματική Προσέγγιση). Εδώ χρησιμοποιούμε τη δημιουργική μας φαντασία.
- γ) Σε κύκλο όλοι και στη μέση ένας μαθητής/τρια χορεύει και τα υπόλοιπα σε κύκλο μιμούνται (ο δάσκαλος χορού-Αεροβικές ασκήσεις και ασκήσεις ενδυνάμωσης-για τα πιο μεγάλα).

## Πως επιλέγουμε μουσικές συνθέσεις:

- 1. Με την ηλικία και την τάξη.
- 2. Με τη χρονική Περίοδο του έτους: (Χριστούγεννα, Απόκριες, Γιορτή της μητέρας, Θέμα αποφοίτησης).
- 3. Δουλεύουμε κυρίως ομαδικά σε δύο ή περισσότερες ομάδες ανάλογα με το τι έχουμε προγραμματισμένο να δουλέψουμε.
- Δημιουργούμε μικρές Χορογραφικές συνθέσεις, με απλές κινητικές δεξιότητες, οι οποίες δεν κουράζουν με μουσικά κομμάτια τα οποία τους αρέσουν και είναι γνωστά-διαχρονικά(Macarena, Ρούντολφ) ή και της εποχής έντονα και με ζωνρή μουσική, τα οποία αρέσουν και σε αγόρια και σε κορίτσια (Metela Sacala, Kulikitaka, Γιάνκα, Χορός της Βροχής, Ρούντολφ, ζεμπέκικο Ευδοκίας, Ζορμπάς, ο πιο καλός ο μαθητής) ώστε να έχουμε μια έτοιμη παρακαταθήκη την οποία θα ανανεώνουμε κάθε χρόνο.
- Αναζητώντας στο **Youtube** μπορούμε να βρούμε πολλές μουσικές συνθέσεις ή και χορογραφίες από τις οποίες μπορούμε να πάρουμε **κινητικές ιδέες**.
- Επίσης υπάρχουν **μετατροπείς δωρεάν** για να κατεβάσουμε τις μουσικές τις οποίες θα θέλαμε να δουλεύουμε εάν δεν έχουμε internet στην αυλή ή στο χώρο που κάνουμε γυμναστική.( Media Human Youtube to MP3 Converter)

## **ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΘΟΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ**

### **1. Δημιουργία μικρών χορογραφικών συνθέσεων**

- **Α Τρόπος:** Επιλέγουμε μουσικές συνθέσεις-κομμάτια : α) **με λόγια** τα οποία παραπέμπουν σε κάποιες κινητικές αναπαραστάσεις, ώστε να δημιουργηθεί μια κινητική δραματοποίηση του μουσικού κομματιού. Π.χ. το μουσικό κομμάτι Τεμπέλης Δράκος, η καλύτερη μαμά του κόσμου).
- Φυσικά επιλέγουμε πάντα μουσικές συνθέσεις που ταιριάζουν στην ηλικία-τάξη των μαθητών/τριών μας. Ο τρόπος αυτός αφορά κυρίως τις Α, Β, Γ και ίσως Δ΄ τάξη
- **Β Τρόπος:** **Χορογραφούμε απλά τη μουσική σύνθεση** η οποία μας ενδιαφέρει και θέλουμε να μάθουν οι μαθητές/τριες για μια γιορτή (Γιάνκα) ή ίσως για μια παράσταση (πχ.: Macarena, Metela Sacala –Απόκριες, τελική Αποφοίτηση ΣΤ-Ζεμπέκικο Ευδοκίας) .
  - -Τις διδάσκουμε σιγά-σιγά, κάθε μουσική φράση ξεχωριστά και στο τέλος ενώνουμε τα κομμάτια μεταξύ τους
    - Αυτός ο τρόπος ενδείκνυται για τις μεγαλύτερες τάξεις: Δ΄, Ε΄ και Στ΄.
    - -Έχουμε έτοιμες τέτοιες μικρές δημιουργίες οι οποίες αρέσουν στα παιδιά.

## Πρόταση για το Πώς να χορογραφήσουμε κάποιο μουσικό κομμάτι:

πχ. Η καλύτερη μαμά του κόσμου(Αλεξία Χρυσομάλη)

**1<sup>ο</sup> βήμα:** **Ακούμε προσεκτικά το μουσικό κομμάτι που θέλουμε**, σημειώνουμε σε ένα χαρτί ή τετράδιο το ρεφρέν (refrain) και το κουπλέ (couple) και πόσες φορές επαναλαμβάνονται αυτά.

**Ξεχωρίζουμε τις αργές ή γρήγορες μουσικές φράσεις που περιλαμβάνει.**

Στις γρήγορες μπορούμε να προσθέσουμε απλές κινητικές αναπαραστάσεις όπως Χόπλες, μαλακό τρέξιμο, πλάγιους βηματισμούς, μετακινήσεις, αναπηδήσεις στο ένα ή δύο πόδια.

Στις αργές ενσωματώνουμε απλές κινήσεις, χειριών κυρίως, κορμού και στροφές.

**2<sup>ο</sup> βήμα:** **Χορογραφούμε το κομμάτι του ρεφρέν** προσθέτοντας κινήσεις απλές αναπαριστώντας τα λόγια της μουσικής σύνθεσης. Όποτε επαναλαμβάνεται το ρεφρέν επαναλαμβάνουμε κι εμείς κινητικά την ίδια μικρή χορογραφία που φτιάξαμε. Στο κουπλέ χορογραφούμε ανάλογα πάλι με τα λόγια και μιμούμαστε κινητικά και όπου μπορούμε, αυτά που λέει το μουσικό μας κομμάτι.

Εξασκούμεστε σε ομάδες-γραμμές στην αρχή και όλοι μαζί στο τέλος. Πρόταση: Κάποιοι δάσκαλοι(από τους μαθητές) και ελέγχουν λεπτομέρειες. Εναλλαγή ρόλων. Δάσκαλοι-χορευτές, ομάδες.



**Παιχνίδια για το τελικό μέρος του μαθήματος:**

Μουσικά αγαλματάκια και μουσικά στεφάνια, στρώματα ή καρέκλες. Παιχνίδι στον κύκλο κ με το αντικείμενο ανταγωνισμού :

**Αποθεραπεία**

Με **Χαλαρωτική μουσική** σε κύκλο ή ελεύθερα στο χώρο για να ηρεμήσουν, να συζητήσουμε ήρεμα για το πώς περάσαμε στο μάθημα, τι δουλέψαμε, τα συναισθήματά τους.

Προετοιμασία για να συνεχίσουν το υπόλοιπο πρόγραμμά τους.

- **ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ:**

- Ακούμε πολύ καλά τα μουσικά κομμάτια που χρησιμοποιούμε ώστε να αποφεύγονται άσχημες φράσεις που τυχόν να περιλαμβάνουν.
- Προσπαθούμε να **συμπεριλάβουμε** μετακινήσεις και κινήσεις μπρος, πίσω, πλάι, ψηλά, χαμηλά, μετακινήσεις και στροφές όπου είναι δυνατόν.
- Στο ρεφραίν επαναλαμβάνουμε την ίδια κινητική σύνθεση. (metela Sacala). Εάν το απαιτεί το επίπεδο του τμήματος και στο κουπλέ.
- Βοηθάει τα παιδιά να είναι σε ομάδες από την αρχή οι οποίες αλλάζουν.
- Επίσης βοηθάει πολύ το παιχνίδι ρόλων κυρίως σε γυμναστές και δασκάλους χορού και μαθητές.





- **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ** (π.χ. ΠΟΔΑΡΑΚΙ).
- α) Ακούμε μουσική
- β) Χτυπάμε με παλαμάκια το ρυθμό
- γ) μισοί χτυπούν το ρυθμό και οι άλλοι σε κύκλο περπατούν προς τη φορά του κύκλου και εναλλάσσονται οι ομάδες στους ρόλους.

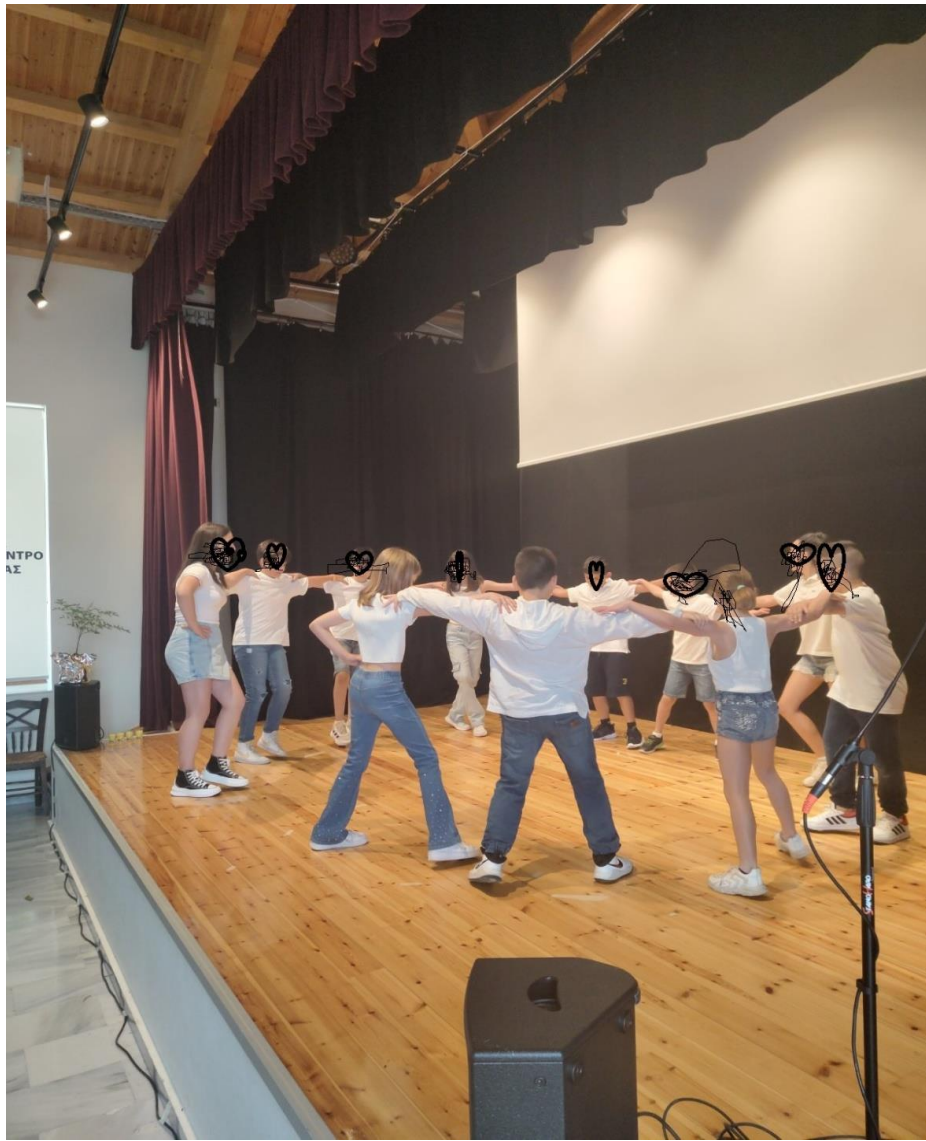
### **ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ:**

*Δημιουργείστε Ομίλους* στα σχολεία σας γιατί τα παιδιά έχουν ανάγκη να χορέψουν και να παίξουν με τη μουσική.

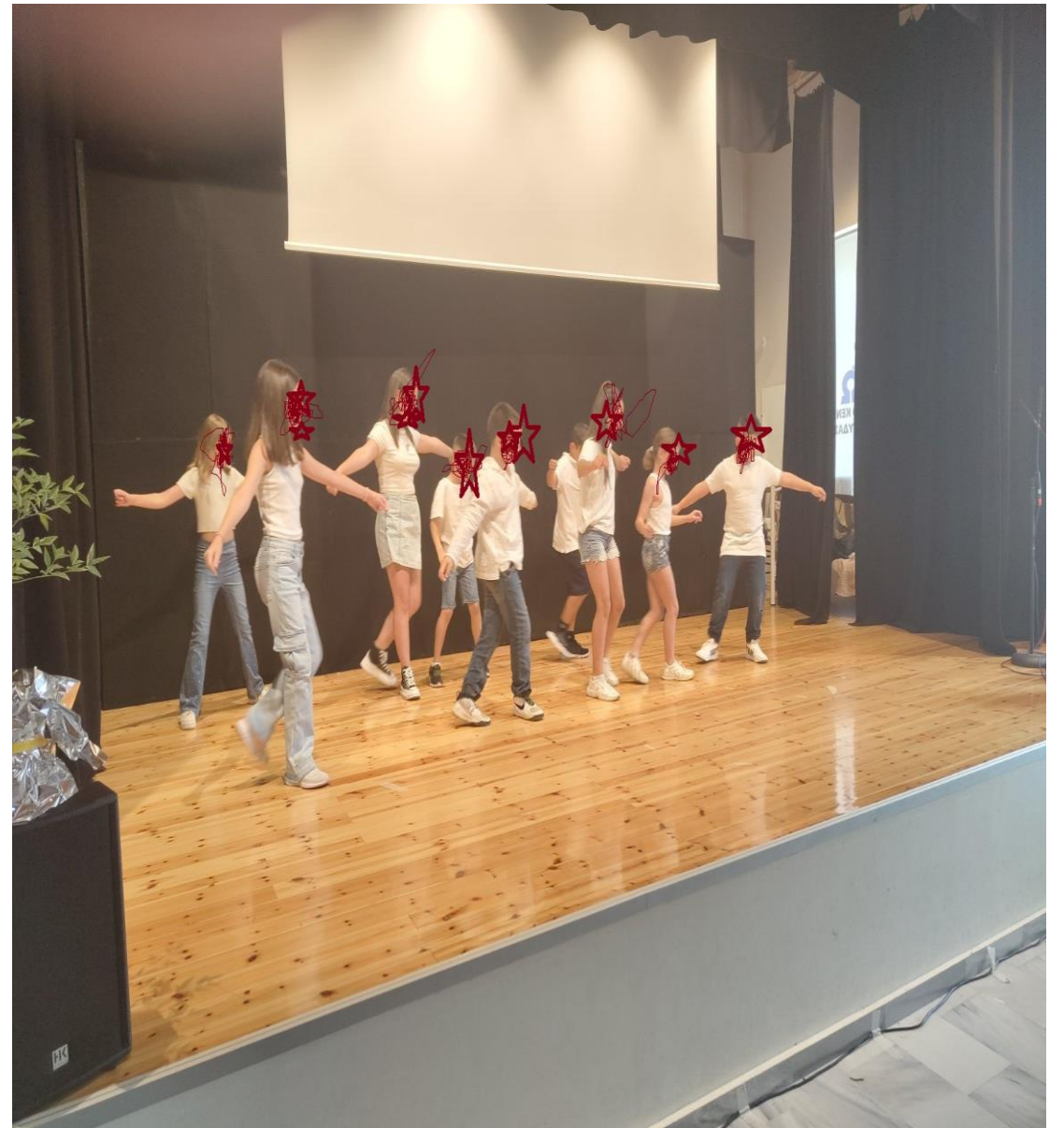
### **ΖΕΜΠΕΚΙΚΟ ΕΥΔΟΚΙΑΣ**







**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΟΜΙΛΟΙ ΣΕ ΓΙΟΡΤΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΕΙΣ**



## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΜΙΛΩΝ ΚΑΙ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΜΑΖΙ





**ΙΟΥΝΙΟΣ 2014 (YOUTUBE) :** Μπορούν τα παιδιά ενός ολόκληρου σχολείου να χορέψουν στην ίδια μουσική διαφορετικές χορογραφίες με διάφορα όργανα και αντικείμενα γυμναστικής ταυτόχρονα σε ομάδες.





