

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΠΟΙΚΙΛΕΣ ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

1. Προθέρμανση (δραστηριότητα εισαγωγικού χαρακτήρα)

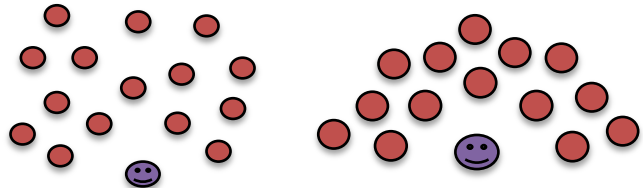
Επιδιώξεις: Συγχρονισμός στη μουσική, με την ομάδα, συγκέντρωση προσοχής, κινητοποίηση όλων των μεγάλων μυϊκών ομάδων και αρθρώσεων, αυτο-έκφραση, κίνηση στον παλμό της μουσικής.

Μουσική: Pharrell Williams (Happy - 4.02'), Gotan Project (Una Musica Brutal - 4.10'), Dr John (Litanies de Saints- 3.10')

Ηλικία: Για όλες τις ηλικίες (σε πιο μικρές ηλικίες πιο εύκολα ερεθίσματα και κινήσεις σε μεγαλύτερες μπορεί να αυξηθεί η συνθετότητα). Προσοχή!!! Ότι κάνετε επαναλάβετε το για 4-8 φορές (χρόνους).

Στυλ διδασκαλίας: παραγγέλματος (αν να πάρει το ρόλο του διδάσκοντα κάποιο παιδί / αποκλίνουσα παραγωγικότητα).

Σχηματισμός: διασποράς ή ημικύκλιου/ων



Περιγραφή: Με την έναρξη της μουσικής ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά κινήσεις με το κεφάλι, με τους ώμους, με το ένα χέρι, με το άλλο χέρι, και με τα δύο, με τον κορμό, με τη μέση/λεκάνη, με το ένα πόδι, το άλλο πόδι και τα δυο πόδια (και συνδυαστικές, απλά και σύνθετα βήματα, άρσεις, κ.λπ.) από οποιαδήποτε θέση (εδραία θέση, γονατιστός, οκλαδόν, πλάγια στήριξη, όρθιος, κ.λπ.). Αν τα παιδιά αισθάνονται άνετα παίρνουν το ρόλο του/της εκπαιδευτικού. Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί και σε κύκλο, με μια προετοιμασμένη κίνηση κάθε παιδιού μετρημένη σε οκτώ χρόνους της μουσικής (κάθε παιδί παρουσιάζει κάτι δικό του και να τα υπόλοιπα επαναλαμβάνουν το ίδιο για 2 ή 4 οχτάρια, κ.ο.κ.

2. Δραστηριότητα για την ακολουθία παλμού, για τη δεξιότητα του βαδίσματος – τρέξιματος (κατανόηση χρονικών αξιών).

Επιδιώξεις: Ανάπτυξη:

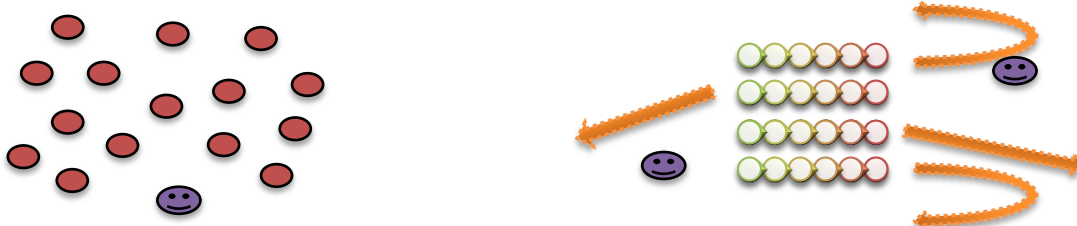
- δεξιότητας βαδίσματος και/ή τρέξιματος
- γνώσεων/εννοιών του γενικού χώρου και κατεύθυνσης στο χώρο
- ακολουθία ρυθμού (τέταρτα για βάδισμα – μισά για πιο αργές κινήσεις, όγδοα για τρέξιμο)
- εννοιών για τις σχέσεις που δημιουργούνται με την κίνηση (ακολουθώ – αντιγράφω),
- προσοχής/ασφάλειας κατά την κίνηση
- αντίδρασης στα ερεθίσματα/παραγγέλματα.

Μουσική: Tchaikovsky (The Nutcracker Ballet - Wedding March- 2.40' για βάδισμα) / Tchaikovsky (Russian Dance Trepak – 1.00' για τρέξιμο).

Ηλικία: 4-6 ετών (και μεγαλύτερα παιδιά με αυξημένο βαθμό δυσκολίας/συνθετότητα)

Στυλ διδασκαλίας: παραγγέλματος (αν να πάρει το ρόλο του διδάσκοντα κάποιο παιδί / αποκλίνουσα παραγωγικότητα).

Σχηματισμός: διασποράς ή στοίχων/τρένων που κινούνται προς διάφορες κατευθύνσεις



Περιγραφή: Τα παιδιά εκτελούν βάδην ή τρέξιμο ανάλογα με τον παλμό της μουσικής διάσπαρτα στο χώρο ή σαν τρενάκια (σε διάταξη στοίχων, το ένα παιδί πίσω απ' το άλλο). Με το παράγγελμα του εκπαιδευτικού, αν κινούνται ελεύθερα στο χώρο, αλλάζουν κατεύθυνση (μπρος, πίσω, πλάι) ή κινητική

δεξιότητα, ενώ, αν είναι σε στοίχους/τρενάκια αλλάζει ο αρχηγός και οδηγεί του υπόλοιπους με το προσωπικό του ύφος στο βάδισμα ή τρέξιμο.

Παραλλαγές: Τα παιδιά εκτελούν βάδην επιτόπου ή σε διάφορες διαδρομές και κατευθύνσεις στο χώρο ή σε άλλους σχηματισμούς στο χώρο (κύκλος, ευθεία, διαγώνιες γραμμές του χώρου, κ.λπ.). Τα παιδιά εκτελούν άλλες κινητικές δεξιότητες αναπηδήσεις, αλματάκια, κ.λπ. Τα τρένα μπορεί να είναι αριθμημένα και με το παράγγελμα του/της εκπαιδευτικού να ενώνονται ανά δύο, ή όλα μαζί και να ξαναχωρίζουν χωρίζουν.

3. Δραστηριότητα με μπαλόνια για την κατανόηση της έντασης και των δεξιοτήτων χειρισμού (ρίψη και προώθηση αντικειμένου με χτύπημα).

Επιδιώξεις: Ανάπτυξη:

- δεξιοτήτων χειρισμού (ρίψη και προώθηση με χτύπημα / διαφορετικά χτυπήματα)
- εννοιών για την ποιότητα της κίνησης (ακολουθώ την ένταση της μουσικής (μαλακά/απαλά, με ροή, μέτρια, δυνατά/έντονα, ξαφνικά)
- εννοιών για τα επίπεδα στο χώρο (χαμηλό, μεσαίο, ψηλό)
- προσοχής/ασφάλειας κατά την κίνηση

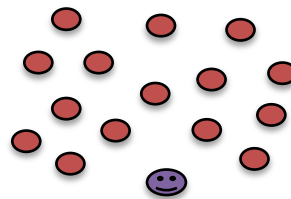
Μουσική: Maurice Ravel (Bolero – 7.30')

Ηλικία: 3,5-6,5 ετών

Στυλ διδασκαλίας: αποκλίνουσα παραγωγικότητα / καθοδηγούμενη εφευρετικότητα (πότε έχουμε πιο δυνατή και πιο γρήγορη ώθηση;)

Σχηματισμός: διάσπαρτα στο χώρο ή σε ζευγάρια

Εξοπλισμός: Μπαλόνια ή και αλεξίπτωτο



Περιγραφή: Τα παιδιά διάσπαρτα στο χώρο, με την έναρξη της μουσικής εκτελούν κτυπήματα του μπαλονιού σύμφωνα με την ένταση της μουσικής. Σε μεγαλύτερα παιδιά παροτρύνετε τα να εκτελούν κάθε φορά διαφορετικό κτύπημα στο μπαλόνι τους (από-προς τα πάνω/κάτω/πλάγια/πίσω απ' την πλάτη/κάτω απ' το πόδι/ξαπλωμένος/καθιστός/καθώς πηδώ/αναπηδώ/με το κεφάλι/με τον ώμο).

Παραλλαγή: Η δραστηριότητα εκτελείται σε ζευγάρια (συνεργασία). Σε μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να εκτελεστεί με το κάθε παιδί σε διαφορετικό επίπεδο (το ένα στο χαμηλό ή/και μεσαίο επίπεδο και το άλλο στο ψηλό επίπεδο) και εναλλαγή ρόλων, ή με στροφή (δεξιότητα ισορροπίας/αξονική) ανάμεσα στα χτυπήματα ή με εναλλαγή επιπέδου κι επιστροφή στο προηγούμενο επίπεδο εκτέλεσης. Με τη βοήθεια ενός αλεξίπτωτου και περιμετρική παράταξη των παιδιών σ' αυτό εκτελούνται απαλές κινήσεις ξεκινώντας απ' το χαμηλό επίπεδο. Καθώς η μουσική αυξάνει σε ένταση ανάλογες γίνονται και οι κινήσεις, ενώ μπορείτε να μεταφερθείτε στο μεσαίο και μετά στο υψηλό επίπεδο. Μερικά μπαλόνια μπορούν να υπάρχουν στο κέντρο του αλεξίπτωτου.

4. Δραστηριότητα χειρισμού αντικειμένων στο ρυθμό/παλμό της μουσικής

Επιδιώξεις: Ανάπτυξη:

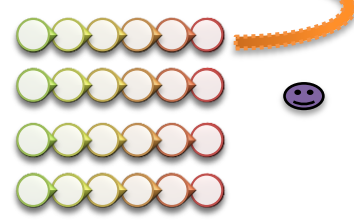
- δεξιότητας χειρισμού (δίνω/ρίπτω-υποδέχομαι αντικείμενο)
- ακολουθίας ρυθμού/παλμού
- στοιχείων ΦΑ (δύναμη άνω/κάτω άκρων, κορμού, ευκαμψία, συντονισμός ματιού-χειριού, ευκινησία, ταχύτητα, κ.λπ.)

Μουσική: Piero Umiliani (Mah Nà Mah Nà – 1.45' - The Muppets Show), Henry Mancini (Pink Panther – 2.40'), Homer Louis "Boots" Randolph III (Benny Hill Theme – 1.00'), Adam Dorn and Gary McFarland - Tres Tres Chic 3.39')

Ηλικία: 4-12 ετών (σε μεγαλύτερα παιδιά με αυξημένο βαθμό δυσκολίας/συνθετότητας)

Στυλ διδασκαλίας: παραγγελματικό-πρακτικό στυλ

Σχηματισμός: σε διάταξη κύκλου/ων, ή στοίχων



Εξοπλισμός: μπάλα/ες (εξαρτάται απ' τη διάταξη), καπέλο/α, μαντήλι/α, σκυτάλη, κ.λπ.

Περιγραφή: Τα παιδιά σε διάταξη κύκλου/ων ή στοίχων. Με την έναρξη της μουσικής, κάθε παιδί περνάει το αντικείμενο στο επόμενο παιδί με τον καθορισμένο τρόπο (προς τα μπρος/πίσω - πάνω απ' το κεφάλι, προς τα δεξιά/αριστερά με μέτωπο στο κέντρο, δεξιόστροφα/αριστερόστροφα (στροφή κορμού) με μέτωπο εμπρός, κάτω απ' τα πόδια, καθισμένοι με βαρελάκια. Αν τα παιδιά είναι σε διάταξη στοίχων, τότε το τελευταίο που κρατά το αντικείμενο πηγαίνει πρώτο.

Παραλλαγές: δύο ή τρία αντικείμενα στον κύκλο μετακινούνται ταυτόχρονα, κίνηση ταυτόχρονα με την αλλαγή/μετατόπιση αντικειμένου, εναλλάξ το μέτωπο των παιδιών, χτύπημα της μπάλας κάτω απ' τα πόδια προς τα πίσω. Μπορεί να επιτευχθεί η ανάπτυξη ενός στοιχείου της Φυσικής Κατάστασης (π.χ. ευκαμψία των πλάγιων μυών του κορμού με πέρασμα της μπάλας με δεξιά ή αριστερή στροφή του κορμού, ευκαμψία οπίσθιων μηριαίων με το πέρασμα της μπάλας κάτω απ' τα πόδια σε διάσταση, ευλυγισία άνω κορμού / κάμψη προς τα πίσω με απόσταση μεταξύ των παιδιών).

5. Δραστηριότητα κατανόησης του χρόνου/ταχύτητας της κίνησης (2 χρονικές αξίες).

Έννοιες: Ανάπτυξη

- δεξιότητων χειρισμού (δίνω-υποδέχομαι αντικείμενο)
- σχέσεων που δημιουργούνται με την κίνηση (δράση-αντίδραση)
- ακολουθώ το ρυθμό/ταχύτητα της μουσικής σταθερά
- κιναισθησης
- αυτο-έκφραση, παρακίνηση κι επιβράβευση μεταξύ των παιδιών, συνεργασία

Μουσική: Christoph Maubach (Carpet Maker – 1.20', Step Back Sally)

Ηλικία: 5 - 7 ετών (και μεγαλύτερα παιδιά με αυξημένο βαθμό δυσκολίας)

Στυλ διδασκαλίας: πρακτικό, αμοιβαίο, αποκλίνουσας παραγωγικότητας

Σχηματισμός: σε ζευγάρια



Εξοπλισμός: Μπάλες, καπέλα ραβδάκια, μαντήλια, κορδέλες, κ.λπ.

Περιγραφή: Τα παιδιά σε ζευγάρια. Με την έναρξη της μουσικής, το ένα παιδί από κάθε ζευγάρι εκτελεί κινήσεις σε μισά (1/2) / αργές κινήσεις, μόλις τελειώσει το αργό μοτίβο το παιδί δίνει την κίνηση (ακουμπά) στο άλλο παιδί. Το άλλο παιδί συνεχίζει την κίνηση αλλά στο γρήγορο μοτίβο τετάρτων (1/4). Μόλις τελειώσει το πιο γρήγορο μοτίβο ξαναδίνει την κίνηση πίσω ξανά στο ζευγάρι του, κ.ο.κ. Το παιδί που δεν κινείται μπορεί να συνοδεύει το ζευγάρι του (που κινείται) με παλαμάκια και να το επιβραβεύει για κάτι που του αρέσει και να το παρακινεί να κινηθεί με ένα καινούριο τρόπο (π.χ. περιμένοντας το ίδιο σε μια διαφορετική πόζα/στάση κάθε φορά).

Παραλλαγές: Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα αντικείμενο (καπέλο, μπάλα, ραβδάκι, μαντήλι, κορδέλα, κ.λπ.) σε κάθε ζευγάρι. Κάθε παιδί θα χορεύει με το αντικείμενο και θα δίνει την κίνηση στο ταίρι του, δίνοντας του ή αφήνοντας του σε κάποιο μέλος/μέρος του σώματος του το αντικείμενο. Επίσης, μπορούν σύμφωνα με το ρυθμό/ταχύτητα της μουσικής να ισορροπούν μεταξύ τους ένα ραβδάκι, μια μπάλα, ένα

Απαγορεύεται η οποιαδήποτε χρήση, αντιγραφή ή/ και τροποποίηση για εμπορικούς ή κερδοσκοπικούς σκοπούς.

1^ο συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Φυσικής Δραστηριότητας, 20-21 Νοεμβρίου 2015, Λευκωσία, Κύπρος
φύλλο χαρτί, ένα μπαλόνι, ένα τεντωμένο κομμάτι υφάσματος ή κορδέλας (προβάλουν αντίσταση με τα δάχτυλά ή τις παλάμες τους μεταξύ τους για να μην πέσει το αντικείμενο κάτω).

6. Δραστηριότητα κατανόησης του παλμού/ρυθμού και της πολυρυθμίας της μουσικής και κίνηση.

Έννοιες: Ανάπτυξη

- δεξιότητων χειρισμού (ντρίμπλα μπάλας με το/τα χέρι/α)
- ακολουθώ τον παλμό της μουσικής
- κιναισθησης και συναρμογής
- πολυρυθμίας (διαφορετικός ρυθμός ποδιών και χεριών)
- αυτο-έκφραση, παρακίνηση κι επιβράβευση μεταξύ των παιδιών, συνεργασία

Μουσική: John Clifford Farrar (You 're the one that I want - 2.40'), The Ventures (Green Onions – 2.50'), Adele (Rolling In The Deep – 3.45'), Μάκης Τσίκος, Γιάννης Καψάλης (Πωπωπωπωπωπω θα τρελαθώ 2.00'), Γιώργος Μάγκας (Τσιφτετέλι Ρουμάνικο – 3.50').

Ηλικία: 9 -10 ετών και άνω (όσο μεγαλύτερα παιδιά τόσο πιο σύνθετες δραστηριότητες

Στυλ διδασκαλίας: παραγγέλματος, πρακτικό, αμοιβαίο, αποκλίνουσας παραγωγικότητας

Εξοπλισμός: Μπάλες

Περιγραφή: Τα παιδιά διάσπαρτα κι επιτόπου στο χώρο ντριπλάρουν το καθένα μια μπάλα με τα δυο χέρια τους, στο ρυθμό της μουσικής. Σιγά-σιγά βάζουν και τα πόδια στην κίνηση με απλά κι επιτόπου γρήγορα βηματάκια (τα πόδια κινούνται πιο γρήγορα / σε διπλό χρόνο απ' ότι τα χέρια). Στη συνέχεια κάνουν το ίδιο με το ένα χέρι και προσπαθούν ταυτόχρονα να μετακινηθούν στο χώρο. Μετά αλλάζουν χέρι.

Παραλλαγές: Η ντρίμπλα μπορεί να γίνεται απ' τα δύο χέρια στο ένα, απ' το ένα στο άλλο, άλλοι συνδυασμοί, κάτω απ' τα πόδια. Δώστε έμφαση στον παλμό της μουσικής και στο μέτρημα. Π.χ. αν κτυπούν ντρίμπλα απ' το ένα στο άλλο χέρι και σηκώσουν το πόδι για να περάσουν την μπάλα από κάτω, ζητήστε τα να κτυπούν με το δεξί έως το 4, να κάνουν την άρση στο 5 και να μεταφέρουν την μπάλα στο άλλο χέρι (στο 7,8 ντρίμπλα), και το αντίθετο, κ.ο.κ. Άλλες παραλλαγές σε ζευγάρια, το ένα παιδί απέναντι απ' το άλλο (μικρή απόσταση), εκτελούν βήματα ή τρέξιμο με ντρίμπλα και ρίψη στον απέναντι, κ.ο.κ. Χωρίς μπάλα προσπαθούν να εκτελέσουν άλλη κίνηση στα πόδια κι άλλη στα χέρια (ο ρυθμός στα πόδια σε όγδοα / πιο γρήγορος, ενώ στα χέρια σε τέταρτα/πιο αργός). Μπορεί κάθε παιδί (ή κάθε ζευγάρι) να εφεύρει μια κίνηση σε οχτάρι και να τη δείξει στα άλλα παιδιά και να εκτελούν όλα μαζί.

7. Δραστηριότητα Αποθεραπείας – Χαλάρωσης

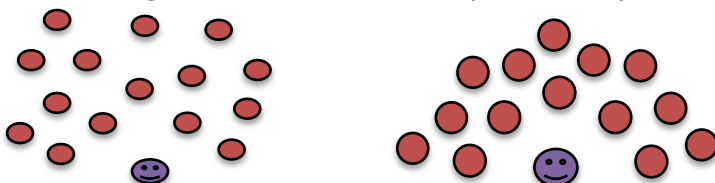
Έννοιες: Ακολουθία μελωδίας, ύφους και παλμού μουσικής, διατάσεις, χαλάρωση

Μουσική: Λουκιανός Κελαϊδόνης - Nescafe Classic 'Unplugged' – 2.20'

Ηλικία: για όλες τις ηλικίες

Στυλ διδασκαλίας: παραγγελματικό ή αποκλίνουσα παραγωγικότητα (αν το ρόλο του εκπαιδευτικού πάρει κάποιο παιδί)

Σχηματισμός: διάσπαρτα στο χώρο ή σε κύκλο ή σε δύο ημικύκλια



Εξοπλισμός: Μαντήλια μεγάλα (προαιρετικά)

Περιγραφή: Με την έναρξη της μουσικής εκτελούμε αρχίζοντας απ' το έδαφος ασκήσεις χαλάρωσης (διατάσεις κορμού/άκρων, εισπνοές-εκπνοές) σηκωνόμαστε σιγά-σιγά κι εκτελούμε τα ίδια σε όρθια θέση.

Παραλλαγές: μπορούμε να κρατάμε στα χέρια μεγάλα μαντήλια, να σκεπάζουμε αρχικά όλο το σώμα και μέσω της κιναισθησης να αισθανόμαστε την απαλότητα και την ηρεμία της κίνησης.