



ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ

ΤΟ ΣΩΜΑ, ΕΙΚΟΝΑ ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΣΧΗΜΑ, ΚΙΝΕΙΤΑΙ, ΣΥΝΕΡΓΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΖΕΤΑΙ

ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ (Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΑΓΩΓΗ)

ΜΗ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.

ΣΤΟΧΟΣ: Να γνωρίσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες (παιδιά) το σώμα τους σαν εικόνα στατική και κινούμενη, σαν μέσο έκφρασης, δημιουργικότητας, συνεργατικότητας και φαντασίας. Με το σώμα μιλάνε χωρίς λόγια, κάνουν άλαλες συμφωνίες (μη λεκτική επικοινωνία), ακολουθούν και συνδέουν τις φαντασίες τους και τους ρυθμούς τους σε κάτι διασκεδαστικό και δημιουργικό.

ΤΑΞΕΙΣ: Κυρίως στους 2 πρώτους κύκλους, Α-Β και Γ-Δ, όμως μπορεί να λειτουργήσει πολύ καλά και σε Ε-ΣΤ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ- ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ (10')

1. Στις μικρές τάξεις Α-Β, τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στο χώρο με κάποιο βηματισμό που τους έχουμε δείξει με τη χρήση κάποιας ρυθμικής μουσικής ή με το χτύπημα ενός ταμπορίνο. Όταν σταματά η μουσική παίρνουν μια **στατική πόζα**, σαν τα αγαλματάκια.

Στις μεγαλύτερες τάξεις Γ-Δ, Ε-ΣΤ τα παιδιά κινούνται με μουσική και επιλέγοντας το καθένα ανάλογα με το ρυθμό της μουσικής και τον τρόπο μετακίνησης (προτρέπουμε τα παιδιά να αισθάνονται ελεύθερα και να αφήνονται στους ρυθμούς. Ακόμη και εμείς συμμετέχουμε σ' αυτό για να αισθάνονται πιο άνετα) και με το σταμάτημα μένουν ακίνητα.

Επισημαίνουμε στα παιδιά τη σημασία των αρθρώσεων στην κίνηση. Έτσι συνεχίζουμε να κινούμαστε με το ρυθμό και τη μουσική και όταν σταματήσει, ζητάμε να κάνουν μία ρυθμική κίνηση των χεριών στατικά χρησιμοποιώντας είτε τους αγκώνες είτε τα δάχτυλα των χεριών, τους καρπούς, τους ώμους ή χρησιμοποιώντας τη σπονδυλική στήλη δηλ. κάμψεις κορμού, καμπούρα-λόρδωση, τον αυχένα ή χρησιμοποιώντας τα κάτω άκρα, τα γόνατα, τον αστράγαλο, τα ισχία και από όποιο επίπεδο θέλουν. Έτσι μπορούν να είναι όρθια, να σκύβουν ή να κάθονται.

2. Καθοδηγούμενες πόζες. Ζητάμε από τα παιδιά να κινηθούν χαλαρά στο χώρο και με το παλαμάκι ή άλλο σύνθημα (πχ χτύπημα ταμπουρίνο) να πάρουν την πόζα που θα επιλέξουμε με απλές εντολές όπως: α) «ένα χέρι στο κεφάλι και το άλλο στο δεξί γόνατο», «πόδια ανοιχτά τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια πάνω στα γόνατα» γ) «στηριχθείτε στον ποπό με τα χέρια και τα πόδια στον αέρα» δ) «πόδια σταυρωμένα και χέρια σταυρωμένα στο στήθος» δ) «θέση οκλαδόν και χέρια στην πρόταση» ε) «τραπεζάκι με ένα πόδι ψηλά και ένα χέρι ψηλά» στ) «πλάτη καμπούρα γόνατα και χέρια στο έδαφος κνήμες στον αέρα», «δύο χέρια και ένα πόδι στο έδαφος» κοκ. Παίρνουν έτσι τις πρώτες πόζες κατόπιν εντολής.

Κατόπιν σε ζευγάρια, δημιουργούν σύμφωνα με τις εντολές πχ α) «ενώστε κεφάλια με μέτωπο και παλάμες ενωμένες», «ενώστε αγκώνες και γόνατα», «ενώστε τις πλάτες σας και πιαστείτε αγκαζέ», « πιάστε τα χέρια και σηκώστε ψηλά το ένα σας πόδι) κοκ.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ- ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ (35΄)

Λέμε στα παιδιά ότι **το σώμα αισθάνεται και μιλά**. Ρωτάμε αν έχουν ακούσει ποτέ για τη γλώσσα του σώματος. Στη συνέχεια, για να το καταλάβουν ζητάμε να μας δείξουν πως είναι το σώμα μας όταν κρυώνουμε, πώς περπατά όταν είναι στεναχωρημένο, πώς κινείται όταν είναι χαρούμενο, πώς όταν έχει αγωνία ή κρύβεται κλπ.

Στην επόμενη δραστηριότητα τα παιδιά μοιράζονται σε ζευγάρια και παίζουμε τις «**μαριονέτες με τα άορατα σχοινιά ή τους μάγους**». Εδώ με τα δάχτυλα του το ένα παιδί του ζευγαριού «έλκει» από απόσταση και πχ ανυψώνει αργά το χέρι του άλλου παιδιού και μετά αργά το κατεβάζει ή κινεί «έλκοντας» τον κορμό του ή το πόδι του ζευγαριού του και έτσι το κινεί ή το μετακινεί σαν μαριονέτα. Τα παιδιά δείχνουν εμπιστοσύνη το ένα στο άλλο και «αφήνονται» διασκεδάζοντας. Είναι καταπληκτικό ότι στα μικρότερα παιδιά υπάρχει τόση ανταπόκριση.

Ακολουθούν **οι γλύπτες**. Εδώ το ένα παιδί του ζευγαριού δίνει τη μορφή που θέλει στο σώμα του άλλου λυγίζοντας, υψώνοντας, μετακινώντας τα μέλη και τις αρθρώσεις του άλλου φτιάχνοντας το δικό του άγαλμα. Επειδή θέλουμε τα παιδιά να αισθάνονται άνετα, αν κάποια αντιδρούν στην επαφή, τα αφήνουμε να επιλέξουν το ζευγάρι τους. Όταν είναι έτοιμα ζητάμε να μας τα ονομάσουν. Ακολουθεί αλλαγή ρόλων. Εδώ μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και βοηθό του γλύπτη δηλ. τριάδες όπου ο γλύπτης θα δίνει τις εντολές στο βοηθό για τη δημιουργία του αγάλματος. Παράδειγμα: «πήγαινε το ένα πόδι μπροστά τεντωμένο και τέντωσε το αντίθετο χέρι ψηλά. Άνοιξε το άλλο του χέρι στο πλάι και τώρα σήκωσε αργά το πίσω του πόδι ώστε να σηκωθεί από το έδαφος και ίσιωσε τον κορμό του»

Μια πολύ διασκεδαστική δραστηριότητα είναι η **παγωμένη εικόνα ή φωτογραφία**. Εδώ με το χτύπημα του ταμπουρίνο τα παιδιά

παίρνουν μία πόζα, ακίνητα σαν να έχουν παγώσει στη διάρκεια μίας δραστηριότητας πχ είναι η σκηνή ενός σουτ, μιας πάσας ή ενός χορού ή μιας πτώσης κ.α Στα μικρότερα παιδιά ζητώ να παραστήσουν κάποια πόζα ενός σούπερ ήρωα ή κάτι από ένα αγαπημένο παιχνίδι της αυλής.

Η παγωμένη εικόνα εξελισσεται σε ομαδική δουλειά. Εδώ τα παιδιά αρχικά γίνονται δυάδες , μετά τετράδες, εξάδες μέχρι να φτάσουμε τελικά στην ομαδική παγωμένη εικόνα τάξης. Στα μεγαλύτερα παιδιά το πρώτο παιδί παίρνει μια πόζα αφήνοντας να εννοηθεί το θέμα της εικόνας που θα δείξουν και το δεύτερο, τρίτο, τέταρτο κλπ συμπληρώνουν μέχρι να φθάσουν όλα τα παιδιά της τάξης μαζί σε ομαδική εικόνα «μυστική επικοινωνία» πχ κάποιας φάσης ποδοσφαίρου με παίκτες προπονητή διαιτητές, πάγκο και θεατές. Αυτό είναι ένα συγκεκριμένο θέμα που το ξεκινά ένας που επιτρέπεται και να δώσει τη λέξη κλειδί « ποδόσφαιρο». Στα μικρότερα μοιράζουμε τους ρόλους πχ του τερματοφύλακα, επιθετικού, σουτέρ, του διαιτητή μέσα στο γήπεδο, του προπονητή, του φίλαθλου κλπ. Σ'αυτή τη δραστηριότητα το θέμα μπορεί και να μην εννοείται και έτσι το κάθε παιδί μπορεί να ενώνει σταδιακά την δικής του έμπνευσης πόζα πλησιάζοντας ή ακουμπώντας με τα υπόλοιπα, φτιάχνοντας έτσι μια χαρούμενη αναμνηστική φωτογραφία της τάξης που επιτόπου μας την παρουσιάζουν.

Καθώς η «άλαλη» επικοινωνία βελτιώνεται περνάμε στο **παζλ**. Εδώ σε τετράδες ή εξάδες τα παιδιά σε όλα τα επίπεδα δημιουργούν συνδεδεμένες εικόνες που δίνουν την εντύπωση του παζλ. Παράδειγμα: ένα παιδί είναι καθιστό με τα χέρια ανοιχτά να ακουμπούν στο έδαφος , ένα δεύτερο στέκεται πίσω του όρθιο, με τα χέρια στην έκταση, με τα πόδια στη διάσταση ώστε το σώμα του καθιστού παιδιού να είναι μπροστά και ανάμεσα στα πόδια του. Δεξιά και αριστερά από το όρθιο παιδί στέκονται όρθια δύο παιδιά με τα χέρια στην πρόταση ούτως ώστε τα χέρια του πρώτου όρθιου παιδιού (που είναι σε έκταση) να είναι ανάμεσα στα δικά τους και με το ένα τους πόδι σε προβολή, έτσι ώστε τα χέρια του καθιστού παιδιού να μπορούν να ακουμπήσουν πάνω στα πόδια τους. Στα μικρά παιδιά ξεκινάμε με δυάδες και πιο απλές πόζες και δοκιμάζουμε σιγά-σιγά να εισάγουμε τρίτο και τέταρτο παιδί. Και αυτή η δραστηριότητα εκτελείται σε όλα τα επίπεδα, Τα παιδιά και ξαπλωμένα μπορούν να συνδυάσουν και να «κουμπώσουν» τις θέσεις τους.

Η τελευταία δραστηριότητα είναι η **μηχανή ή το εργοστάσιο με τις μηχανές**. Στο παιχνίδι μπαίνει η κίνηση και ο ρυθμός. Έχουμε υψηλό επίπεδο αντίληψης, συγκέντρωσης και επικοινωνίας οπότε στον πρώτο κύκλο δεν βάζουμε αρχικά πάνω από δύο παιδιά στην ομάδα. Στα μεγαλύτερα παιδιά ξεκινάμε από 4 παιδιά.

Παράδειγμα: το πρώτο παιδί ξεκινά με μία ρυθμική κίνηση ενώ ταυτόχρονα καλείται να δώσει στην κίνηση του και έναν ήχο.

Ακολουθούν τα άλλα παιδιά ένα-ένα βάζοντας τη δική τους συμπληρωματική κίνηση και ήχο. Παράδειγμα: το πρώτο παιδί ξεκινά με ανέβασμα κατέβασμα του ποδιού, το δεύτερο παιδί με την πλάτη του να ακουμπά στην πλάτη του πρώτου (πλάτη με πλάτη) ακολουθεί με άνοιγμα κλείσιμο των χεριών, το τρίτο συμπληρώνει την κίνηση του πρώτου και κάθεται με ανοιχτά πόδια κάτω από το πόδι του ενώ κάνει κύκλο του χεριού από τον αγκώνα, κάτω από το πόδι του πρώτου παιδιού, συντονισμένα, ώστε να μην ακουμπήσουν και τέλος το τέταρτο παιδί στέκεται απέναντι από το δεύτερο παιδί και όταν εκείνο ανοίγει τα χέρια, ανεβάζει τα δικά του χέρια ή το ένα του χέρι μέσα τεντωμένα με μπουνιές και μετά τα κατεβάζει, συμπληρώνοντας έτσι την κίνηση του. Ταυτόχρονα επιλέγουν το καθένα και τον δικό τους ήχο ανάλογα με το ρυθμό και τη διάρκεια της κίνησης τους πχ φσος, μπονγκ, ζζζζζζζζζ, τικ-τικ, κλικ-κλακ, ντοκ- ντοκ κλπ. Ο ήχος πλαισιώνει την ρυθμική κίνηση. Σιγά σιγά, καθώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται καλύτερα τη δραστηριότητα, μεγαλώνουν οι ομάδες ώστε τελικά όλοι μαζί δημιουργούν ένα εργοστάσιο σε λειτουργία με πολλούς ήχους μηχανών.

Αφού τα παιδιά δοκιμάσουν όλες τις δραστηριότητες, στο τελευταίο δίλεπτο της ώρας μπορούν να ψηφίσουν την δραστηριότητα που τους άρεσε πιο πολύ.

Τα παιδιά καλούνται να επιδείξουν συγκέντρωση, παρατηρητικότητα, φαντασία, υπευθυνότητα και να συνεργαστούν. Η εμπειρία μου λέει ότι τα παιδιά απολαμβάνουν πολύ αυτή τη «διαφορετική» δραστηριότητα που τους δίνει την ευκαιρία να «εξερευνήσουν» τον εαυτό τους. Η φαντασία των παιδιών μας αφήνει άφωνους.

Οι διάρκειες των δραστηριοτήτων εξαρτώνται από το επίπεδο ωριμότητας των μαθητών-μαθητριών. Σε όλες δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά να συνεργαστούν με όλους-ες αλλάζοντας τις ομάδες .

Αρσενοπούλου Μαρία, γυμνάστρια του 105^{ου} Δημ. Σχολείου Θεσσαλονίκης.

Εργαζόμενη από το 1987 σε σχολεία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης .

Μεταπτυχιακό στην κινησιολογία.

Mail: marsenopoulou@gmail.com