

John M. Feierabend & Jane Kahan

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗΣ

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΙΝΗΘΕΙΣ ΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ;

Μετάφραση - Επιμέλεια: Στέλλα Ρέτσιου



**Για παιδιά
όλων των
ηλικιών**

fagotto books



**Μπορείς να κινηθείς με αυτόν τον τρόπο;
Το βιβλίο της κινητικής εξερεύνησης**
John M. Feierabend & Jane Kahan

Τίτλος πρωτοτύπου (στην αγγλική γλώσσα):
The book of movement exploration. Can you move like this?
© 2003 GIA publications, Inc.

Πρώτη έκδοση (στα ελληνικά): Μάρτιος 2020, Fagottobooks Νίκος Θερμός
Μετάφραση από την αγγλική γλώσσα - Επιμέλεια: Στέλλα Ρέτσιου
Τυπογραφική διόρθωση: Ελευθερία Κοψιδά

ISBN: 978-960-6685-82-8

Όλα τα δικαιώματα για την ελληνική έκδοση:

Fagottobooks

Κεντρικό: Βαλτετσίου 15, 10680 Αθήνα
Τηλ.: 210-3645147, Fax: 210-3645149
Υποκατάστημα: Ζακύνθου 7, 31100 Λευκάδα
Τηλ./Fax: 26450-21095
e-mail: info@fagottobooks.gr
www.fagottobooks.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Εισαγωγή	5
Πρόλογος της μεταφράστριας.	6
Πρόλογος	8
Λίστα ελέγχου θεμάτων κίνησης	11
Γεύμα πέντε πιάτων για μαθήματα κίνησης	12
Θέμα 1ο Συναίσθηση των μερών και ολόκληρου του σώματος	15
1.1 Κίνηση με όλο το σώμα	16
1.2 Κίνηση με ξεχωριστά μέρη.	17
1.3 Κίνηση που αρχίζει από ένα μέρος του σώματος	20
Θέμα 2ο Συναίσθηση του χρόνου	21
2.1 Γρήγορη και αργή κίνηση	22
2.2 Χρόνος και κίνηση	22
Θέμα 3ο Συναίσθηση του χώρου	25
3.1 Προσωπικός και κοινός χώρος	26
3.2 Ευθείες και τεθλασμένες πορείες	26
3.3 Κίνηση προς τα μέσα (μικρή)	28

3.4 Κίνηση προς τα έξω (πλατιά)	29
3.5 Κατεύθυνση της κίνησης	31
3.6 Κίνηση και απόσταση	32
Θέμα 4ο Συναίσθηση των επιπέδων	35
4.1 Ψηλό/μεσαίο/χαμηλό	36
Θέμα 5ο Συναίσθηση του βάρους	39
5.1 Βαρύ/ελαφρύ	40
5.2 Δυνατό/απαλό	41
5.3 Ένταση/χαλάρωση	41
Θέμα 6ο Συναίσθηση της μετακίνησης στον χώρο	43
Θέμα 7ο Συναίσθηση της ελεύθερης ροής της κίνησης	47
7.1 Κοφτή/παρατεταμένη	48
7.2 Διαδοχική/ταυτόχρονη	49
7.3 Συγκρατημένη/ελεύθερη	50
Θέμα 8ο Συναίσθηση των σχημάτων	53
8.1 Αλλάζοντας σχήμα	54
Θέμα 9ο Συναίσθηση των άλλων	57
9.1 Κίνηση σε ζευγάρια	58
9.2 Κίνηση σε ομάδες	61
Θέμα 10ο Το παιδί δημιουργός της κίνησης	63
10.1 Αναπαραστατική κίνηση	64
10.2 Μη αναπαραστατική κίνηση	67

Εισαγωγή



Ποιος απ' όλους μας δεν έχει απολαύσει να χορεύει ελεύθερα στο σαλόνι; Αυτή είναι μια υπέροχη εμπειρία αυθόρμητης ανταπόκρισης στη μουσική ή στη διάθεση της στιγμής.

Το βιβλίο αυτό περιέχει μια πλούσια συλλογή δραστηριοτήτων οι οποίες εξασφαλίζουν πολλαπλές δυνατότητες κίνησης στα παιδιά. Μέσα από την ενασχόλησή τους με αυτές, τα παιδιά θα αναπτύσσουν ένα λεξιλόγιο κίνησης ενώ παράλληλα θα βελτιώνουν την αδρή τους κινητικότητα και θα εξερευνούν ιδέες δημιουργικής κίνησης.

Αυτές οι δραστηριότητες εξερεύνησης της κίνησης θα αναδειξουν τόσο τις δυναμικές κινήσεις όσο και τις απαλές. Μερικές δραστηριότητες εξερευνούν έννοιες όπως γρήγορα ή αργά, απότομα ή παρατεταμένα, βαριά ή ελαφρά. Άλλες πάλι εξερευνούν τις δυνατότητες κίνησης με έναν παρτενέρ ή με μια ομάδα παιδιών.

Τα παιδιά μπορούν να απολαύσουν αυτές τις δραστηριότητες με ή χωρίς τη συνοδεία μουσικής, κατανοώντας βαθμιαία τι σημαίνει να κινούμαστε με τη μουσική και να εμπνέομαστε από αυτή.

Αυτές οι κινητικές εξερευνήσεις βιώνονται από τα παιδιά σαν μια ευχάριστη εμπειρία, μπορούν όμως επίσης να οδηγήσουν και σε πιο εξειδικευμένες δεξιότητες, όταν συνδυάζονται με άλλες οργανωμένες κινητικές δραστηριότητες όπως: Παιχνίδια με τα Δάχτυλα, Τραγούδια Δράσης, Κυκλικά Παιχνίδια και Χορούς.*

Απολαύστε τις δραστηριότητες καθώς ανακαλύπτετε το κινητικό δυναμικό σας!

John M. Feierabend και Jane Kahan

Η Jane Kahan διδάσκει χορό στο Δημοτικό σχολείο του Dayton Bluff στο St. Paul και είναι ειδικευμένη στις θεωρίες του Rudolph Laban για την ανθρώπινη κίνηση. Ο John M. Feierabend είναι καθηγητής μουσικής αγωγής στο τμήμα Hartt του Πανεπιστημίου Hartford στο Κονέκτικατ.

* (Σ.τ.Μ.) Εδώ οι συγγραφείς αναφέρονται σε τίτλους βιβλίων που ανήκουν στη σειρά "First steps in music" και κυκλοφορούν από τις εκδόσεις GIA Publications, Inc.

Πρόλογος της μεταφράστριας



Η επιθυμία μου να παραμένω ενημερωμένη στις εξελίξεις της Μουσικής και Κινητικής αγωγής καθώς και η αγάπη μου για τα αντικείμενα αυτά με κινητοποιούν να αναζητώ διαρκώς νέα ερεθίσματα διδασκαλίας στην υπάρχουσα βιβλιογραφία. Η αναζήτησή μου αυτή με οδήγησε στις αμερικανικές εκδόσεις GIA και το πλούσιο εκδοτικό τους έργο στον τομέα της Μουσικοκινητικής Αγωγής. Ανάμεσα στα βιβλία των παραπάνω εκδόσεων ξεχώρισα το παρόν βιβλίο το οποίο είναι καρπός της συντονισμένης προσπάθειας δύο διακεκριμένων Αμερικανών παιδαγωγών. Ο καθένας τους συνεισέφερε σε αυτό γνώσεις κι ενοράσεις από τον τομέα της ειδικεισής του. Η Jane Kahan, προερχόμενη από τον χώρο του χορού, με ειδικευση στις θεωρίες κίνησης του Rudolph Laban, και ο John Feierabend από τον χώρο της μουσικής αγωγής. Με τη μετάφρασή του θέλησα να εμπλουτίσω την ελληνική βιβλιογραφία με ένα πολύ αξιόλογο βιβλίο στη Δημιουργική κίνηση, με στόχο να βοηθήσω τον Έλληνα παιδαγωγό στο δύσκολο έργο του να μορφώσει και να ψυχαγωγήσει τους μαθητές του.

Στον χώρο της Μουσικοπαιδαγωγικής είναι ευρέως αποδεκτό ότι η κίνηση βοηθά στη βιωματική κατανόηση των μουσικών εννοιών και καθιστά τα μαθήματα μουσικής ευχάριστα και δημιουργικά. Μουσικοπαιδαγωγοί όπως ο Émile Jaques-Dalcroze, ο Carl Orff και ο Edwin Gordon δημιούργησαν μεθόδους διδασκαλίας της Μουσικής οι οποίες συμπεριλαμβάνουν την κίνηση σε σημαντικό βαθμό. Μάλιστα, όπως αναφέρεται από τον Doug Goodkin,

μουσικοπαιδαγωγό του συστήματος Orff, ο ίδιος ο Orff πίστευε πως το σύστημά του (Orff Schulwerk) θα παρέμενε ανολοκλήρωτο όσο δεν δημιουργούνταν ένα κινητικό syllabus το οποίο θα αποτελούσε συμπλήρωμα του ήδη υπάρχοντος μουσικού syllabus.

Ενώ στον χώρο της Μουσικοπαιδαγωγικής η κίνηση θεωρείται κυρίως ένα μέσο αγωγής για την ανάπτυξη της μουσικής αντίληψης των παιδιών, στον χώρο της Δημιουργικής Κίνησης ή του Σύγχρονου Εκπαιδευτικού Χορού (Creative movement ή Modern Educational Dance) η κινητική ανάπτυξη και εκφραστικότητα των παιδιών θεωρείται πρωταρχικός σκοπός. Σύμφωνα με τη Sue Stinson, η Δημιουργική Κίνηση πρέπει να αποτελεί σημαντικό μέρος της προσχολικής και σχολικής αγωγής των παιδιών. Ανεξάρτητα από τη διαφορετική έμφαση που δίνεται στην κίνηση σε καθένα από τα προαναφερθέντα συστήματα αγωγής, κάθε παιδαγωγός γνωρίζει από την εμπειρία του πως η Δημιουργική Κίνηση παρέχει πλήθος παιδαγωγικά οφέλη στα παιδιά, καθώς προσιδιάζει στη φύση του παιδιού να μαθαίνει μέσα απ' αυτή.

Το βιβλίο περιλαμβάνει δραστηριότητες εξερεύνησης της κίνησης οι οποίες βασίζονται στα «στοιχεία κίνησης» όπως αυτά ορίστηκαν και ονομάστηκαν από τον Rudolph Laban: **Χώρος – Χρόνος – Βάρος – Ροή**. Πολλοί παιδαγωγοί μουσικής, ανάμεσά τους και ο έγκριτος Αμερικανός Edwin Gordon, εφαρμόζουν στα μαθήματά τους κινητικές δραστηριότητες που βασίζονται στα «στοιχεία κίνησης» του Laban.

Η χρήση λουπόν των «στοιχείων κίνησης» αποτελεί διαχρονική και πάγια επιλογή όλων όσοι ασχολούνται με την ανθρώπινη κίνηση και ανά τα χρόνια έχει εμπνεύσει και έχει προσφέρει πλήθος δημιουργικών εφαρμογών σε παιδαγωγούς μουσικής, κίνησης, χορευτές και ηθοποιούς.

Το παρόν βιβλίο απευθύνεται σε παιδαγωγούς πρώιμης παιδικής ηλικίας, νηπιαγωγούς, γυμναστές, δασκάλους χορού, μουσικής και μουσικοπαιδαγωγούς. Οι δραστηριότητες που προσφέρονται σε αυτό μπορούν να εφαρμοστούν με μικρές προσαρμογές, από κάθε παιδαγωγό, ανάλογα με τους στόχους που θέλει να πετύχει. Για παράδειγμα, ο παιδαγωγός της κίνησης - χορού μπορεί να βασίσει το μάθημά του εξολοκλήρου στις δραστηριότητες του βιβλίου, ενώ ο παιδαγωγός της μουσικής μπορεί επιλεκτικά να χρησιμοποιήσει εκείνες που θεωρεί ότι θα βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν τις μουσικές έννοιες. Μέσα από τις δραστηριότητες που προτείνονται στο βιβλίο κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να εμπλουτίσει τα μαθήματά του με ιδέες παιδαγωγικά πρόσφορες και ιδιαίτερα ψυχαγωγικές για τα παιδιά αλλά και για τον ίδιο!

Το βιβλίο περιλαμβάνει κυρίως δραστηριότητες που εκτελούνται χωρίς τη συνοδεία μουσικής, με τη συνοδεία ενός κρουστού οργάνου όπως το χειροτόμπανο ή τη δημιουργική χρήση της φωνής του δασκάλου. Στην τέχνη του Δημιουργικού Χορού υπάρχει η πεποίθηση πως η μουσική μπορεί να λειτουργήσει περιοριστικά στην κινητική εξερεύνηση και στην εκφραστικότητα του παιδιού καθώς προσφέρει ένα ήδη υπάρχον πλαίσιο (μουσική φόρμα) στο οποίο το παιδί καλείται να ανταποκριθεί.

Με αυτό τον τρόπο δύναται να περιορίσει την αυθόρμητη κινητική εξερεύνηση. Δίνονται όμως και πλήθος δραστηριοτήτων με προτεινόμενη συνοδεία μουσικής. Επιπρόσθετα όλες οι κινητικές δραστηριότητες μπορούν, αν ο παιδαγωγός το επιθυμεί, να συνοδεύονται από δικής του επιλογής μουσική συνοδεία.

Γίνεται σαφές από τα παραπάνω η αναγκαιότητα μετάφρασης ενός βιβλίου που να περιλαμβάνει δραστηριότητες κινητικής εξερεύνησης. Επίσης το βιβλίο έρχεται να εμπλουτίσει μια ισχνή ελληνική βιβλιογραφία στον τομέα της Δημιουργικής κίνησης. Σίγουρα υπάρχουν στον χώρο πολύ αξιόλογα βιβλία, αλλά πάντα υπάρχει η ανάγκη για τη μετάφραση και συγγραφή νέων βιβλίων, ειδικά όταν προέρχονται από τους πλέον έγκριτους ερευνητές και παιδαγωγούς.

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να ευχαριστήσω τον εκδοτικό οίκο Fagottobooks για την άμεση ανταπόκρισή του στην πρόταση μετάφρασης του βιβλίου και την άριστη συνεργασία σε όλα τα επίπεδα παραγωγής του βιβλίου.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

Doug Goodkin (2002). *Play, Sing & Dance. An introduction to Orff Schulwerk*. Miami, FL: Schott Music Corporation

Sue Stinson (1988). *Dance for Young Children. Finding the Magic in Movement*. Reston, Virginia: AAHPERD

Valerio, W. H., Reynolds, A. M., Bolton, B. M., Taggart, C. C. & Gordon, E. (1998). *Music Play*. Chicago: GIA Publications

Γεύμα πέντε πιάτων για μαθήματα κίνησης

Όταν τα μαθήματα δομούνται ολοκληρωτικά με κινητικές δράσεις πρέπει να προσφέρεται ένα πλήρες μενού πέντε πιάτων. Όταν όμως οι δράσεις κινητικής εξερεύνησης είναι μέρος ενός άλλου μαθήματος, όπως συμβαίνει σε μια τάξη μουσικής αγωγής, ο δάσκαλος πρέπει να επιλέγει κάποια πιάτα από το μενού. Το μενού αποτελείται από:

1 Πρώτο πιάτο - Παιχνίδια

Ξεκινήστε το μάθημα με ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα η οποία είναι παιγνιώδης και τραβά την προσοχή των παιδιών. Οι κανόνες του παιχνιδιού πρέπει να εστιάζουν την προσοχή σε ένα κινητικό θέμα το οποίο θα εξερευνηθεί περαιτέρω στη συνέχεια του μαθήματος. Αυτό το εισαγωγικό παιχνίδι ενδείκνυται επίσης για την κινητοποίηση παιδιών που συμμετέχουν απρόθυμα. Παίξτε ένα κυνηγητό. Τα παιδιά περπατούν ή τρέχουν στον χώρο προσπαθώντας να αποφύγουν το παιδί κυνηγό. Σε περίπτωση που τα ακουμπήσει ο κυνηγός πρέπει να μείνουν ακίνητα. Παραμένουν κοκαλωμένα μέχρι κάποιο άλλο παιδί να έρθει δίπλα τους και να αντιγράψει κινητικά το σχήμα που έχει το σώμα τους. Παραλλαγές: Εάν δουλεύετε με τα επίπεδα του χώρου, ζητήστε από τα παιδιά να παραμένουν ακίνητα μέχρι να έρθει κάποιο άλλο παιδί κοντά τους και να δημιουργήσει ένα σωματικό σχήμα σε ένα άλλο από τα τρία επίπεδα (ψηλό/μεσαίο/χαμηλό). Εάν δουλεύετε με τα γράμματα (αναπαριστώντας ένα γράμμα), τότε πρέπει τα

παιδιά να μένουν ακίνητα μέχρι κάποιο άλλο παιδί να έρθει δίπλα τους, να αντιγράψει το σχήμα του γράμματος, να πει το όνομά του ή να σχηματίσει ένα άλλο γράμμα.

2 Δεύτερο πιάτο - Ζέσταμα

Αυτές οι δραστηριότητες βοηθούν τα παιδιά να προετοιμαστούν για έντονη κινητική προσπάθεια. Τα παιδιά φαίνονται ανά πάσα στιγμή έτοιμα για έντονη δραστηριότητα. Ωστόσο, είναι απαραίτητο να αφιερώνετε χρόνο για τη διδασκαλία και εφαρμογή διατάσεων που χρησιμοποιούνται συνήθως στις τάξεις χορού και γυμναστικής. Κατά τη διάρκεια αυτών των κινήσεων είναι χρήσιμο να εξερευνάτε το πώς τα σώματά μας νιώθουν διαφορετικά από μέρα σε μέρα.

3 Τρίτο πιάτο - Κατά μήκος του πατώματος

Αυτή είναι μια από τις πιο συνηθισμένες δράσεις σε μια τάξη χορού. Εάν επισκεφτείτε μια οποιαδήποτε τάξη χορού, μπαλέτου, μοντέρνου, jazz, hip-hop, για οποιαδήποτε ηλικία ή επίπεδο θα δείτε τους μαθητές να κινούνται στον χώρο ένας-ένας ή σε дуάδες ή σε τριάδες, περιμένοντας τη σειρά τους. Τα παιδιά ωφελούνται να ασκούνται σε μικρές ομάδες οι οποίες διαδέχονται η μια την άλλη, ενώ μαθαίνουν καθώς περιμένουν τη σειρά τους και βλέπουν τα άλλα. Έτσι δίνεται η ευκαιρία επίσης στον δάσκαλο να επιβλέπει την κινητική πρόοδο των

παιδιών και να γνωρίζει τις δυνάμεις τους και τις αδυναμίες τους μέσα από τις κινητικές τους δράσεις.

4 **Τέταρτο πιάτο - Αυτοσχεδιασμός**

Αυτό είναι το κύριο πιάτο. Δίνονται στα παιδιά οδηγίες για κινητικές δραστηριότητες οι οποίες τους επιτρέπουν παράλληλα να εξερευνούν τις δικές τους επινοήσεις. Τα παιδιά είναι ελεύθερα να πειραματισθούν, να εξερευνήσουν, να ανακαλύψουν δικές τους κινήσεις για να ανταποκριθούν στις οδηγίες του δασκάλου. Αυτές οι δραστηριότητες διαφέρουν από τις αμέσως προηγούμενες στο ότι όλα τα παιδιά δουλεύουν μαζί και κανένα δεν παρακολουθεί τα άλλα.

5 **Πέμπτο πιάτο - Σύνθεση/ τελικές δραστηριότητες**

Αυτές οι δραστηριότητες δίνουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης. Όπως μερικά γεύματα τελειώνουν με ένα άριστα φτιαγμένο επιδόρπιο, όπως φρούτο ή απλώς καφέ, μια τάξη μπορεί να ολοκληρωθεί με ποικίλους τρόπους. Μπορεί να δοθεί μια εργασία σύνθεσης, ώστε κάθε μαθητής να έχει την ευκαιρία να παρουσιάσει κάτι ακόμη. Ίσως ακόμη μια σειρά καθορισμένων κινήσεων που επαναλαμβάνονται στο τέλος κάθε μαθήματος, θα μπορούσε να είναι ένα είδος «τελετουργικού» αντίο. Μια σύνθεση απαιτεί από τους μαθητές να δημιουργήσουν σειρές κινήσεων οι οποίες στη συνέχεια μπορούν να επαναλαμβάνονται με τον ίδιο τρόπο περισσότερες από μία φορές.



Θέμα 1ο

Συναίσθηση των μερών και ολόκληρου του σώματος

1.1 Κίνηση με ολόκληρο το σώμα

Κινείσαι ή όχι;

Ζητήστε από τους μαθητές να αγγίζουν το πάτωμα. Ρωτήστε τους: «Κινείται το πάτωμα;». Πείτε τους να σηκωθούν και να γίνουν τόσο ακίνητοι όσο το πάτωμα. Κατόπιν πείτε τους ότι κάθε φορά που θα λέτε τη λέξη «παγώστε» θα πρέπει να είναι τόσο ακίνητοι όσο το πάτωμα.

Ο χορός του σταματώ και ξεκινώ

Ο δάσκαλος λέει: «πάμε, πάμε, πάμε, παγώνω!». Οι μαθητές ενθαρρύνονται να κινούνται στον χώρο με διαφορετικούς τρόπους όπως με τρέξιμο, με στριφογύρισμα, με κοφτές και γρήγορες κινήσεις κ.λπ.

Το stop είναι κοντά

Ζητήστε από τους μαθητές να κινούνται και να σταματούν ενώ εσείς με τη φωνή σας παράγετε συνεχόμενους ήχους όπως trrrrrrrrrr...! Stop! ή βzzzzzzzzzz...! Stop!

Άκου και κινήσου

Χρησιμοποιήστε ένα κρουστό όργανο όπως το χειροτύμπανο ή τα ξυλάκια. Πείτε στους μαθητές να κινούνται στον χώρο όταν ακούν το όργανο και να σταματούν όταν σταματά. Χωρίστε τους μαθητές σε δύο ομάδες και πείτε στη μια ομάδα να κινείται όταν ακούει το όργανο

και να σταματάει όταν παύει και στην άλλη να κάνει το αντίθετο, δηλαδή να κινείται στη σιωπή και να σταματά όταν ηχεί το όργανο.

Ισορροπώντας ένα χάρτινο πιάτο

Δώστε σε κάθε μαθητή ένα χάρτινο πιάτο. Πείτε τους να επιλέξουν ένα μέρος του σώματός τους και να ισορροπήσουν το πιάτο πάνω σε αυτό. Κατόπιν να κινηθούν στον χώρο. Εάν το πιάτο τους πέσει πρέπει να ακινητοποιηθούν μέχρι κάποιο άλλο παιδί να έρθει κοντά και να τους δώσει το πιάτο. Το παιδί που δίνει το πιάτο πρέπει να συνεχίσει να κρατά σε ισορροπία το δικό του πιάτο. Όταν το πιάτο τους έχει επιστραφεί, μπορούν να επιλέξουν να το ισορροπήσουν σε ένα άλλο μέρος του σώματός τους.

Χορεύω και παγώνω

Ζητήστε από τα παιδιά να κινούν τα σώματά τους καθώς εσείς κινείτε ένα ντέφι κι απαγγέλλετε τα λόγια, «χορεύω, χορεύω, χορεύω, παγώνω!». Επαναλάβετε αλλά αυτή τη φορά πείτε τους να κινούν ένα άλλο μέρος του σώματός τους. Επαναλάβετε πολλές φορές, κάθε φορά κουνώντας κάποιο άλλο μέρος. Ρωτήστε πόσα διαφορετικά μέρη του σώματος μπορούν να κινούν ταυτόχρονα. Μετά χαλαρώστε. (Αυτή η δραστηριότητα εξερευνεί και την ενότητα 1.2 - Κίνηση με ξεχωριστά μέρη.)