

# Μουσικοκινητική Αγωγή

✿ Ο Ελβετός μουσικός Dalcroze πίστευε ότι αν δεν νοιώθει όλο το σώμα το ρυθμό, ο μέλλον μουσικός θα παράγει μουσική μηχανικά χωρίς συναίσθημα.

✿ Ο Carl Orff πίστευε ότι η εκμάθηση της μουσικής πρέπει να γίνεται μέσα από τη ρυθμισμένη κίνηση του σώματος καθώς επίσης και από το ρυθμό των λέξεων.

✿ Η μουσική και η κίνηση πρέπει να διδάσκονται ταυτόχρονα στα πρώτα χρόνια του παιδιού. Η κίνηση μαζί με τη μουσική συγκινεί ιδιαίτερα τα μικρά παιδιά γιατί συμμετέχουν ενεργά και εκφράζουν καλύτερα τον εσωτερικό τους κόσμο. Τα παιδιά ανταποκρίνονται αυθόρμητα στη ρυθμική εύθυμη και ζωηρή μουσική χρησιμοποιώντας κινήσεις με όλο τους το σώμα.

✿ Η κίνηση μπορεί να συνδυασθεί με άλλες δραστηριότητες όπως η ακρόαση, το τραγούδι, η χρήση οργάνων και μουσικών οργάνων, κλπ.

# Στόχος

- \* Ανακάλυψη των δυνατοτήτων της κίνησης και ανάπτυξη αυτών
- \* Εμπέδωση μουσικών εννοιών μέσω κίνησης
- \* Ανάπτυξη της φαντασίας και δημιουργικότητας
- \* Ανάπτυξη της συνεργασίας της ομάδας
- \* Χρήση του σώματος σαν ηχογόνο πηγή και χρήση μουσικών οργάνων ως πρώτη προσέγγιση

Για ένα πετυχημένο μάθημα μουσικοκινητικής θα πρέπει να έχουμε υπόψη τα βασικά στοιχεία της κίνησης, και τα κοινά χαρακτηριστικά της

**μουσικής και κίνησης**

# Βασικά στοιχεία της κίνησης

## Σώμα, χώρος, χρόνος, σχέσεις

- \* Πως πρέπει να κινείται το σώμα (σώμα)
- \* Που πρέπει να κινείται το σώμα (χώρος)
- \* Πότε πρέπει να κινείται (χρόνος)
- \* Με τι πρέπει να κινείται (σχέση)

Ο δημιουργικός χορός στις μικρές ηλικίες (προσχολική- σχολική) είναι κάτι παραπάνω από φυσική άσκηση.

Είναι συντονισμός στοιχείων της **κίνησης** με στοιχείων της **μουσικής**.

# Παράλληλα χαρακτηριστικά μουσικής και κίνησης

## \* Χροιά

*Ποιότητα ήχου*

*Legaro – staccato*

## \* Ένταση

*Αλλαγή στην ένταση του ήχου*

*Σιγά – δυνατά*

## \* Χρόνος (Tempo)

*Αλλαγή στην ταχύτητα*

*της μουσικής*

## \* Τονικότητα

*Αλλαγή στο ύψος του ήχου*

## \* Φράση

*Η σχέση των ήχων μεταξύ τους*

*ως προς μια έννοια*

## Χροιά

*Ποιότητα κίνησης*

*συνεχής – κοφτή κίνηση*

## Βάρος

*Αλλαγή στη δύναμη που*

*χρησιμοποιείται για την κίνηση*

*Ελαφριές – δυνατές κινήσεις*

## Χρόνος (Tempo)

*Αλλαγή στην ταχύτητα*

*της κίνησης*

## Επίπεδα

*Αλλαγή στα επίπεδα του χώρου*

## Φράση

*Η σχέση των ατομικών κινήσεων*

*ως προς μια έννοια*



# Τα παιδιά θα πρέπει

- \* Να ακούν προσεκτικά τη μουσική και να ξεχωρίσουν τις διάφορες μελωδίες.
- \* Να κινηθούν ελεύθερα δημιουργώντας δικούς τους βηματισμούς.
- \* Σε κάθε θέμα να κάνουν διαφορετικές κινήσεις.
- \* Κινούνται σε ζευγάρια και αποφασίζουν μεταξύ τους τις διάφορες φιγούρες και βηματισμούς.
- \* Γίνεται επιλογή βηματισμών από διάφορα ζευγάρια και εκτελούνται σαν τελική χορογραφία από όλη την ομάδα.

Σώμα

Γνώση του σώματος

Χώρος

Γνώση του χώρου

Στοιχεία  
της  
κίνησης

Δυναμική

Προσπάθεια της κίνησης

Σχέσεις

Σχέσεις κατά την κίνηση

Ποια μέρη του  
σώματος κινώ και με  
ποιες δυνατότητες

Ποιες οι βασικές  
κινήσεις του σώματος

## Γνώση του σώματος

Είδος της κίνησης

Πως μπορεί να κινηθεί και  
να δημιουργήσει σχήματα  
το σώμα

Βασικές κινητικές  
δεξιότητες

Συμμετρικές,  
ασύμμετρες κινήσεις

Κινήσεις με διαφορετικό  
σημείο στήριξης,  
επίπεδο, άξονα

## Κινήσεις ΤΟΥ σώματος

### Σταθεροποίηση

Κάμψη, έκταση,  
συσπείρωση

### Μετακινήσεις

Περπάτημα, τρέξιμο,  
πήδημα, γλίστρημα,  
ρολλάρισμα

### Χειρισμοί

Πιάνω, πετώ, τραβώ,  
ωθώ, στρίβω, σφίγγω

## **Περιοχές**

Προσωπικός, γενικός

## **Κατεύθυνση**

Εμπρός, πίσω, δεξιά,  
αριστερά, πλάγια,  
διαγώνια

## **Επίπεδα**

Ψηλά, χαμηλά, μεσαία

# **Γνώση του χώρου**

## **Σχήματα**

Ευθεία, καμπύλη,  
γωνίες

## **Διαδρομές**

Ευθεία, καμπύλη,  
Κύκλος, ζικ ζακ

## **Απόσταση**

Μακριά, κοντά

## **Τοποθέτηση**

Πάνω, κάτω, μέσα, έξω,  
ανάμεσα, από πάνω, από κάτω

### **Ως προς τη ροή**

Διακεκομμένη, συνεχόμενη,  
παύση, συγκρατημένη,  
προσεκτική

### **Ποιότητα κίνησης**

Δυνατή, χαλαρή, απαλή,  
βιαστική, ελεύθερη

## **Δυναμική της κίνησης**

### **Ως προς το βάρος**

Βαρύ, ελαφρύ

### **Ως προς την ποιότητα**

Σφιχτή, λυμένη, χαλαρή,  
σκληρή, απαλή

**Ως προς τα μέλη του  
σώματος**

Μαζί, χωριστά, αντίθετα,  
συμμετρικά, ασύμμετρα

**Μεταξύ διαφόρων  
αντικειμένων και  
οργάνων**

## **Σχέσεις**

**Ως προς το χρόνο**

Μουσική - ρυθμός

**Μεταξύ ατόμων και  
ομάδων**

