



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού

ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ «ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΧΟΡΟΥ»

Συγγραφική ομάδα

Παναγιώτα Διχάλα
Στυλιανή Δημητρακοπούλου
Δημήτριος Κότσος
Ελισσάβετ Λιντζεράκου
Δάφνη Μουρέλου
Μαριάννα Πανουργιά

Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης του εκπαιδευτικού εγχειριδίου

Δέσποινα Μπεκρή σε συνεργασία
με Κωνσταντίνο Φασνάκη

Γλωσσική επιμέλεια

Εκδόσεις Σοκόλη

Σχεδιασμός-σελιδοποίηση

Mr. Moschos / WINK DESIGN

Το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού εγχειριδίου της ειδικότητας διαμορφώθηκε από τη συγγραφική ομάδα με βάση μεθοδολογικές προδιαγραφές και ειδικά πρότυπα που επεξεργάστηκε το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» (κωδικός ΟΠΣ [MIS] 5069281) του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020», που υλοποιήθηκε με σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων και, ειδικότερα, από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρο της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ και τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Κ.Τ.). Το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αναπτύχθηκε με την ευθύνη του ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, τα επιστημονικά στελέχη του οποίου παρακολούθησαν και υποστήριξαν τον συντονισμό του έργου σε όλες του τις φάσεις.

Περιεχόμενα

1	Πρόλογος	7
2	Εισαγωγή	9
A	Περιγραφή ειδικότητας	11
1	Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού	11
1 . 1	Τίτλος ειδικότητας	11
1 . 2	Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)	11
2	Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας	12
2 . 1	Ορισμός ειδικότητας	12
2 . 2	Αρμοδιότητες/Καθήκοντα	12
2 . 3	Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα	13
2 . 4	Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης	13
B	Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	14
1	Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	14
2	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	15
Γ	Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	17
1	Ωρολόγιο πρόγραμμα	18
2	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	19
2 . 1	ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄	19
2 . 1 . A	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ	19
2 . 1 . B	ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	25
2 . 1 . Γ	ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	31
2 . 1 . Δ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	38
2 . 1 . E	ΙΣΤΟΡΙΑ ΧΟΡΟΥ	44
2 . 1 . ΣΤ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	50
2 . 1 . Ζ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	55
2 . 2	ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄	62
2 . 2 . A	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ	62

2 . 2 . Β	ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	67
2 . 2 . Γ	ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	72
2 . 2 . Δ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	77
2 . 2 . Ε	ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ	83
2 . 2 . ΣΤ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	88
2 . 2 . Ζ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	93
2 . 3	ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄	99
2 . 3 . Α	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ	99
2 . 3 . Β	ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	104
2 . 3 . Γ	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ	109
2 . 3 . Δ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	116
2 . 3 . Ε	ΙΣΤΟΡΙΑ ΧΟΡΟΥ	123
2 . 3 . ΣΤ	ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΕΧΝΗΣ Ι	129
2 . 3 . Ζ	ΘΕΩΡΙΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ	135
2 . 4	ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄	141
2 . 4 . Α	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ	141
2 . 4 . Β	ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ	145
2 . 4 . Γ	ΣΥΝΘΕΣΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ	150
2 . 4 . Δ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	157
2 . 4 . Ε	ΙΣΤΟΡΙΑ ΧΟΡΟΥ	164
2 . 4 . ΣΤ	ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙΙ	169
2 . 4 . Ζ	ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ	174
3	Διδακτική μεθοδολογία	181
4	Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	184
4 . 1	Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας	184
4 . 2	Μέσα ατομικής προστασίας	184
Δ	Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης	186
1	Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	187
2	Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η	189
2 . 1	Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	189
2 . 2	Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης	189
2 . 3	Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	191
3	Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης	192
4	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης	193
5	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης	197

5 . 1 . Α	ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ	197
5 . 1 . Β	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ	197
5 . 1 . Γ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ	198
5 . 1 . Δ	ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ	198
5 . 1 . Ε	ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ	199
5 . 1 . ΣΤ	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ	200
5 . 2	Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης	201
	Βιβλιογραφία	203
Α	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	204
Β	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων	210
Γ	Σχετική εθνική νομοθεσία	213

1 | Πρόλογος

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο της ειδικότητας «Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» (κωδικός ΟΠΣ [MIS] 5069281), η οποία υλοποιήθηκε από σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων, και, ειδικότερα από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρο της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ και τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από το ΕΠ «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση».

Το έργο αυτό αποτέλεσε μια ολοκληρωμένη παρέμβαση για τη βελτίωση και την ενίσχυση του θεσμού της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης σε μια περίοδο κατά την οποία, περισσότερο από ποτέ, το αίτημα της διασύνδεσής του με την αγορά εργασίας είναι επιτακτικό και επίκαιρο. Ιδιαίτερα, μετά τη μακρά περίοδο οικονομικής κρίσης και ύφεσης την οποία αντιμετώπισε η ελληνική κοινωνία, αλλά και τις συνέπειες από την πανδημική κρίση Covid-19, οι αναδυόμενες προκλήσεις καθιστούν αναγκαία στοχευμένα μέτρα εκσυγχρονισμού του θεσμού. Το συγκεκριμένο έργο αποτέλεσε μια συστηματική προσπάθεια αντιμετώπισης χρόνιων αδυναμιών του πεδίου, αναβάθμισης του επιπέδου των παρεχόμενων γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων, και βελτίωσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων που απορρέουν από την επαγγελματική κατάρτιση σε συγκεκριμένες ειδικότητες.

Εμπερικλείοντας μια καινοτόμο δέσμη αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων, μεθόδων και πρακτικών, επιδίωξε να συμβάλει με πολλαπλασιαστικό τρόπο στην ενίσχυση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Ειδικότερα, στο πλαίσιο του έργου:

- Διεξήχθη ποιοτική έρευνα με στόχο τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών και της δυναμικής που διέπει το πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στη χώρα μας και στον ευρωπαϊκό χώρο, με στόχο τη διαμόρφωση σχετικών προτάσεων πολιτικής.
- Αναπτύχθηκαν:
 - Επικαιροποιημένοι «οδηγοί κατάρτισης» για 130 ειδικότητες αρχικής κατάρτισης,
 - Αντίστοιχα εκπαιδευτικά εγχειρίδια για την υποστήριξη της κατάρτισης/εκπαίδευσης των σπουδαστών/-τριών,
 - Συναφείς τράπεζες θεμάτων για κάθε ειδικότητα.
- Το σύνολο των παραπάνω στηρίχθηκε σε ένα ενιαίο μεθοδολογικό πλαίσιο, μέσω του οποίου επιδιώχθηκε η σύνδεση της κοινωνικής εμπειρίας της εργασίας, της

εκπαίδευσης και της πιστοποίησής της, λαμβάνοντας υπόψη του το ισχύον θεσμικό πλαίσιο, καθώς και τις ιδιαιτερότητες του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης.

- Τέλος, με γνώμονα την ενίσχυση της θετικής επενέργειας του έργου σε θεσμικό επίπεδο, αναπτύχθηκε μια μεθοδολογία ευέλικτης τακτικής περιοδικής επανεξέτασης και επικαιροποίησης των περιεχομένων των οδηγιών κατάρτισης, των εγχειριδίων και των τραπεζών θεμάτων, έτσι ώστε αυτά να βρίσκονται –κατά το δυνατόν– σε αντιστοιχία με τα νέα τεχνολογικά, οργανωσιακά, εργασιακά, περιβαλλοντικά, κοινωνικά και οικονομικά δεδομένα και τις ανάγκες της αγοράς εργασίας και των εκπαιδευομένων.

2 | Εισαγωγή

Το παρόν εγχειρίδιο, εκκινώντας από την περιγραφή της ειδικότητας, εστιάζεται στο αναλυτικό περιεχόμενο και στις βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές ενός προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα «Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού». Στοχεύει στην ενημέρωση του συνόλου των συντελεστών του, λαμβάνοντας υπόψη τα καθήκοντα και τις ιδιαιτερότητες του κλάδου, καθώς και τους ισχύοντες θεσμικούς περιορισμούς στο πεδίο.

Απευθύνεται κυρίως στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες αλλά και στους/στις εκπαιδευτές/-τριες των προγραμμάτων αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Επιπλέον, αποτελεί χρήσιμο εγχειρίδιο για τα στελέχη σχεδιασμού, τους σχετικούς φορείς υλοποίησής τους –τις Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης–, αλλά και το σύνολο των υπόλοιπων συντελεστών ενός προγράμματος αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης, ιδιαίτερα για όσους/-ες συμμετέχουν στην υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Το εγχειρίδιο αυτό αποτελεί μια συστηματική βάση, η οποία περιλαμβάνει στοιχεία για την κατανόηση του πεδίου της συγκεκριμένης ειδικότητας. Εστιάζεται κυρίως στην ανάλυση των μαθησιακών ενοτήτων και των εκπαιδευτικών προδιαγραφών της θεωρητικής και της εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και στην υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Στην κατεύθυνση αυτή, για κάθε πρόγραμμα αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης είναι απαραίτητο να ληφθούν συστηματικά υπόψη το εκπαιδευτικό περιεχόμενο αλλά και οι μεθοδολογικές προδιαγραφές του.

Ειδικότερα, το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αποτελείται από τέσσερα Μέρη (Α΄-Δ΄).

- **Το Μέρος Α΄ παρέχει συνοπτικά τις πληροφορίες που αφορούν την περιγραφή της ειδικότητας.**

Περιλαμβάνει την περιγραφή της ειδικότητας, των κύριων εργασιακών καθηκόντων της, των προοπτικών απασχόλησης σε αυτήν, ενώ γίνεται αναφορά σε βασικές πηγές πληροφόρησης σχετικά με την ειδικότητα.

- **Το Μέρος Β΄ εστιάζεται στον καθορισμό των ευρύτερων αλλά και των επιμέρους ενοτήτων προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος κατάρτισης.**

Αναφέρεται στις δραστηριότητες που θα είναι σε θέση να επιτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μετά το πέρας της όλης κατάρτισής τους στη συγκεκριμένη ειδικότητα.

- **Το Μέρος Γ΄ εστιάζεται στο περιεχόμενο και τη διάρθρωση του προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και σε βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές υλοποίησής του.**

Περιλαμβάνει το Ωρολόγιο πρόγραμμα, καθώς και την περίληψη, τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, τις ώρες διδασκαλίας ανά εβδομάδα, τις βασικές έννοιες και τις λέξεις-κλειδιά, ένα κείμενο αναφοράς και τις προτεινόμενες πηγές μελέτης κάθε μαθησιακής ενότητας. Επιπλέον, αναφέρεται στην προτεινόμενη διδακτική μεθοδολογία, καθώς και σε σημαντικές πληροφορίες που αφορούν την υγεία και την ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης.

- **Το Μέρος Δ΄ εστιάζεται στην περιγραφή του περιεχομένου, των χαρακτηριστικών και των προδιαγραφών υλοποίησης της πρακτικής άσκησης.**

Περιλαμβάνεται η περιγραφή του θεσμού της πρακτικής άσκησης και παρέχονται χρήσιμες οδηγίες για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες και τους/τις εκπαιδευτές/-τριες στον χώρο εργασίας. Σε αυτό το Μέρος συγκαταλέγονται, επίσης, οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης, ενδεικτικές εργασίες τις οποίες θα επιτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, καθώς και οι ειδικές προδιαγραφές που αφορούν τον εξοπλισμό. Αναλύονται οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων, ενώ προτείνονται βασικές μεθοδολογικές αρχές για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο και η τράπεζα θεμάτων της ειδικότητας συνδέονται οργανικά με τον αντίστοιχο οδηγό κατάρτισης της ειδικότητας.¹

Για τη συγγραφή της μεθοδολογίας ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων συνεργάστηκαν οι Ρένα Βαρβιτσιώτη, Ελένη Θεοδωρή, Κωνσταντίνος Μαρκίδης και Δέσποινα Μπαμπανέλου, η οποία ανέλαβε και τη συντακτική της επιμέλεια. Η Μεθοδολογία αυτή εκπονήθηκε στο πλαίσιο της «Οριζόντιας Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας» της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)», με βάση μια κατάλληλα προσαρμοσμένη εκδοχή του προτύπου ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ (Γούλας, Μαρκίδης & Μπαμπανέλου, 2021).

1 Διχάλα, Π., Πανουργιά, Μ. & Μουρέλου, Δ. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης. Ειδικότητα: Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ.

A

Περιγραφή ειδικότητας

1 | Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

1.1 • Τίτλος ειδικότητας

«Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού».²

1.2 • Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Η ειδικότητα ανήκει στον τομέα «Καλλιτεχνικών Σπουδών και Εφαρμοσμένων Τεχνών» της ομάδας προσανατολισμού «Εφαρμοσμένων Τεχνών και Καλλιτεχνικών Σπουδών».

2 ΦΕΚ 2661/Β'/30-5-2022

2 | Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

2.1 • Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η απόφοιτος/-η της ειδικότητας «Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού» είναι ο/η επαγγελματίας που αποδίδει τεχνικά και ερμηνευτικά τη χορογραφία που του/της δίνεται σε χορευτικές και θεατρικές ομάδες, στην τηλεόραση, σε διαφημιστικές και άλλες καλλιτεχνικές παραγωγές. Ο/Η χορευτής/-τρια έχει κατακτήσει τις βασικές αρχές της ανθρώπινης κίνησης και των τεχνικών του κλασικού και σύγχρονου χορού και με τη χρήση της κίνησης και της γλώσσας του σώματος ερμηνεύει ιδέες, συναισθήματα, ιστορίες ή χαρακτηρισ για την ψυχαγωγία του κοινού. Επίσης, δύναται να δημιουργεί καλλιτεχνικό έργο, να συμμετέχει στη διαδικασία της χορογραφικής δημιουργίας σε συνεργασία με τον/τη χορογράφο, να συντονίζει και να καθοδηγεί την κίνηση στους/στις χορευτές/-τριες ή και τους/τις ηθοποιούς κατά τη διαδικασία δημιουργίας και παραγωγής ενός καλλιτεχνικού έργου.

2.2 • Αρμοδιότητες/Καθήκοντα

Ο/Η απόφοιτος/-η της ειδικότητας «Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού» ασκεί (ενδεικτικά και όχι περιοριστικά) τις παρακάτω αρμοδιότητες/καθήκοντα:

- Αναγνωρίζει τα βασικά στοιχεία της ανατομίας του ανθρώπινου σώματος,
- Προσδιορίζει το εύρος και τις δυνατότητες της κίνησης του μυοσκελετικού συστήματος,
- Εκτελεί τις κινήσεις του/της κατά τρόπο ασφαλή προς το σώμα του/της και τα σώματα των συγχορευτών/-τριών,
- Αναγνωρίζει τη βασική ορολογία του κλασικού και του σύγχρονου χορού,
- Αναπτύσσει ρυθμικότητα και μουσικότητα σε σχέση με την κίνηση,
- Απομνημονεύει τις κινήσεις και τις χορογραφίες σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες,
- Επιδεικνύει ορθή γνώση εκτέλεσης της τεχνικής του κλασικού και του σύγχρονου χορού,
- Μελετά σε βάθος τη χορογραφία που του/της ανατίθεται, σε συνεργασία με τον/τη χορογράφο και την ομάδα χορού για το βέλτιστο δυνατό αποτέλεσμα,
- Αξιοποιεί μεθόδους αναστοχασμού και αυτοαξιολόγησης της προσωπικής του/της απόδοσης,
- Αναγνωρίζει τα βασικά στοιχεία της κίνησης,
- Αναπτύσσει προσωπική χορογραφική προσέγγιση μέσω έρευνας και βάσει ορισμένου θέματος/ιδέας,
- Δημιουργεί κινητικές αλληλουχίες ως βάση χορογραφικού υλικού,
- Συνθέτει επιμέρους κινητικές φράσεις/μοτίβα ως ενιαία χορογραφική δομή,

- Αξιοποιεί αυτοσχεδιαστικές μεθόδους για τη δημιουργία κινητικού υλικού,
- Αναγνωρίζει την ιστορική εξέλιξη του χορού,
- Μελετά βασικά στοιχεία της θεωρίας και της ιστορίας της μουσικής,
- Ανακαλεί σημαντικές περιόδους της Ιστορίας της Τέχνης,
- Εντοπίζει την αμφίδρομη σχέση του έργου με το ιστορικό πλαίσιο,
- Αξιολογεί κριτικά χορευτικά έργα και παραστάσεις,
- Ερμηνεύει με συνέπεια τη χορογραφία σύμφωνα με τις οδηγίες του/της χορογράφου,
- Διαμορφώνει προσωπική καλλιτεχνική προσέγγιση ως προς την ερμηνεία του,
- Συνεργάζεται με τους συντελεστές της παραγωγής (χορογράφο, σκηνογράφο, ενδυματολόγο, μουσικό κ.ά.) ακολουθώντας τις οδηγίες τους, τους προβλεπόμενους κανόνες υγείας και ασφάλειας και το προσυμφωνημένο χρονικό πλαίσιο,
- Προετοιμάζεται για ακροάσεις (δημιουργία σύντομης χορογραφίας κ.λπ.),
- Σχεδιάζει τον προσωπικό καλλιτεχνικό του/της φάκελο (βιογραφικό σημείωμα, portfolio κ.λπ.),
- Ανανεώνει τις τεχνικές της χορευτικής του/της ικανότητας συμμετέχοντας σε σχε-
τικά επιμορφωτικά σεμινάρια,
- Αναλαμβάνει την προώθηση του καλλιτεχνικού του/της έργου.

2.3 • Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Εφαρμοσμένες τέχνες χορού» μπορεί να εργαστεί σε τομείς που σχετίζονται με τον πολιτισμό και συγκεκριμένα σε:

- Χορευτικές ομάδες και παραγωγές,
- Θεατρικές ομάδες και παραγωγές,
- Τηλεοπτικές παραγωγές (π.χ. ψυχαγωγικά σόου, βιντεοκλίπ),
- Διαφημιστικές παραγωγές.

2.4 • Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης

- Υπουργείο Πολιτισμού & Αθλητισμού:
<https://www.culture.gov.gr/el/citizen/SitePages/modern.aspx>
- Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων & Επαγγελματικού Προσανατολισμού:
<https://www.eoppep.gr>

B

Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

1 | Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας είναι να προετοιμάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία στην ειδικότητα «Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού».

2 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης

Οι γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατά τη διάρκεια της κατάρτισής τους, οργανώνονται σε ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά ενότητα.

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
A. «Αντίληψη και διαχείριση του σώματος σε σχέση με την κίνηση»	• Αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της ανατομίας του ανθρώπινου σώματος, • Προσδιορίζουν το εύρος και τις δυνατότητες της κίνησης του μυοσκελετικού συστήματος, • Εκτελούν τις κινήσεις τους κατά τρόπο ασφαλή προς το σώμα τους και τα σώματα των συγχωρευτών/-τριών τους.
B. «Εφαρμογή τεχνικών του χορού»	• Αναγνωρίζουν τη βασική ορολογία του κλασικού και του σύγχρονου χορού, • Αναπτύσσουν ρυθμικότητα και μουσικότητα σε σχέση με την κίνηση, • Απομνημονεύουν τις κινήσεις και τις χορογραφίες σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες, • Επιδεικνύουν γνώση της ορθής εκτέλεσης της τεχνικής του κλασικού και του σύγχρονου χορού, • Μελετούν σε βάθος τη χορογραφία που τους ανατίθεται σε συνεργασία με τον/τη χορογράφο και την ομάδα χορού για το βέλτιστο δυνατό αποτέλεσμα, • Αξιοποιούν μεθόδους αναστοχασμού και αυτοαξιολόγησης της προσωπικής τους μεθόδου απόδοσης.
Γ. «Δημιουργία και σύνθεση της κίνησης»	• Αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της κίνησης, • Αναπτύσσουν προσωπική χορογραφική προσέγγιση μέσω έρευνας και βάσει ορισμένου θέματος/ιδέας,
συνέχεια >>	συνέχεια >>

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
« συνέχεια Γ. «Δημιουργία και σύνθεση της κίνησης»	• Δημιουργούν κινητικές αλληλουχίες ως βάση χορογραφικού υλικού, • Συνθέτουν επιμέρους κινητικές φράσεις/μοτίβα ως ενιαία χορογραφική δομή, • Αξιοποιούν αυτοσχεδιαστικές μεθόδους για τη δημιουργία κινητικού υλικού.
Δ. «Ιστορική πλαίσισωση και κριτική αξιολόγηση της τέχνης του χορού»	• Αναγνωρίζουν την ιστορική εξέλιξη του χορού, • Μελετούν βασικά στοιχεία της θεωρίας και της ιστορίας της μουσικής, • Ανακαλούν σημαντικές περιόδους στην Ιστορία της Τέχνης, • Εντοπίζουν την αμφίδρομη σχέση του έργου με το ιστορικό πλαίσιο, • Αξιολογούν κριτικά χορευτικά έργα και παραστάσεις.
Ε. «Ερμηνεία και παρουσίαση καλλιτεχνικού έργου»	• Ερμηνεύουν με συνέπεια τη χορογραφία σύμφωνα με τις οδηγίες του/της χορογράφου, • Διαμορφώνουν προσωπική καλλιτεχνική προσέγγιση ως προς την ερμηνεία τους, • Συνεργάζονται με τους συντελεστές της παραγωγής (χορογράφος, σκηνογράφος, ενδυματολόγος, μουσικός κ.ά.) ακολουθώντας τις οδηγίες τους, τους προβλεπόμενους κανόνες υγείας και ασφάλειας και το προσυμφωνημένο χρονικό πλαίσιο.
ΣΤ. «Διαχείριση καλλιτεχνικού έργου και εξέλιξη επαγγελματικής σταδιοδρομίας»	• Προετοιμάζονται για ακροάσεις (δημιουργία σύντομης χορογραφίας κ.λπ.), • Σχεδιάζουν τον προσωπικό καλλιτεχνικό τους φάκελο (βιογραφικό σημείωμα, portfolio κ.λπ.), • Ανανεώνουν τις τεχνικές της χορευτικής τους ικανότητας συμμετέχοντας σε σχετικά επιμορφωτικά σεμινάρια, • Αναλαμβάνουν την προώθηση του καλλιτεχνικού τους έργου.



Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

1 | Ωρολόγιο πρόγραμμα

Παρατίθεται το Ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού», με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών θεωρίας (Θ), εργαστηρίων (Ε) καθώς και του συνόλου (Σ) αυτών ανά μάθημα και ανά εξάμηνο:

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
Α/Α	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
1	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ	1	4	5	1	4	5		4	4		4	4
2	ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ		4	4		4	4		4	4		4	4
3	ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ		2	2		2	2						
4	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ								3	3			
5	ΣΥΝΘΕΣΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ											3	3
6	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ		3	3		3	3		3	3		3	3
7	ΙΣΤΟΡΙΑ ΧΟΡΟΥ	2		2	2		2	2		2	2		2
8	ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΕΧΝΗΣ Ι							2		2			
9	ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΕΧΝΗΣ ΙΙ										2		2
10	ΘΕΩΡΙΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ							2		2			
11	ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ										2		2
12	ΑΝΑΤΟΜΙΑ	2		2	2		2						
13	ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		2	2		2	2						
ΣΥΝΟΛΟ		5	15	20	5	15	20	6	14	20	6	14	20

2 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

2.1 • ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄

2.1.Α • ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις θεμελιώδεις αρχές του κλασικού χορού στο πλαίσιο του ρωσικού συστήματος Α. Vaganova. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επικεντρωθούν στην ανάλυση των θεμελιωδών βημάτων στον κλασικό χορό, εξερευνώντας τις θέσεις των ποδιών, των χεριών, των κινήσεων του κορμού, της θέσης του κεφαλιού, και θα εξοικειωθούν με τις ασκήσεις που εκτελούνται με τη χρήση της μπάρας. Επίσης, ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην εκτέλεση ασκήσεων με τη σωστή στάση του σώματος και στη σωστή τοποθέτησή του στον χώρο κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, καθώς και στη σύνδεση των ασκήσεων με τη μουσική. Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα περιλαμβάνει μια εις βάθος εξερεύνηση βασικών ασκήσεων κλασικού χορού, τις οποίες συνδυάζει με όσα έχουν διδαχθεί στη θεωρία. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με ασκήσεις που εκτελούνται στην μπάρα και στο κέντρο. Παράλληλα, εφαρμόζοντας την ανάλυση της θεωρίας σε βασικές ασκήσεις κλασικού χορού, θα συμμετάσχουν σε ασκήσεις επιτόπιες, με μεταφορά στον χώρο, ενσωματώνοντας μικρά άλματα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συμμετάσχουν σε ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί για να ενεργοποιήσουν και να ενισχύσουν το σώμα, καθώς και την ευελιξία και την ενδυνάμωσή τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής του κλασικού χορού κατά την Α. Vaganova,
- Ανακαλούν την αλληλουχία των ασκήσεων,
- Εμβαθύνουν στην τεχνική του κλασικού χορού,
- Αναλύουν ορθά τις βασικές θέσεις του κλασικού χορού με τη χρήση μπάρας και χωρίς αυτήν,
- Εφαρμόζουν τις θεωρητικές τους γνώσεις στον κλασικό χορό,
- Επιδεικνύουν ενσώματη αντίληψη, ευλυγισία και μυϊκή δύναμη,
- Ανακαλύπτουν τη σχέση κίνησης και μουσικής,
- Βελτιώνουν τη στάση του σώματός τους και τη φυσική τους κατάσταση.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Βασικές έννοιες του κλασσικού μπαλέτου / Θέσεις χεριών και ποδιών / Στάσεις σώματος / Έννοια en dehors / Ασκήσεις στην μπάρα / Ασκήσεις στο κέντρο / Μικρά άλματα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (4), Σύνολο (5).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥ VAGANOVA
2	ΘΕΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ
3	ΘΕΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ
4	ΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΣ
5	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ
6	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ
7	ΜΙΚΡΑ ΑΛΜΑΤΑ

Κείμενο αναφοράς

2.1.A.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥ VAGANOVA

Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα έχει ως στόχο την εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις θεμελιώδεις αρχές του κλασσικού χορού, εστιάζοντας την προσοχή στο ρωσικό σύστημα της A. Vaganova. Γνωστό και ως μέθοδος Vaganova, το σύστημα αυτό είναι ένα από τα πιο επιδραστικά συστήματα εκπαίδευσης στον κλασσικό χορό.

Κατανοώντας τη σημασία του ρωσικού συστήματος Vaganova στην εξέλιξη του κλασσικού χορού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τα βασικά στοιχεία της μεθόδου εκπαίδευσης και της δομής της τάξης. Μέσα από την εκμάθηση των βασικών τεχνικών κινήσεων και θέσεων του κλασσικού χορού, όπως είναι η στάση του σώματος, οι βασικές θέσεις των χεριών και των ποδιών, οι port de bras και οι περιστροφές, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μέσα από εξάσκηση στην μπάρα (barre work) και ασκήσεις που εκτελούνται στο κέντρο της αίθουσας (center work) θα αποκτήσουν καλύτερη ισορροπία, δύναμη και τεχνική ακρίβεια. Επιπλέον, μέσα από τη συνολική προσέγγιση του ρυθμού και της μουσικής αίσθησης, θα αποκτήσουν καλύτερο συνδυασμό της κίνησης με τη μουσική, κατανοώντας την εκφραστικότητα και τη θεατρικότητα που απαιτείται στον κλασσικό χορό. Παράλληλα, με την ανάλυση και την κατανόηση των βασικών αρχών της μεθόδου Vaganova, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν

στη χρήση της δύναμης και της ελευθερίας της κίνησης, αποκτώντας αρμονία στις κινήσεις τους και διευρύνοντας την «γκάμα» της εκφραστικότητάς τους.

Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενοότητα παρέχει μια σφαιρική κατανόηση του κλασικού χορού στο πλαίσιο του ρωσικού συστήματος Vaganova, επιτρέποντας στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις ώστε να εκτελούν κλασικές χορογραφίες με αυθεντικότητα και τεχνική.

2.1.A.2 | ΘΕΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

Στο ρωσικό σύστημα Vaganova οι θέσεις των ποδιών παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της τεχνικής του κλασικού χορού. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσα από τη θεωρία και τις ασκήσεις στην μπάρα αρχικά και αργότερα στο κέντρο, θα εξερευνήσουν τα παρακάτω θεμελιώδη βήματα και τις θέσεις των ποδιών.

Συγκεκριμένα, θα μελετήσουν την πρώτη position, τη βάση για πολλές άλλες κινήσεις, τη δεύτερη, η οποία παρέχει μεγαλύτερη σταθερότητα και χώρο για εκτελεστικές κινήσεις, την τρίτη, την τέταρτη και, τέλος, την πέμπτη position, η οποία συχνά χρησιμοποιείται στις περισσότερες περιστροφές και στα άλματα. Οι παραπάνω θέσεις αποτελούν τη βάση για πολλές άλλες, πιο περίπλοκες κινήσεις στον κλασικό χορό, ενώ η περιστροφή των ποδιών προς τα έξω (en dehors) είναι, επίσης, ένα βασικό στοιχείο που εμφανίζεται σε πολλές από αυτές τις θέσεις. Στο πλαίσιο του ρωσικού συστήματος της Vaganova, ο όρος en dehors χρησιμοποιείται για να περιγράψει την κίνηση των ποδιών προς τα έξω, κάτι σημαντικό για τη διατήρηση της σωστής τεχνικής και της γραμμικής εμφάνισης κατά τη διάρκεια των χορευτικών κινήσεων, με τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να προσπαθούν να διατηρήσουν τη σταθερότητα και τη ροή της κίνησης. Παράλληλα, θα αναλύσουν και θα εξασκηθούν σε ασκήσεις pliés (demi-plié και grand plié), βασικές ασκήσεις battement, περιστροφικές κινήσεις των ποδιών ronds de jambe, συνδυαστικά βήματα και μικρά άλματα.

Συνολικά, κατά τη διάρκεια αυτής της υποενοότητας, αφού εξερευνήσουν τις παραπάνω θεμελιώδεις αρχές οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμβαθύνουν στην ανάπτυξη της τεχνικής, της έκφρασης και της γενικής καλλιτεχνικής αίσθησης στο πλαίσιο του ρωσικού συστήματος της A. Vaganova.

2.1.A.3 | ΘΕΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενοότητα, η ανάλυση των θέσεων των χεριών αποτελεί σημαντικό τμήμα της μεθόδου Vaganova στον κλασικό χορό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν ότι οι παραπάνω θέσεις προσθέτουν έκφραση και γραμμή στις κινήσεις του/της χορευτή/-τριας, ενισχύοντας την αισθητική της εκτέλεσης.

Οι βασικές θέσεις των χεριών στο σύστημα Vaganova περιλαμβάνουν την πρώτη, δεύτερη και τρίτη θέση, με απαλές κινήσεις των χεριών, ώστε να διατηρούνται σε αέρινες καμπύλες και να δίνουν μια αίσθηση άνεσης. Ταυτόχρονα, αναλύονται οι χαμηλές θέσεις *bras bas* και οι ψηλές θέσεις *bras haut*, που συχνά χρησιμοποιούνται

για να δημιουργήσουν ύψος και κομψότητα στις κινήσεις. Κάθε θέση έχει τον δικό της σκοπό και χρησιμοποιείται σε συγκεκριμένα κομμάτια του χορού για να εκφράσει συναισθήματα και να αναδείξει την τεχνική του/της χορευτή/-τριας. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τις “port de bras” των χεριών, οι οποίες αποτελούν σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης. Εκπαιδεύονται να κινούνται με χάρη, διατηρώντας καθαρές γραμμές, κομψότητα και αίσθηση εκφραστικότητας με τις θέσεις των χεριών τους. Οι τρεις πρώτες από αυτές περιλαμβάνουν τις βασικές θέσεις των χεριών, η τέταρτη και η πέμπτη περιλαμβάνουν κυκλικές κινήσεις και, τέλος, η έκτη port de bras συνδυάζεται με κινήσεις του σώματος και περιλαμβάνει μετακίνηση.

Συνολικά, μέσα από αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν ότι οι θέσεις των χεριών είναι σημαντική πτυχή της τεχνικής στον κλασικό χορό, η οποία απαιτεί πρακτική εξάσκηση και ευαισθησία και βοηθάει τον/τη χορευτή/-τρια να εκφράζεται με χάρη, να εκτελεί μετακινήσεις με απόλυτο έλεγχο και να δημιουργεί συναισθηματική σύνδεση με τη μουσική και το κοινό.

2.1.A.4 | ΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μελετήσουν τις στάσεις του σώματος, που παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της τεχνικής και της εκτέλεσης του κλασικού χορού.

Κάποιες από τις βασικές στάσεις του σώματος στο σύστημα Vaganova, που θα αναλυθούν παρακάτω, είναι αρχικά η σωστή θέση του σώματος. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν να διατηρούν το σώμα τους ευθυγραμμισμένο με τον άξονά τους. Ταυτόχρονα, θα αναλυθούν οι θέσεις “croisé” και “effacé”, οι οποίες αποτελούν δύο βασικές στάσεις του σώματος στον κλασικό χορό και είναι σημαντικές για τη διαμόρφωση της καλλιτεχνικής έκφρασης. Η θέση “croisé” ή «κλειστή» φαίνεται να προσθέτει μια γραμμική χάρη στις κινήσεις και ένα αίσθημα βάθους στον χορό. Αντίστοιχα, η “effacé”, «ανοιχτή θέση», προσδίδει αίσθηση επικοινωνίας με το κοινό, επιτρέποντας στον/στη χορευτή/-τρια να απευθύνεται άμεσα προς αυτό. Επιπλέον, ταυτόχρονα με τις παραπάνω θέσεις, θα μελετηθεί και η θέση “écarté”, η οποία χρησιμοποιείται και αυτή για να προσθέσει έκφραση και δυναμική στις κινήσεις του κλασικού χορού. Παράλληλα, μέσα από τη θεωρία και την εξάσκηση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τις θέσεις “attitude”, που αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη θέση του σώματος και των ποδιών και αποτελεί μία από τις βασικές θέσεις στον χορό, ενώ χρησιμοποιείται και σε πολλά pas de deux ως θέση εκκίνησης για στροφές και ισορροπία, αλλά και με άλλες κινήσεις.

Τέλος, η υποενότητα ολοκληρώνεται με τη μελέτη και την ανάλυση της “arabesque”, άλλης μίας βασικής θέσης, η τεχνική της οποίας απαιτεί δύναμη, ισορροπία, ευελιξία και ακρίβεια στον έλεγχο του σώματος.

2.1.A.5 | ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ

Οι ασκήσεις στην μπάρα αποτελούν σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης στον κλασικό χορό και στο ρωσικό σύστημα της Vaganova. Οι ασκήσεις αυτές είναι σχεδιασμένες για να ενισχύσουν τη δύναμη, την ευελιξία, τη σωστή στάση, και να βελτιώσουν την τεχνική των εκπαιδευομένων.

Έχοντας μελετήσει και αναλύσει στη θεωρία την τεχνική του κλασικού χορού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσα από ασκήσεις στην μπάρα και αργότερα στο κέντρο, θα εξασκηθούν στην τεχνική αυτών των ασκήσεων. Αρχικά, θα εξοικειωθούν με τις βασικές θέσεις ποδιών και χεριών στην μπάρα με δύο χέρια κι έπειτα με ένα, ξεκινώντας από την πρώτη άσκηση του plié (demi-plié και grand plié), μια θεμελιώδη κίνηση στο μπαλέτο που χρησιμοποιείται σε διάφορους συνδυασμούς και ακολουθίες. Στη συνέχεια, σειρά έχει το battement (tendu, jeté, frappé, développé, grand battement κ.ά.), μια κίνηση που απαιτεί ευελιξία και έλεγχο. Η εκτέλεσή του γίνεται με συγκεκριμένες οδηγίες για τη σωστή στάση του σώματος, τη θέση των χεριών και τον έλεγχο των ποδιών κατά την κίνηση. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν και σε περιστροφικές ασκήσεις των ποδιών, όπως το rond de jambe, και σε ασκήσεις adagio, που εκτελούνται με αργές, ρευστές κινήσεις για τη βελτίωση της ισορροπίας, της ευελιξίας και της έκφρασης.

Οι παραπάνω ασκήσεις είναι μόνο μερικά παραδείγματα. Υπάρχουν πολλές ακόμα, όπως και πολλοί συνδυασμοί ασκήσεων στην μπάρα και στο κέντρο. Στόχος της μεθόδου είναι μια συστηματική προσέγγιση στην εκπαίδευση του μπαλέτου, ενώ δίνεται έμφαση τόσο στις καλλιτεχνικές όσο και στις τεχνικές πτυχές του.

2.1.A.6 | ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ

Στη μέθοδο Vaganova, οι ασκήσεις στο κέντρο αποτελούν σημαντικό τμήμα της εκπαίδευσης στον κλασικό χορό και βοηθούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν την ισορροπία, την έκφραση και την τεχνική τους στην εκτέλεση ποικίλων κινήσεων.

Σε αυτή την υποενότητα, έχοντας ολοκληρώσει τις ασκήσεις στην μπάρα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συνεχίσουν την ανάλυση, μελέτη και εξάσκηση τόσο των ασκήσεων που διδάχθηκαν στην μπάρα, όσο και νέων ασκήσεων στο κέντρο, με στόχο την ανάπτυξη μιας πλήρους και ισορροπημένης χορευτικής τεχνικής. Αρχικά, θα διδαχθούν adagio, επικεντρώνοντας στην ανάπτυξη ισορροπίας, ελέγχου και εκφραστικότητας στις κινήσεις τους. Μια συνοπτική περιγραφή αυτών που περιλαμβάνει το adagio στο κέντρο, είναι συνδυασμοί με pliés, battements, développés, port de bras και άλλες συνδυαστικές κινήσεις, σκοπός των οποίων είναι να βελτιώσουν την τεχνική και να αναπτύξουν την ικανότητα ελέγχου και έκφρασης των κινήσεων με ακρίβεια. Επίσης, μπορεί να περιλαμβάνει arabesques, attitudes, promenades και pirouettes, θέσεις που απαιτούν δύναμη, ευελιξία και ισορροπία.

Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν pirouettes, οι οποίες συμβάλλουν στην ανάπτυξη της τεχνικής στροφής, στην ισορροπία και στον συντονισμό. Μια γενική περιγραφή του τρόπου με τον οποίο οι pirouettes μπορούν να ενσωματωθούν, εί-

ναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να ξεκινήσουν με προετοιμασία στροφών, δουλεύοντας το “spotting” και εστιάζοντας την προσοχή σε ένα σταθερό σημείο, καθώς ο εντοπισμός του πριν και μετά τη στροφή βοηθά στη διατήρηση της ισορροπίας και του ελέγχου κατά τη διάρκεια πολλαπλών στροφών. Ταυτόχρονα, η διατήρηση της σωστής ευθυγράμμισης, η σωστή θέση του ποδιού, ο μουσικός συντονισμός και το ελεγχόμενο φινίρισμα στο τέλος βοηθούν στην ανάπτυξη της ικανότητας εκτέλεσης των pirouettes με ακρίβεια και χάρη.

2.1.A.7 | ΜΙΚΡΑ ΑΛΜΑΤΑ

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εισαχθούν στο petit allegro, στα μικρά άλματα τα οποία βοηθούν στην ανάπτυξη της δύναμης, της ευελιξίας, της ακρίβειας και της μουσικότητας.

Το “petit allegro” στον κλασικό χορό αναφέρεται σε μικρές, γρήγορες κινήσεις στον αέρα, που συνήθως εκτελούνται με ενέργεια και ελαστικότητα και περιλαμβάνουν διάφορα είδη άλματος, περιστροφές και άλλες γρήγορες μετακινήσεις. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει άλματα όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να σταθούν στον αέρα και η δεύτερη περιλαμβάνει κινήσεις με άλματα που δεν έχουν ύψος, αλλά γίνονται κοντά στο έδαφος, όπως οι glissades, τα pas de basque κ.ά. Η πρώτη κατηγορία, με τα άλματα στον αέρα, διαχωρίζεται σε τέσσερις κατηγορίες: πηδήματα από δύο πόδια στα δύο πόδια, πηδήματα από δύο πόδια στο ένα πόδι, πηδήματα από το ένα πόδι στο άλλο πόδι και τέλος συνδυασμένα άλματα. Μερικά από τα μικρά άλματα που περιλαμβάνονται στο σύστημα της Vaganova και θα διδαχθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, είναι τα sautés, τα assemblés, τα jetés, τα changements des pieds, τα échappés, τα entrechats και οι sissonnes, άλματα τα οποία μπορούν να εκτελεστούν σε διάφορα επίπεδα δυσκολίας. Όλα τα παραπάνω απαιτούν ακρίβεια, ταχύτητα και ελαστικότητα από τον/την εκπαιδευόμενο/-η και αποτελούν σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης στον κλασικό χορό.

Συνήθως ακολουθούνται από μεγαλύτερα και πιο δύσκολα άλματα, τα “grand allegro”, μια σειρά κινήσεων στον αέρα όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες εκτελούν μεγάλα, εντυπωσιακά άλματα, περιστροφές και άλλες κινήσεις που απαιτούν άριστη τεχνική, καθώς και καλή αντίληψη της μουσικής και του χώρου. Είναι σημαντικό να εκτελούνται με ένταση και έκφραση, προσθέτοντας το καλλιτεχνικό στοιχείο στην εμφάνιση των εκπαιδευομένων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Vaganova, A. (1986). *Βασικές Αρχές του Κλασικού Μπαλέτου*. Αθήνα: Ελληνικές Εκδόσεις.
2. Bazarova, N. (1990). *Η τεχνική του μπαλέτου* (μτφρ. Χ. Παπαδημούλης). Αθήνα: Εκδόσεις Ρυθμός.

Συμπληρωματικές

1. Warren, G. (1989). *Classical Ballet Technique*. Florida: University Press of Florida.
2. Pawlick, C. (2022). *Vaganova Today: The Preservation of Pedagogical Tradition*. Florida: University Press of Florida.

2.1.B • ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τις θεμελιώδεις αρχές του σύγχρονου χορού, εστιάζοντας την προσοχή ιδιαίτερα στην τεχνική J. Limón based release technique. Στο πλαίσιο αυτής της εκπαίδευσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καλλιεργήσουν τη σωστή στάση του σώματος κατά τη διάρκεια ασκήσεων σε ύπτια, καθιστή και όρθια θέση. Επιπλέον, θα γίνει εισαγωγή σε βασικές θέσεις του σώματος και σε βασικές έννοιες του σύγχρονου χορού, όπως άξονες, επίπεδα, ευθυγράμμιση και αντίθεση. Ταυτόχρονα, θα δοθεί έμφαση σε έννοιες όπως είναι η διαδοχή της κίνησης, η απομόνωση και η ταλάντωση των μελών του σώματος. Επιπλέον, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα θα λειτουργήσει ως πεδίο πειραματισμών, επιτρέποντας στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να δοκιμάσουν ασκήσεις που συνδυάζουν την αναπνοή με την κίνηση, καθώς και βηματισμούς, τρέξιμο, αναπηδήσεις και ασκήσεις που απαιτούν τον συντονισμό όλων των μελών του σώματος. Τέλος, θα παρουσιαστούν ασκήσεις που εμπλέκουν διαφορετικά είδη ενέργειας, ενθαρρύνοντας τη σωστή τοποθέτηση του σώματος στον χώρο, την αντίληψη της σύνδεσης των κινητικών ασκήσεων με τον ρυθμό της μουσικής και την ανάπτυξη της αντιληπτικής ικανότητας, ενισχύοντας έτσι την κιναισθησή τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τις βασικές έννοιες της τεχνικής του σύγχρονου χορού,
- Ανακαλούν την αλληλουχία των ασκήσεων που εκτελούνται στο μάθημα,
- Εμβαθύνουν στην τεχνική του σύγχρονου χορού,

- Επιδεικνύουν συντονισμό των μελών του σώματός τους,
- Εκτελούν ορθά τις βασικές ασκήσεις της τεχνικής του σύγχρονου χορού στο πάτωμα, σε καθιστή και όρθια θέση,
- Αναπτύσσουν την κιναισθησή τους,
- Διαμορφώνουν τη ρυθμική αντιληπτική τους ικανότητα,
- Συνδυάζουν την αναπνοή με την κίνησή τους,
- Βελτιώνουν τη στάση του σώματός τους και τη φυσική τους κατάσταση.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Στάση του Σώματος / Βασικές αρχές του σύγχρονου χορού / Κινητικές Έννοιες / Συνδυασμός Αναπνοής και Κίνησης / Κινητικές δεξιότητες / Σύνδεση με μουσική / Κιναισθηση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΧΟΡΟΥ
2	LIMÓN-RELEASE ΤΕΧΝΙΚΗ
3	ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
4	ΔΙΑΔΟΧΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ
5	ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΑΛΑΝΤΩΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
6	ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΟΗ
7	ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.1.B.1 | ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΧΟΡΟΥ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμβαθύνουν στις βασικές έννοιες του σύγχρονου χορού, εξετάζοντας και αναλύοντας τα θεμελιώδη στοιχεία που καθορίζουν αυτό το είδος.

Στόχος είναι να διερευνήσουν τις βασικές θέσεις του σώματος στον σύγχρονο χορό, στις οποίες συγκαταλέγονται οι έννοιες των αξόνων, των επιπέδων, της ευθυγράμμισης και της αντίθεσης. Κάθε μία από αυτές τις έννοιες συμβάλλει στον σχεδιασμό και την εκτέλεση των κινήσεων, δημιουργώντας ένα συνολικό πλαίσιο για την ερμηνεία του χορού. Μέσω ασκήσεων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τους άξονες που διαπερνούν το σώμα τους και τον τρόπο να προσανατολίζουν τις κινήσεις

τους γύρω από αυτούς, προσδίδοντας στην κίνηση τους δομή και σταθερότητα. Ταυτόχρονα, μέσα από τη μελέτη του σύγχρονου χορού, θα μάθουν να χρησιμοποιούν το πάτωμα, να εξερευνούν τα επίπεδα (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό) και να συνειδητοποιούν τις αλλαγές που δημιουργούν στη δυναμική οι εναλλαγές των επιπέδων. Ακόμα, θα κατανοήσουν τη σωστή ευθυγράμμιση του σώματος καθώς ο/η κάθε εκπαιδευόμενος/-η ξεχωριστά πρέπει να είναι ευαισθητοποιημένος/-η στη θέση του σώματός του/της, αφού αυτή επηρεάζει τη ροή και την εκφραστικότητα των κινήσεων. Παράλληλα, μέσα από ασκήσεις, θα πειραματιστούν στις αντιθέσεις μεταξύ διαφορετικών στοιχείων στον χορό, τα οποία μπορεί να εκφραστούν μέσω αντιθετικών κινήσεων προσδίδοντας ένταση και ενδιαφέρον στη χορευτική κίνηση.

Καθώς οι παραπάνω έννοιες αποτελούν θεμέλιο για την κατανόηση και την απόδοση του σύγχρονου χορού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν το λεξιλόγιο κίνησης και τις εκφραστικές δυνατότητες που προσφέρει, θα επεκτείνουν τις γνώσεις τους και θα αναπτύξουν εμπειρισματομένη κατανόηση του σύγχρονου χορού, ενισχύοντας τη δική τους χορευτική πορεία.

2.1.B.2 | LIMÓN-RELEASE ΤΕΧΝΙΚΗ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με τις βασικές αρχές της τεχνικής Limón-Release, μιας τεχνικής χορού που βασίζεται στον σύγχρονο χορευτή και χορογράφο José Limón.

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τα βασικά στοιχεία της παραπάνω τεχνικής και θα μάθουν να χρησιμοποιούν την αναπνοή τους ως καταλύτη για την έναρξη και την καθοδήγηση της κίνησης, διατηρώντας μια συνεχή ροή ενέργειας κατά τη διάρκεια των κινήσεών τους. Στη συνέχεια, θα εστιάσουν την προσοχή στη σύνδεσή τους με το πάτωμα, ανακαλύπτοντας μια αίσθηση γείωσης και υποστήριξης, καθώς αυτό θα δώσει σταθερότητα στις κινήσεις τους και θα ενδυναμώσει τη σχέση τους με τον χορευτικό χώρο. Μέσα από την εξάσκηση, θα κατανοήσουν εξολοκλήρου το λεξιλόγιο και τις κινητικές ιδιότητες της τεχνικής Limón-Release και θα εξερευνήσουν αρχές όπως την πτώση και την επαναφορά. Η τεχνική επικεντρώνεται στην πτώση του σώματος και την επαναφορά, δημιουργώντας μια σπειροειδή δυναμική και ενθαρρύνοντας την απελευθέρωση της έντασης μέσα στο σώμα. Μέσω της σύνδεσης με το έδαφος, χρησιμοποιώντας το βάρος και την ορμή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να διερευνήσουν το πλήρες φάσμα των κινητικών τους δυνατοτήτων. Με την ενσωμάτωση αυτών των βασικών αρχών, θα αποκτήσουν συνειδητοποίηση, δυνατότητα να εξετάζουν τη σωματική τους δομή και να προσαρμόζουν τις κινήσεις τους ανάλογα, διατηρώντας παράλληλα μια αίσθηση ελευθερίας και εκφραστικότητας.

Συνολικά, η Limón-Release τεχνική προσφέρει ένα πλούσιο πεδίο εξερεύνησης για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες επιτρέποντάς τους να αναπτύξουν μια βαθύτερη σύνδεση με τη σωματικότητα και τη συναισθηματική τους έκφραση και να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους μέσα από τον χορό.

2.1.B.3 | ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν ότι στον σύγχρονο χορό η σωστή στάση του σώματος είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική εκτέλεση των κινήσεων και την προστασία του σώματος από τυχόν τραυματισμούς, ενώ μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τη θέση που βρίσκεται το σώμα.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να εφαρμόσουν τη σωστή στάση του σώματός τους (ύπτια, καθιστή και όρθια θέση). Σε καθεμία από αυτές τις θέσεις, θα ανακαλύψουν κάποιες βασικές αρχές που τις διέπουν, όπως το κέντρο βάρους, η σπονδυλική στήλη, οι αρθρώσεις, τα γόνατα, τα χέρια, οι ώμοι και το κεφάλι. Μέσα από μια σειρά ασκήσεων σε διαφορετικά επίπεδα, θα εξασκηθούν και θα μάθουν ότι στην ύπτια θέση το βάρος θα πρέπει να κατανέμεται ομοιόμορφα στα πόδια, τα γόνατα να είναι χαλαρά, το ίδιο και οι ώμοι, και τα χέρια τους να εκτείνονται προς τα κάτω. Στην καθιστή στάση, αντίστοιχα, το βάρος να είναι πάνω από τα ισχία, τα γόνατα πάνω από τους αστραγάλους, οι ώμοι χαλαροί και σε φυσιολογικό ύψος και οι πλάτες τους ευθυγραμμισμένες. Στην όρθια στάση, το βάρος τους θα πρέπει να κατανέμεται στα δύο τους πόδια, τα οποία θα πρέπει είναι ελαφρά ανοικτά, σε απόσταση περίπου ίση με το πλάτος των ώμων και οι ώμοι τους χαλαροί και προς τα πίσω.

Συνοψίζοντας, οι παραπάνω αρχές αποτελούν ένα γενικό πλαίσιο, καθώς ο σύγχρονος χορός είναι εξαιρετικά εκφραστικός και επιτρέπει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να προσαρμόζουν τη στάση τους ανάλογα με τις διαφορετικές χορογραφικές απαιτήσεις και το προσωπικό τους ύψος.

2.1.B.4 | ΔΙΑΔΟΧΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εισαχθούν στις διαδοχικές κινήσεις, έναν όρο που αναφέρεται συνήθως σε μια σειρά συνεχόμενων, συνδεδεμένων κινήσεων, οι οποίες δημιουργούν ένα ρεύμα κίνησης μέσα στον χορό.

Συγκεκριμένα, μερικές από τις πολλές διαδοχικές κινήσεις βρίσκονται στη release τεχνική, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες αφήνονται στη βαρύτητα, καθώς το σώμα τους φαίνεται να την αψηφά. Το ίδιο και στο contact improvisation (σωματικό αυτοσχεδιασμό), που επικεντρώνεται στην επαφή και αλληλεπίδραση μεταξύ των εκπαιδευομένων αφήνοντας τις κινήσεις να προκύπτουν από τη μεταξύ τους συνεργασία και αντίδραση. Διαδοχικές κινήσεις συναντάμε και στην τεχνική Cunningham, με αφηρημένες, γραμμικές και πολύπλοκες κινήσεις που συχνά δεν έχουν φυσική αντιστοιχία. Επίσης και στη release and recovery τεχνική, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες χρησιμοποιούν το “release” για να ελευθερώσουν την ένταση στους μυς τους, που ακολουθείται από μια «επαναφορά» και επιστροφή σε μια ισορροπημένη θέση.

Συνολικά, οι διαδοχικές κινήσεις μπορούν να περιλαμβάνουν τόσο φυσικές όσο και αβίαστες κινήσεις, καθώς και περίπλοκες δομές και συνδυασμούς κινήσεων. Διακριτικά χαρακτηριστικά των διαδοχικών κινήσεων μπορεί να περιλαμβάνουν ροή και ομαλότητα (“flow and smoothness”), όταν οι εκπαιδευόμενοι/-ες δημιουργούν

ομαλές μεταβάσεις μεταξύ των κινήσεών τους με μια συνεχή ροή, και “suspensions and releases”, όταν δημιουργούν στιγμές εντάσεων, ενώ ταυτόχρονα υπάρχουν απελευθερώσεις που επιτρέπουν στο σώμα να κινηθεί με φυσικότητα. Ακόμα, εξερευνήση του χώρου (exploring space), όταν τον διασχίζουν με συνεχείς, ρευστές κινήσεις, εξερευνώντας διάφορες κατευθύνσεις και διαστάσεις και, τέλος, έκφραση και ατομικότητα (expression and individuality), όπου ο/η κάθε εκπαιδευόμενος/-η μπορεί να εκφράζει την ατομικότητά του/της μέσα από τις διαδοχικές κινήσεις, δημιουργώντας προσωπικό ύφος.

2.1.B.5 | ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΑΛΑΝΤΩΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με τις έννοιες της απομόνωσης και της ταλάντωσης των μελών του σώματος.

Η απομόνωση των μελών του σώματος είναι σημαντική, καθώς απαιτεί ευαισθησία στην κίνηση, συνειδητοποίηση της σωματικής δομής και έλεγχο των μυών. Ορισμένες από τις βασικές μορφές αφορούν την τεχνική της απομόνωσης ενός συγκεκριμένου μέρους του σώματος και την ανεξάρτητη κίνηση συγκεκριμένων μελών από το υπόλοιπο σώμα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες επικεντρώνονται στην κίνηση με ελευθερία και έλεγχο σε κάθε μέρος του σώματος ξεχωριστά, όπως το κεφάλι, τον λαιμό, την απομόνωση των άνω άκρων, του κορμού, την απομόνωση των κάτω άκρων. Ενίοτε, ο συνδυασμός όλων αυτών μπορεί να οδηγήσει σε ενδιαφέρουσες και πολύπλοκες κινήσεις, ενισχύοντας την τεχνική, την έκφραση και τη δημιουργικότητα του/της κάθε εκπαιδευομένου/-ης. Η ταλάντωση των μελών του σώματος εκφράζει την κίνηση με αρμονικές, ρευστές και ελεύθερες κινήσεις. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξερευνούν την έννοια της βαρύτητας, της ισορροπίας και της κινητικότητας και προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα κινήσεων που μπορεί να είναι ευέλικτες, δυναμικές και έντονες. Οι ταλαντώσεις μπορεί να συμπεριλαμβάνουν μια ποικιλία κινήσεων, όπως την κυματιστή κίνηση του σώματος, τη μεταφορά του βάρους από ένα πόδι στο άλλο ή ακόμα και ασύμμετρες περιστροφές και κινήσεις στον αέρα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες χρησιμοποιούν, επίσης, την αντίσταση, την επίδραση του περιβάλλοντος και τις αντιδράσεις του σώματος με σκοπό να δημιουργήσουν πλούσιες και εκφραστικές κινήσεις.

Συνολικά, οι παραπάνω τεχνικές επιτρέπουν στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν ευαισθησία στην κίνηση, να βελτιώσουν την ευελιξία τους και τον έλεγχο του σώματός τους και να δημιουργήσουν πολύπλοκες και εκφραστικές κινήσεις.

2.1.B.6 | ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΟΗ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν τη σχέση μεταξύ κίνησης και αναπνοής, που είναι ζωτικής σημασίας στον σύγχρονο χορό, καθώς η αναπνοή συνδέεται στενά με την κίνηση και η επίγνωση της αναπνοής είναι κρίσιμη για τη δημιουργία ρευστών και ομαλών κινήσεων.

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν συνείδηση της αναπνοής και θα μάθουν να είναι συγκεντρωμένοι σε αυτήν κατά τη διάρκεια της κίνησης. Αυτό μπορεί να σημαίνει τον συντονισμό της αναπνοής με κινήσεις όπως η βαθιά αναπνοή, που συνοδεύει μεγάλες κινήσεις, ή η ελαφριά αναπνοή, που συνοδεύει γρήγορες και εκφραστικές κινήσεις. Επιπλέον, θα εξασκηθούν και στη δυναμική αλληλεπίδραση της αναπνοής, αφού στον σύγχρονο χορό η αναπνοή δεν αποτελεί απλώς φυσιολογική λειτουργία, αλλά γίνεται κομμάτι της εκφραστικής διαδικασίας. Έτσι, θα μάθουν να χρησιμοποιούν την αναπνοή τους για να ενισχύσουν την ένταση, τη ροή και τη συναισθηματική επικοινωνία των κινήσεών τους. Καθώς, λοιπόν, η αναπνοή μπορεί να είναι μια πηγή ενέργειας για το σώμα, η εμβάθυνση στη διαδικασία της αναπνοής μπορεί να δώσει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να αντιληφθούν τις διάφορες αντιδράσεις του σώματός τους στην κίνηση. Παράλληλα, μέσα από μια σειρά ασκήσεων, θα κατανοήσουν τον συντονισμό της κίνησης με την αναπνοή και τον καθορισμό ενός ιδιαίτερου ρυθμού, που ενισχύει τη συνειδητοποίηση της αναπνοής κατά την εκτέλεση των κινήσεων και αντικατοπτρίζει τη συναισθηματική ή αφηγηματική πρόθεση του χορού.

Συνολικά, η αντίληψη και ο έλεγχος της αναπνοής παίζουν καθοριστικό ρόλο στον σύγχρονο χορό επιτρέποντας στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να εκφραστούν με ευαισθησία και δύναμη μέσα από την κίνηση του σώματος.

2.1.B.7 | ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗ

Στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αντιληφθούν ότι η αντιληπτική ικανότητα στον σύγχρονο χορό δεν αποτελεί απλώς μια μηχανική ενέργεια, αλλά ένα μέσο έκφρασης και αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον.

Η ικανότητά τους να κατανοήσουν, να ερμηνεύσουν και να αποδώσουν κινήσεις και εκφράσεις αποτελεί τον πυρήνα της χορευτικής έκφρασης. Η κινητική ευαισθησία, η ικανότητά τους να είναι ευαίσθητοι/-ες στις διάφορες κινητικές εμπειρίες, όπως στην αντίληψη της αντίδρασης του σώματός τους στον χώρο, τη βαρύτητα και την κίνηση των άλλων χορευτών/-τριών, τους/τις συνδέει με την αντιληπτική τους ικανότητα. Ακολούθως, η αίσθηση του χρόνου, η ικανότητα να αντιληφθούν τον χρόνο, τη ρυθμικότητα και τις αλλαγές ρυθμού, είναι ουσιώδεις και συνεπάγεται πολύπλοκες χρονικές δομές και αντιδράσεις στη μουσική ή σε χορογραφικές εντολές. Ακόμα, η αντίληψη του χώρου, τον οποίο πρέπει οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αντιληφθούν και να ερμηνεύσουν, συμπεριλαμβανομένης της αντίδρασης με αντικείμενα, η σχέση με το περιβάλλον και η χρήση του χώρου, αποτελούν μέρος της έκφρασής τους. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο παίζει και η συναισθηματική αντίληψη, καθώς πρέπει να αντιληφθούν και να μεταδώσουν αυτά τα συναισθήματα μέσω της κίνησης του σώματος, εκφράζοντας συναισθηματικές καταστάσεις και επικοινωνώντας συναισθηματικά με τους/τις άλλους/-ες. Τέλος, σημαντικό στοιχείο αποτελεί και η δημιουργική απόκριση, η ενεργή συμμετοχή στη δημιουργία της κίνησης και της έκφρασης, η ικανότητα να αντιληφθούν και να ανταποκριθούν δημιουργικά σε χορογραφικές κατευθύνσεις.

Ολοκληρώνοντας, η αντιληπτική ικανότητα στον σύγχρονο χορό ενισχύει τη συνολική χορευτική εμπειρία, επιτρέποντας στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να επικοινωνούν και να ερμηνεύουν δυναμικά την τέχνη της κίνησης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Lewis, D. (1984). *The Illustrated Dance Technique of José Limón*. New York: Harper & Row Publishers.
2. Clarke, M. (2020). *The Essential Guide to Contemporary Dance Techniques*. UK: The Crowood Press.

Συμπληρωματικές

1. Σαρίδου, Ζ. (2010). *Ο σύγχρονος χορός*. Αθήνα: Dian Books.
2. Abigador, S. N. (2011). *Όταν το σώμα μιλάει*. Αθήνα: Εκδόσεις Γιαλός.

2.1.Γ • ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να επικεντρωθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες στην αυθόρμητη, ελεύθερη και δημιουργική κινητική έκφραση. Στόχος είναι να δημιουργηθεί χώρος, ώστε να μπορούν να εκφραστούν μέσω μιας σειράς κινήσεων χωρίς προηγούμενη χορογραφική ή δομική προετοιμασία. Κατά τη διάρκεια αυτής της μαθησιακής ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να εξερευνήσουν τη φαντασία τους μέσω ατομικών αυτοσχεδιασμών. Θα διεξαχθούν ασκήσεις πειραματισμού στον αυτοσχεδιασμό, σε διάφορα πλαίσια, συμπεριλαμβανομένων ζευγαριών, μικρών ή/και μεγάλων ομάδων. Συγχρόνως, θα υποδειχθούν τα κατάλληλα εργαλεία για την ανακάλυψη του μοναδικού τρόπου κίνησης του/της κάθε εκπαιδευομένου/-ης. Αυτό θα επιτευχθεί μέσω ασκήσεων, οι οποίες εναρμονίζουν την ελεύθερη έκφραση με κατευθυνόμενους αυτοσχεδιασμούς. Οι τελευταίοι καθορίζονται είτε από τον/την εκπαιδευτή/-τρια είτε από ελεύθερους αυτοσχεδιασμούς των ίδιων των εκπαιδευομένων. Ακόμα, θα δοθεί έμφαση σε ασκήσεις σχετικές με την ιδιοδεκτικότητα και την αντίληψη του σώματος σε σχέση με τον χώρο και τους/τις συγχορευτές/-τριες τους. Επιπλέον, θα δοθεί έμφαση στη δημιουργία και την ανάπτυξη μιας αυτοσχεδιαστικής συνθήκης. Τέλος, θα υποστηριχθούν ασκήσεις σωματοποίησης σκέψεων, ιδεών, ήχων, εικόνων, κειμένων και συναισθημάτων, με σκοπό την ενίσχυση της δημιουργικότητας, της ευρηματικότητας, του αυθορμητισμού και της εκφραστικότητας των εκπαιδευομένων στον αυτοσχεδιασμό.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία του αυτοσχεδιασμού,
- Αναπαριστούν μια ιδέα με αυθόρμητη αλληλουχία κινήσεων,
- Εκτελούν καθοδηγούμενους και ελεύθερους αυτοσχεδιασμούς συγκεκριμένης διάρκειας,
- Αξιοποιούν τα βασικά και εξειδικευμένα τεχνικά στοιχεία της κίνησης που έχουν διδαχθεί,
- Συνδυάζουν διαφορετικά κινητικά μοτίβα,
- Επινόουν νέους προσωπικούς τρόπους κίνησης,
- Δημιουργούν αυτοσχεδιασμούς βασισμένους στη φαντασία και την ευρηματικότητα τους,
- Αναπτύσσουν την εκφραστική τους ικανότητα,
- Διαμορφώνουν την κινητική τους μνήμη,
- Συσχετίζουν τον αυτοσχεδιασμό με άλλες μορφές τέχνης,
- Βελτιώνουν την κινητική τους ετοιμότητα και τη σκηνική τους παρουσία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Φαντασία / Δημιουργική έκφραση / Ελεύθεροι, Οδηγημένοι αυτοσχεδιασμοί / Ατομικοί, Ομαδικοί αυτοσχεδιασμοί / Κινητικά μοτίβα / Κινητική μνήμη / Ιδεοδεκτικότητα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ
2	ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
3	ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΙ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ/ΟΜΑΔΕΣ
4	ΟΔΗΓΗΜΕΝΟΙ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΙ
5	ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
6	ΙΔΕΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
7	ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
8	ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΙΔΕΩΝ/ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Γ.1 | ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επικεντρωθούν στην ενεργοποίηση της φαντασίας και θα αφήσουν ελεύθερη τη ροή των ιδεών τους μέσω της κίνησης. Η έμφαση δίνεται στον αυθορμητισμό και στη δημιουργία χωρίς περιορισμούς. Ενθαρρύνεται η προσωπική τους έκφραση.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν τη δύναμη της κινητικής τους εκφραστικότητας και θα ενθαρρυνθούν να επιδείξουν τη δημιουργικότητά τους. Το μάθημα θα επικεντρωθεί στην απελευθέρωση της φαντασίας, ενώ παράλληλα θα ενθαρρύνει τη συλλογική ανακάλυψη και την ανταλλαγή ιδεών σε ένα ανοικτό και δημιουργικό περιβάλλον. Κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διερευνήσουν τη φαντασία τους μέσω δραστηριοτήτων που εστιάζουν την προσοχή στον αυθορμητισμό και τους επιτρέπουν να εκφραστούν χωρίς προκαθορισμένο σχέδιο ή δομή. Ορισμένοι τρόποι για την επίτευξη κάτι τέτοιου είναι να ξεκινήσουν με ασκήσεις ευαισθητοποίησης του σώματος, να αφιερώσουν χρόνο στην ανακάλυψη διαφόρων μελών του σώματος και να παρατηρήσουν τη σχέση τους με τον χώρο. Ακόμα, να εξερευνήσουν συναισθήματα, ιδέες ή και εικόνες που τους/τις εμπνέουν και να χρησιμοποιήσουν μουσική, κείμενα ή αντικείμενα που θα ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους και θα τους ωθήσουν να δημιουργήσουν κινήσεις οι οποίες ανταποκρίνονται σε αυτά. Επίσης, να σκεφτούν συναισθήματα ή ιστορίες που θα ήθελαν να εκφράσουν μέσω της κίνησής τους και να πειραματιστούν με νέες και αναπάντεχες δομές κίνησης. Με τη σωστή καθοδήγηση, αλλά και με την ελεύθερη έκφραση, να μπορέσουν να δημιουργήσουν μοναδικές και προσωπικές κινητικές εκφράσεις.

Στόχος της υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να ανακαλύψουν τη δύναμη της αυτοέκφρασης, να ενθαρρυνθούν να προσεγγίσουν την κίνηση ως μέσο για να εκφράσουν τη φαντασία τους και να δημιουργήσουν κινησιολογικές συνθέσεις χωρίς περιορισμούς.

2.1.Γ.2 | ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Σκοπός της μαθησιακής υποενότητας είναι να αναδείξει την προσωπική έκφραση και δημιουργικότητα των εκπαιδευομένων, καθώς ο ατομικός αυτοσχεδιασμός αναφέρεται στη δημιουργία κινητικών εκφράσεων και κινησιολογικών μοτίβων χωρίς σχεδιασμένη δομή. Πρόκειται για μια διαδικασία που επιτρέπει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να εξερευνήσουν τη φυσική κίνηση του σώματος, να ανακαλύψουν νέες δυνατότητες και να εκφραστούν μέσω του κινητικού τους λεξιλογίου.

Σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι ελεύθεροι να διερευνήσουν διάφορες πτυχές της κίνησης χωρίς προκαθορισμένες οδηγίες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση διαφορετικών μυών, τον πειραματισμό με διάφορες ταχύτητες και ρυθμούς, καθώς και την εξέταση της αίσθησης του χώρου και της αλληλεπίδρα-

σης με το περιβάλλον. Μερικοί κομβικοί παράγοντες, που συνδέονται με τον ατομικό αυτοσχεδιασμό, είναι ο αυθορμητισμός στις κινήσεις των εκπαιδευομένων, ο οποίος επιτρέπει στο σώμα τους να αντιδράσει οργανικά στο περιβάλλον, τον ήχο ή το συναίσθημα. Ακόμα, η προσωπική έκφραση, για να εκφράσουν προσωπικές σκέψεις, συναισθήματα και ιδέες μέσω της κίνησης, καθώς και ο πειραματισμός, όταν εξερευνούν νέες κινητικές ιδέες και δομές. Σημαντικό ρόλο παίζει, επίσης, η αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, αφού ο αυτοσχεδιασμός συχνά αντλεί έμπνευση από αυτό και, τέλος, η προσωπική καλλιέργεια, που επιτρέπει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν το δικό τους χορογραφικό λεξιλόγιο και στιλ, ενισχύοντας την ατομική τους καλλιέργεια και ταυτότητα.

Ολοκληρώνοντας, ο ατομικός αυτοσχεδιασμός είναι μια διαδικασία εξέλιξης που ενθαρρύνει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να ανακαλύψουν τη φυσική ροή του σώματός τους, τους δίνει την ευκαιρία να επικοινωνήσουν με τον κόσμο γύρω τους και να εκφραστούν με βάση την προσωπική τους εμπειρία και αντίληψη.

2.1.Γ.3 | ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΙ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ/ΟΜΑΔΕΣ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τον αυτοσχεδιασμό σε ζευγάρια και μικρές ή μεγάλες ομάδες, μια διαδικασία δημιουργίας κίνησης και έκφρασης που επιτρέπει την αμοιβαία αλληλεπίδραση και τη δημιουργία κοινής γλώσσας μεταξύ των εκπαιδευομένων.

Για τον αυτοσχεδιασμό σε ζευγάρια, σημαντικοί παράγοντες είναι η επικοινωνία, όταν οι εκπαιδευόμενοι/-ες αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους δημιουργώντας έναν διαλογικό χορευτικό λόγο, καθώς και η δημιουργία κοινής έκφρασης, όταν εξερευνούν και ενσωματώνουν διάφορα στοιχεία σε συνεργασία. Επίσης, είναι βασικό να υπάρχει εμπιστοσύνη μεταξύ των εκπαιδευομένων, αφού πρέπει να εμπιστεύονται τον/ τη συγχορευτή/-τρια. Μια καλή συνεργασία βοηθά να ανταποκρίνονται στις κινήσεις και να συνεργάζονται αρμονικά. Ο ομαδικός αυτοσχεδιασμός επιτρέπει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να εξερευνήσουν διάφορες ιδέες και να εκφράσουν συναισθηματικές και καλλιτεχνικές έννοιες. Σημαντικοί παράγοντες για τον ομαδικό αυτοσχεδιασμό είναι οι κοινές εμπειρίες και η αμοιβαία αλληλεπίδραση, αφού πρέπει να είναι ανοικτοί στις ιδέες των άλλων και να συνεργάζονται. Επίσης, ο ομαδικός αυτοσχεδιασμός επιτρέπει την ποικιλία στην έκφραση των ιδεών, αφού οι χορευτές/-τριες μπορούν να φέρουν διαφορετικές εμπειρίες και στιλ, δημιουργώντας ένα πλούσιο και ποικίλο αποτέλεσμα. Ανεξαρτήτως του μεγέθους της ομάδας, η κοινή κατανόηση του θέματος ή του στόχου είναι ουσιώδης. Εξασφαλίζει ότι οι εκπαιδευόμενοι/-ες οδηγούνται προς την ίδια καλλιτεχνική προοπτική. Τέλος, η διαδικασία αυτοσχεδιασμού απαιτεί καλό συντονισμό. Είναι σημαντικό να υπάρχει κοινή συνεισφορά και συνεργασία.

Συμπερασματικά, ο αυτοσχεδιασμός, στις διάφορες μορφές του, επιτρέπει την ποικιλία στις κινήσεις και παρέχει την ευκαιρία για δημιουργική συνεργασία στον χορό, καθώς απαιτεί αμοιβαία κατανόηση μεταξύ των εκπαιδευομένων.

2.1.Γ.4 | ΟΔΗΓΗΜΕΝΟΙ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΙ

Στόχος της μαθησιακής υποεπενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να καθοδηγηθούν από τους/τις εκπαιδευτές/-τριες κατά τη δημιουργία κινήσεων στον χορό μέσα σε ένα πλαίσιο το οποίο, ωστόσο, επιτρέπει τον αυτοσχεδιασμό.

Σε αντίθεση με τον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό, εδώ οι εκπαιδευτές/-τριες παρέχουν καθοδήγηση ή οδηγίες που βοηθούν στον αυτοσχεδιασμό και μπορεί να περιλαμβάνουν κατευθυντήριες γραμμές, θεματικές κατευθύνσεις ή τεχνικές οδηγίες. Τα στοιχεία αυτά μπορεί να είναι ένα κείμενο, μια ιδέα ή ένα γεγονός που παρακινεί τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες. Στο πλαίσιο του οδηγημένου αυτοσχεδιασμού, οι εκπαιδευτές/-τριες ενισχύουν τη συνεργασία, προτείνουν κινήσεις και ενθαρρύνουν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να ανταποκριθούν αλληλοεπιδρώντας και ανταλλάσσοντας ιδέες. Κάποια χαρακτηριστικά στοιχεία του οδηγημένου αυτοσχεδιασμού περιλαμβάνουν οπτικές οδηγίες, όπως παραδείγματα κινήσεων ή γενικά σχήματα. Οι οδηγίες μπορεί να είναι ανοικτές για ερμηνεία ή ακόμα και να ενθαρρύνουν τη συνεισφορά των εκπαιδευομένων. Ταυτόχρονα, η μουσική μπορεί να λειτουργήσει ως καθοδηγητικό στοιχείο, αφού οι εκπαιδευτές/-τριες μπορούν να επιλέξουν μουσική που θα εμπνεύσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες και θα καθοδηγήσει τον ρυθμό και τον χαρακτήρα του αυτοσχεδιασμού. Ακόμα, μολονότι υπάρχει καθοδήγηση, μπορεί να τεθούν ορισμένοι περιορισμοί ή παράμετροι για να καθοριστεί το πλαίσιο, όπως η χρήση συγκεκριμένων κινήσεων, η διάρκεια του αυτοσχεδιασμού ή η αποφυγή συγκεκριμένων χορευτικών στοιχείων. Μάλιστα, σε ορισμένες περιπτώσεις, ο οδηγημένος αυτοσχεδιασμός ενθαρρύνει τη διαδραστικότητα τόσο μεταξύ των εκπαιδευομένων όσο και μεταξύ των εκπαιδευτών/-τριών δημιουργώντας μια εξακολουθητική διαδικασία δημιουργίας.

Συμπερασματικά, ο οδηγημένος αυτοσχεδιασμός παρέχει καθοδήγηση για τη διασφάλιση της συνοχής, επιτρέπει τη συνεργασία και προσφέρει ένα ισορροπημένο περιβάλλον όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν την ελευθερία να εκφραστούν, ενώ παράλληλα μπορούν να επωφεληθούν από την καθοδήγηση των εκπαιδευτών/-τριών τους.

2.1.Γ.5 | ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποεπενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν τη δυνατότητα δημιουργίας κινήσεων και εκφράσεων χωρίς προηγούμενο σχεδιασμό ή καθοδήγηση, έχουν επομένως την πλήρη ελευθερία να ανακαλύψουν και να εκφράσουν τον εαυτό τους μέσα από την κίνηση.

Ο ελεύθερος αυτοσχεδιασμός αποτελεί μια δημιουργική διαδικασία, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες δίνουν έμφαση στην αυθεντικότητα και την έκφραση. Κάποια κύρια στοιχεία του ελεύθερου αυτοσχεδιασμού περιλαμβάνουν τη συνειδητοποίηση του σώματος. Ενθαρρύνουμε τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να γνωρίσουν και να εξερευνήσουν τις διάφορες διαστάσεις, τις αισθήσεις και τις δυνατότητες του σώματός τους. Οι ίδιοι/-ες, ελεύθεροι από προκαθορισμένους ρυθμούς ή δομές, διαμορφώνουν τον χώρο και την κίνησή τους όπως επιθυμούν, αλληλοεπιδρώντας με το

περιβάλλον, χρησιμοποιώντας τον χώρο, τον ήχο και άλλα στοιχεία. Εξερευνώντας νέες κινητικές και εκφραστικές δυνατότητες, ανακαλύπτουν τη φύση του σώματός τους και τις διάφορες διαστάσεις της κίνησης χωρίς εξωτερική καθοδήγηση. Ο ελεύθερος αυτοσχεδιασμός επιτρέπει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να εκφραστούν αυθεντικά, χωρίς περιορισμούς, και τους/τις επιτρέπει να ανταποκρίνονται στα εσωτερικά τους συναισθήματα, σκέψεις και εμπειρίες μέσω της κίνησης. Επίσης, ο αυτοσχεδιασμός μπορεί να είναι ατομική έκφραση ή να περιλαμβάνει στοιχεία συνεργασίας. Αυτό εξαρτάται από τις προθέσεις των εκπαιδευομένων.

Ανακεφαλαιώνοντας, ο ελεύθερος αυτοσχεδιασμός αντιπροσωπεύει μια διαδικασία δημιουργίας που τονίζει τη δυνατότητα των εκπαιδευομένων να εξερευνούν και αποτελεί έναν πολύ προσωπικό και δημιουργικό τρόπο έκφρασης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ανακαλύπτουν και εκφράζουν τον εαυτό τους με ελευθερία και αυθεντικότητα.

2.1.Γ.6 | ΙΔΕΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν και να ενσωματώσουν διάφορες ιδέες, καταστάσεις και συναισθήματα στην κινητική τους έκφραση. Η ιδεοδεκτικότητα απαιτεί ευαισθησία, ανοιχτό μυαλό και ικανότητα να αντιλαμβάνονται τον πολυπολιτισμικό και κοινωνικό πλούτο που επηρεάζει την καλλιτεχνική δημιουργία.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, καλλιεργώντας την ιδεοδεκτικότητα, ανοίγονται σε διάφορες πηγές έμπνευσης και αντιλαμβάνονται το χορευτικό τους έργο ως ένα μέσο εκφραστικής ανταπόκρισης σε διάφορα θέματα. Μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους, όπως με την ενσωμάτωση διαφορετικών στιλ στο χορογραφικό έργο των εκπαιδευομένων, από παραδοσιακά έως σύγχρονα, ή με την ενσωμάτωση στοιχείων που τους/τις ενδιαφέρουν. Δημιουργείται έτσι ένας συνδυασμός μοναδικών εκφραστικών γλωσσών.

Έμπνευση για να εμπλουτίσουν το δημιουργικό τους έργο μπορούν, ακόμα, να αντλήσουν από κοινωνικά θέματα, καλλιτεχνικές, πολιτιστικές επιρροές και εμπειρίες που αντικατοπτρίζουν την πολυπολιτισμικότητα και τις προκλήσεις της κοινωνίας. Επίσης, η συνεργασία με καλλιτέχνες από διάφορους τομείς, όπως μουσικούς, κινηματογραφιστές και εικαστικούς, μπορεί να εμπνεύσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξερευνήσουν νέες ιδέες και να εκφράσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις τους μέσα από την κίνηση, δημιουργώντας έτσι ολοκληρωμένα έργα. Επιπλέον, η ιδεοδεκτικότητα συμβάλλει στη δημιουργία πλούσιων, πολυεπίπεδων έργων, που αντικατοπτρίζουν την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης εμπειρίας και της καλλιτεχνικής διαδικασίας.

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της υποενότητας οι εκπαιδευόμενοι/-ες μέσα από την ιδεοδεκτικότητα θα γίνουν πιο ανοιχτοί σε νέες αντιλήψεις και θα ενισχύσουν τη δημιουργικότητα και την εμπειρία τους. Ταυτόχρονα, ενσωματώνοντας στο έργο τους διάφορες καλλιτεχνικές, κοινωνικές και πολιτιστικές πτυχές, θα δημιουργούν έργα που αντικατοπτρίζουν την ποικιλομορφία του κόσμου.

2.1.Γ.7 | ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εκφραστούν ελεύθερα μέσα από διάφορες αυτοσχεδιαστικές συνθήκες, αναπτύσσοντας τις δικές τους κινήσεις και εκφράσεις.

Οι αυτοσχεδιαστικές συνθήκες συχνά περιλαμβάνουν την ελευθερία έκφρασης, όταν οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη δημιουργικότητά τους μέσα από την κίνηση ακολουθώντας την έμπνευσή τους. Ακόμα, αυτές οι συνθήκες εμπεριέχουν αυθορμητισμό, καθώς οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιδρούν στη μουσική, στον χώρο και στους/στις συγχωρευτές/-τριες δημιουργώντας κινήσεις εν μέσω της εκτέλεσης. Παράλληλα, δημιουργώντας συλλογικές στιγμές αυτοσχεδιασμού, μπορούν να συνεργαστούν αλληλεπιδρώντας μέσα από ένα ανοικτό πνεύμα συνεργασίας. Η συνθήκη που προωθεί και ενισχύει όλα τα παραπάνω, δηλαδή τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση μεταξύ των χορευτών/-τριών, είναι η ποικιλία κινητικών προσεγγίσεων, αφού ο αυτοσχεδιασμός επιτρέπει τη χρήση ποικίλων κινητικών προσεγγίσεων, από ανατομικές και τεχνικές κινήσεις έως εκφραστικές και θεατρικές. Ταυτόχρονα, η ποικιλία μουσικής ή ήχων, η χρήση διαφορετικών μουσικών ειδών ή ηχητικών τοπίων, προσφέρει ευκαιρίες για αυτοσχεδιαστικές εκφράσεις. Μια άλλη συνθήκη είναι η δυνατότητα να αλλάζουν την κατεύθυνση της κίνησής τους και να εξελίσσουν την παράσταση καθ' όλη τη διάρκειά της. Τέλος, σημαντικό ρόλο παίζει το περιβάλλον που υποστηρίζει τη δημιουργία καινοτόμων κινητικών ιδεών και προσεγγίσεων.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν ενισχύσει την αυτονομία και τη δημιουργικότητα της προσωπικής τους έκφρασης και θα μπορούν να δημιουργούν εκφραστικές και πρωτοποριακές στιγμές σε ένα περιβάλλον στο οποίο η τέχνη μπορεί να ανθίσει ελεύθερα και αυθόρμητα.

2.1.Γ.8 | ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΙΔΕΩΝ / ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή τόσο με την «σωματοποίηση ιδεών», μια διαδικασία με την οποία οι ιδέες, τα συναισθήματα και οι σκέψεις εκφράζονται και εκδηλώνονται μέσω της κίνησης, όσο και με την εκφραστικότητα, την ικανότητά τους να εκφράζονται κατά τη διάρκεια μιας αυθόρμητης κινητικής διαδικασίας.

Πιο συγκεκριμένα, η σωματοποίηση ιδεών εμπλέκει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη δημιουργία κινητικών μορφών που αντικατοπτρίζουν και εκφράζουν συγκεκριμένες ιδέες ή έννοιες. Μερικές πτυχές που συνήθως συνοδεύουν τη σωματοποίηση ιδεών περιλαμβάνουν εκφραστικές κινήσεις, όταν οι εκπαιδευόμενοι/-ες χρησιμοποιούν το σώμα τους για να ερμηνεύσουν συναισθήματα και συναισθηματικές καταστάσεις. Περιλαμβάνουν, επίσης, την ενσωμάτωση μουσικής και ρυθμού, που δημιουργεί έναν ενιαίο αισθητικό προσανατολισμό, τη σύνδεση του αυτοσχεδιασμού με συγκεκριμένα θεματικά υπόβαθρα, που αναδεικνύουν μια συγκεκριμέ-

νη ιδέα, και, τέλος, τη χρησιμοποίηση αφηρημένων κινήσεων για να απεικονίσουν ιδέες που δεν προσδιορίζονται εύκολα. Στην εκφραστικότητα του αυτοσχεδιασμού συμβάλλουν και άλλοι παράγοντες, όπως η ποικιλία κινήσεων, η αλληλεπίδραση με τον χώρο, το περιβάλλον και η ενσωμάτωση της μουσικής στην κίνηση. Επιπλέον, η συναισθηματική αυθεντικότητα, όταν οι εκπαιδευόμενοι/-ες εκφράζουν τα συναισθήματά τους επιτρέποντας τη συναισθηματική σύνδεση με τους/τις συγχωρευτές/-τριες τους, η ενσωμάτωση μιας προσωπικής ιστορίας στον αυτοσχεδιασμό, και, φυσικά, η δεκτικότητά τους να εξερευνήσουν νέες ιδέες και να ανακαλύψουν διάφορες προσεγγίσεις.

Γενικά, σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες μέσω της σωματοποίησης ιδεών να εξερευνήσουν τη δημιουργικότητά τους και να προσδώσουν βάθος και πλούτο στην εκφραστική τους διάσταση.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Marshall, L. (2007). *Το σώμα μιλά* (μτφρ. Α. Πιπίνη). Αθήνα: Εκδόσεις Κοάν.
2. Abigador, S. N. (2011). *Όταν το σώμα μιλάει*. Αθήνα: Εκδόσεις Γιαλός.

Συμπληρωματικές

1. Σαρίδου, Ζ. (2010). *Ο σύγχρονος χορός*. Αθήνα: Dian Books.
2. Clarke, M. (2020). *The Essential Guide to Contemporary Dance Techniques*. UK: The Crowood Press.

2.1.Δ • ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της παρούσας μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις σωματοποιημένες τεχνικές κίνησης, γνωστές και ως somatic practices, προσφέροντάς τους τις απαραίτητες γνώσεις για τις βασικές αρχές τους. Η ενότητα επικεντρώνεται στην εφαρμογή ασκήσεων προθέρμανσης, ενδυνάμωσης και αποθεραπείας, που ενισχύουν τη χορευτική εξάσκηση, με έμφαση στην ανάπτυξη κιναισθητικότητας, ευλυγισίας και συγκέντρωσης, προκειμένου να αποφευχθούν τραυματισμοί. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται και εφαρμόζονται μέθοδοι διαχείρισης της σωματικής και κινητικής ενέργειας χωρίς επιπλέον μυϊκή ένταση, ενώ εξερευνώνται τρόποι ενσωμάτωσης της προσωπικής ταυτότητας κίνησης του/της κάθε εκπαιδευόμενου/-ης. Επιπλέον, παρέχονται βασικές γνώσεις για την προετοιμασία, ενδυνάμωση και προστασία του σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς και για την αναγνώριση και τη χρήση των αρχών των σωματοποιημένων τεχνικών προς

όφελος του κινητικού λεξιλογίου των εκπαιδευομένων. Τέλος, δίνεται έμφαση στους τρόπους με τους οποίους οι παραπάνω μέθοδοι μπορούν να αξιοποιηθούν για την περαιτέρω βελτίωση και ανάπτυξη της κίνησης των εκπαιδευομένων.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τις βασικές αρχές των σωματοποιημένων τεχνικών κίνησης (somatic practices),
- Εφαρμόζουν τις παραπάνω μεθόδους για την αποφυγή τραυματισμών,
- Επιδεικνύουν γνώση των ασκήσεων προθέρμανσης, ενδυνάμωσης και αποθεραπείας,
- Διαμορφώνουν τους κινητικούς τους ορίζοντες,
- Διευρύνουν τη σωματική τους αντίληψη,
- Αξιοποιούν τις παραπάνω μεθόδους στην τέχνη του χορού,
- Βελτιώνουν το κινητικό τους λεξιλόγιο,
- Αναπτύσσουν την κιναισθηση και τη συγκέντρωσή τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Σωματοποιημένες τεχνικές / Ασκήσεις προθέρμανσης / Ενδυνάμωση / Ευλυγισία / Αποθεραπεία / Κιναισθηση / Σωματική και κινητική ενέργεια / Κινητική ενέργεια / Προσωπική ταυτότητα κίνησης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ
2	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
3	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ, ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ
4	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
5	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ
6	ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Δ.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

Στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν τις σωματοποιημένες τεχνικές (somatic practices), οι οποίες αντιπροσωπεύουν ένα σύνολο αρχών που επικεντρώνονται στη σωματική εμπειρία και στην ανάπτυξη της συνειδητότητας μέσα από την κίνηση.

Οι βασικές αρχές των σωματοποιημένων τεχνικών στον χορό επιδιώκουν να συνδυάσουν τη φυσική κινητικότητα, τη συνειδητοποίηση του σώματος και την έκφραση. Η πρώτη αρχή θέτει στο επίκεντρο την αντίληψη του σώματος (body awareness) και οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν να είναι ευαισθητοποιημένοι/-ες στις κινήσεις του σώματός τους. Η αναγνώριση της ανατομίας και της φυσιολογίας αποτελεί δεύτερη αρχή και εδώ θα εξερευνήσουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματός τους, κατανοώντας πώς η κίνηση επηρεάζεται από τη φυσιολογία του. Η ανάπτυξη ευλυγισίας και κιναισθησίας αποτελεί τρίτο σημαντικό στοιχείο. Οι ασκήσεις επικεντρώνονται στην ευλυγισία, βοηθώντας τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να διερευνήσουν τις δυνατότητες του σώματός τους, επιτρέποντας την ελεύθερη ροή και την ευελιξία της κίνησης. Η συνειδητή αναπνοή αποτελεί την τέταρτη αρχή και εδώ οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ενσωματώσουν την αναπνοή στην κίνησή τους, ενισχύοντας τη συνειδητοποίηση και τη ροή της κίνησης. Τέλος, η αρχή της ενδυνάμωσης (empowerment) επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δύναμης με γνώμονα την ασφάλεια και την προσωπική έκφραση, ενθαρρύνοντας την εκφραστικότητα των εκπαιδευομένων. Οι παραπάνω αρχές αποτελούν το θεωρητικό υπόβαθρο πίσω από τις σωματοποιημένες τεχνικές, ενώ μπορούν να ενσωματωθούν και ασκήσεις εμπνευσμένες από τη μέθοδο Alexander, Feldenkrais, Pilates και Body Mind Centering.

Ολοκληρώνοντας αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναπτύξουν τη συνείδηση και την εκφραστικότητα του σώματός τους, εμπλουτίζοντας την καλλιτεχνική τους πορεία με τη βαθύτερη κατανόηση της κίνησης του σώματος και της σχέσης τους με αυτό.

2.1.Δ.2 | ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τις ασκήσεις προθέρμανσης, που αποτελούν κρίσιμο κομμάτι της προετοιμασίας τους στον χορό.

Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν να εκτελούν μια σειρά ασκήσεων που στοχεύουν στην αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, την αύξηση της ροής του αίματος και τη βελτίωση της ευελιξίας και της κινητικότητας. Οι ασκήσεις προθέρμανσης συνήθως ξεκινούν με απαλές, αργές κινήσεις, που βοηθούν τη χαλάρωση του σώματος και την αύξηση της παροχής οξυγόνου προς τους μυς. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αργές αναπνοές, απαλές στροφές και ελαφριές εκτελέσεις βασικών κινήσεων, που συμβάλλουν στην αύξηση της ευελιξίας και

στη βελτίωση της συντονισμένης κίνησης. Στη συνέχεια, η προθέρμανση προχωρά σε δυναμικές ασκήσεις που ενεργοποιούν τους μεγάλους μυς, όπως άλματα, τρέξιμο στον χώρο ή ασκήσεις δύναμης, που προετοιμάζουν τους μυς για πιο εντατικές κινητικές δραστηριότητες. Επίσης, ασκήσεις που επικεντρώνονται στην ευαισθησία και τον έλεγχο του σώματος και βοηθούν τη βελτίωση της ιδεοκεντρικότητας και του συντονισμού. Τα οφέλη της σωστής προθέρμανσης είναι πολλά. Εκτός από την προετοιμασία του σώματος για τις απαιτήσεις της κίνησης, βοηθάει στην πρόληψη τραυματισμών, βελτιώνει την εστίαση και τη συγκέντρωση, ενώ δίνει την ευκαιρία στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να συνδεθούν συναισθηματικά με τον εαυτό τους και με το χορευτικό τους υλικό.

Συνοπτικά, με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν συνειδητοποιήσει ότι η προθέρμανση αποτελεί σημαντικό βήμα πριν από κάθε χορευτική πρακτική, προετοιμάζοντας το σώμα τους για μια αποτελεσματική και ασφαλή εμπειρία.

2.1.Δ.3 | ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ, ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να συνειδητοποιήσουν ότι η ενδυνάμωση και η ευλυγισία αποτελούν δύο βασικά στοιχεία στην κίνηση του ανθρώπινου σώματος.

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης είναι σημαντικό να ενσωματώνονται στην καθημερινή ρουτίνα άσκησης των εκπαιδευομένων με σκοπό να βελτιωθεί η φυσική τους κατάσταση και να προληφθούν οι τραυματισμοί. Συχνά, οι ασκήσεις αυτές επικεντρώνονται στην ενίσχυση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων και στην ανάπτυξη της συνολικής μυϊκής ισχύος. Μπορεί να περιλαμβάνουν ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή ακόμα και ασκήσεις με χρήση λάστιχου. Αυτές οι ασκήσεις δεν ενισχύουν μόνο τους μυς, αλλά βοηθούν επίσης στη βελτίωση της σταθερότητας, της ισορροπίας και της συνολικής κινητικότητας. Η συνεπής εξάσκηση οδηγεί σε βελτιωμένη φυσική κατάσταση των εκπαιδευομένων, αύξηση της μυϊκής τους μάζας και βελτιωμένη αντοχή. Αντίστοιχα, οι ασκήσεις ευλυγισίας συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ευελιξίας και της κινητικότητας του σώματος. Επικεντρώνονται στην επέκταση των μυών, και μπορούν να περιλαμβάνουν ασκήσεις stretching για διάφορες μυϊκές ομάδες, όπως για τις περιοχές των γοφών, των ποδιών, των ώμων και της πλάτης. Η ευλυγισία είναι και αυτή σημαντική για την πρόληψη τραυματισμών και τη βελτίωση της στάσης του σώματος. Ακόμα, ευνοεί τη ροή του αίματος στους μυς, βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία, ενώ και οι δύο κατηγορίες ασκήσεων πρέπει να συνδυάζονται για να επιτευχθεί η ισορροπία και η συνολική ανάπτυξη του σώματος των εκπαιδευομένων.

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν ότι τόσο η ενδυνάμωση όσο και η ευλυγισία, προσαρμοσμένες στις ατομικές τους ανάγκες και ικανότητες, ενισχύουν τη μυϊκή ισορροπία, προάγουν την καλή στάση και προλαμβάνουν τυχόν προβλήματα υγείας σχετικά με την κίνηση.

2.1.Δ.4 | ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Σε αυτή τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν σε ασκήσεις αποθεραπείας, οι οποίες επικεντρώνονται στην ενδυνάμωση, την ευλυγισία και τη σταθεροποίηση του σώματος και αποτελούν βασικό μέρος της διαδικασίας ολοκλήρωσης ενός μαθήματος χορού.

Οι ασκήσεις αποθεραπείας αναφέρονται σε ένα σύνολο ασκήσεων και δραστηριοτήτων που σχεδιάζονται για να βοηθήσουν στην ανάρρωση από τραυματισμούς, την αντιμετώπιση μυϊκών δυσκολιών ή τη γενική βελτίωση της σωματικής κατάστασης. Οι στόχοι των ασκήσεων ποικίλουν ανάλογα με τις ανάγκες των εκπαιδευομένων, αλλά υπάρχουν και ειδικές ασκήσεις με κοινά στοιχεία για την ενδυνάμωση των μυών που έχουν υποστεί εξασθένηση ή τραυματισμό, καθώς και ασκήσεις που προωθούν την ευλυγισία και την επαναφορά της φυσιολογικής κίνησης. Επίσης, υπάρχουν δραστηριότητες οι οποίες στοχεύουν στην εκγύμναση για τη βελτίωση της ισορροπίας και της σταθερότητας και οι οποίες βοηθούν τα άτομα να αποκτήσουν αυξημένη αντίληψη σχετικά με το σώμα τους. Οι ασκήσεις αποθεραπείας επιδιώκουν τη βελτίωση των λειτουργικών κινήσεων. Ο ρόλος των εκπαιδευομένων είναι, μέσω των ασκήσεων αυτών, να επαναφέρουν την κινητικότητα τους και να επανεκπαιδεύσουν το σώμα τους στις χορευτικές τεχνικές. Πέραν της αντιμετώπισης τραυματισμών, οι ασκήσεις αποθεραπείας βοηθούν την ευαισθητοποίηση των ατόμων για το σώμα τους, την αποκατάσταση της τεχνικής ακρίβειας και την επιστροφή του/της χορευτή/-τριας στον χορό. Η προσαρμογή των ασκήσεων στις ιδιαίτερες ανάγκες του ατόμου και η στοχευμένη εφαρμογή τους αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την αποτελεσματικότητά τους.

Σε γενικές γραμμές, στόχος αυτής της μαθησιακής υποενότητας είναι να αντιληφθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες την αναγκαιότητα και τη χρησιμότητα των ασκήσεων αποθεραπείας, οι οποίες βελτιώνουν την κινητικότητα των χορευτών/-τριών που έχουν υποστεί τραυματισμούς ή αντιμετωπίζουν προβλήματα στην κίνησή τους. Αυτοί οι τραυματισμοί μπορεί να οφείλονται σε επαγγελματική υπερκόπωση, τεχνικά λάθη ή άλλες παραμέτρους που επηρεάζουν τη σωματική ευεξία.

2.1.Δ.5 | ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τη σωματική και κινητική ενέργεια στον χορό, η οποία αποτελεί κεντρικό στοιχείο κάθε κίνησης και χορογραφίας.

Η σωματική ενέργεια αντιπροσωπεύει τον κινητήριο και εκφραστικό πυρήνα κάθε χορευτικής εκτέλεσης και προσδίδει ένταση, έκφραση και χαρακτήρα. Κάθε κίνηση εκπέμπει δυναμισμό και συναισθηματική φόρτιση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες διατηρούν σταθερή επαφή με το σώμα τους, επιτρέποντας στη σωματική τους ενέργεια να ρέει, δημιουργώντας αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και τους/τις υπόλοιπους/-ες χορευτές/-τριες. Η διαχείριση της σωματικής ενέργειας απαιτεί ακρίβεια, ευαισθησία

και εστίαση, καθώς κάθε κίνηση επηρεάζει την ισορροπία, τη ροή και τη δομή του χορού. Ο συνδυασμός δύναμης, ευελιξίας και έκφρασης δημιουργεί μια συναρπαστική εμπειρία, προσδίδοντας κίνηση και ρυθμό. Η κινητική ενέργεια στον χορό αναφέρεται στο δυναμικό και εκφραστικό κομμάτι που προκύπτει από την κίνηση και το συντονισμό του σώματος των εκπαιδευομένων. Είναι η ενέργεια που εκπέμπεται καθώς εκτελούν και συνθέτουν κινήσεις, επικοινωνούν με τον χώρο γύρω τους και με το κοινό. Η κινητική ενέργεια δεν είναι απλώς μηχανική κίνηση, αλλά φέρει μέσα της το βάρος των συναισθημάτων, των σκέψεων και της δημιουργικής έκφρασης. Η δυναμική του σώματος, ο ρυθμός, οι συντονισμένες κινήσεις και η συναισθηματική έκφραση προσδίδουν βάθος στην εκτέλεση και κάθε κίνηση γίνεται μέσο εκφραστικότητας.

Ολοκληρώνοντας αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν ότι η διαχείριση της σωματικής και κινητικής ενέργειας απαιτεί εξειδικευμένη γνώση του σώματος, της ανατομίας και της δυναμικής κίνησης. Κάθε κίνηση αντικατοπτρίζει μια προσωπική ερμηνεία και συμβάλλει στη δημιουργία μιας συνολικής εικόνας, καθιστώντας τον χορό έναν πολυδιάστατο και ενδιαφέροντα τρόπο έκφρασης.

2.1.Δ.6 | ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να διερευνήσουν την έκφρασή τους στον χορό προβάλλοντας την αυθεντική τους ταυτότητα, τις απόψεις τους και την προσωπική τους ερμηνεία μέσω της κίνησης.

Η προσωπική έκφραση αναφέρεται στη δυνατότητα των εκπαιδευομένων να εκφράζουν τον εαυτό τους μέσα από την κίνηση και δεν περιορίζεται σε κάποιο συγκεκριμένο στιλ ή τεχνική. Αντίθετα, αντιπροσωπεύει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τη μουσική, τον χώρο και τον εαυτό τους στον χορό. Ταυτόχρονα, μέσα από την προσωπική τους έκφραση, μπορούν να δημιουργήσουν μια ιδιαίτερη σύνδεση με το κοινό και να μεταδώσουν συναισθήματα και εντυπώσεις. Πρόκειται για μια διαδικασία που ενθαρρύνει την ελευθερία, τη δημιουργικότητα, την αυθεντικότητα και επιτρέπει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να εκφραστούν με τον δικό τους τρόπο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, χρησιμοποιώντας το σώμα τους ως μέσο έκφρασης, αναδεικνύουν τις προσωπικές τους εμπειρίες, αντιλήψεις και σκέψεις μέσα από κινητικά μοτίβα. Για την ακρίβεια, κάθε κίνηση γίνεται φορέας έννοιας, μεταφέροντας συναισθηματικά και συμβολικά μηνύματα που αντανακλούν την προσωπικότητα του/της καθενός/-μιάς. Παράλληλα, μέσα από την ελευθερία της κίνησης και την αυθεντική έκφραση, η προσωπική εκφραστικότητα στον χορό δεν περιορίζεται μόνο στις τεχνικές κινήσεις, αλλά επεκτείνεται και στη συνειδητή παρουσία, τη σχέση με τον χώρο, την αλληλεπίδραση με άλλους/άλλες χορευτές/-τριες και τη δημιουργία μιας μοναδικής προσέγγισης στην καλλιτεχνική διαδικασία.

Συνολικά, η προσωπική εκφραστικότητα στον χορό επιτρέπει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να εξασκηθούν, να εκφράσουν την αυθεντικότητα, τα συναισθήματα και την καλλιτεχνική τους ταυτότητα μέσα από την κίνηση.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Marshall, L. (2007). *Το σώμα μιλά* (μτφρ. Α. Πιπίνη). Αθήνα: Εκδόσεις Κοάν.
2. Abigador, S. N. (2011). *Όταν το σώμα μιλάει*. Αθήνα: Εκδόσεις Γιαλός.

Συμπληρωματικές

1. Σαρίδου, Ζ. (2010). *Ο σύγχρονος χορός*. Αθήνα: Dian Books.
2. Clarke, M. (2020). *The Essential Guide to Contemporary Dance Techniques*. UK: The Crowood Press.

2.1.E • ΙΣΤΟΡΙΑ ΧΟΡΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα έχει ως κύριο στόχο να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στην ιστορική εξέλιξη του χορού και το πολιτισμικό πλαίσιο που τον διαμόρφωσε. Μέσα από αυτή την ενότητα, θα αναδειχθεί η σχέση της κίνησης και του ρυθμού με την ανθρώπινη ζωή, ενώ η χορευτική έκφραση θα εξεταστεί διαχρονικά στην ιστορία. Κύριος στόχος αυτής της μαθησιακής ενότητας είναι η μελέτη της ιστορικής διαμόρφωσης του χορού από την Προϊστορία έως την Αναγέννηση. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτό το εξάμηνο οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν τα χορευτικά στοιχεία των αρχαίων πολιτισμών, ενώ θα εξεταστούν τα κύρια χαρακτηριστικά του χορού κατά τη διάρκεια των Ελληνιστικών, Ρωμαϊκών, Βυζαντινών και Μεσαιωνικών Χρόνων. Στόχος είναι η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα να εστιάσει την προσοχή στην ιστορία του χορού από την Προϊστορία έως την Αναγέννηση, καθώς και στα πρόσωπα και τα φαινόμενα της κάθε περιόδου τα οποία έχουν διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του χορού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα κυριότερα χορευτικά γεγονότα και φαινόμενα από την Προϊστορία έως την Αναγέννηση,
- Γνωρίζουν τα κυριότερα πρόσωπα των παραπάνω περιόδων,
- Αντιλαμβάνονται την ιστορική διαδρομή της τέχνης του χορού,
- Διακρίνουν τα στοιχεία του εκάστοτε πολιτισμικού πλαισίου εντός του οποίου αναπτύχθηκε ο χορός,
- Ανακαλούν τα κυριότερα χαρακτηριστικά του χορού στην κάθε ιστορική περίοδο,
- Συσχετίζουν την τέχνη του χορού με την ανθρώπινη φύση,

- Αξιοποιούν τη γνώση της ιστορίας του χορού σε σχέση με την καλλιτεχνική τους δράση,
- Αναπτύσσουν τους αισθητικούς τους ορίζοντες,
- Διαμορφώνουν το θεωρητικό τους υπόβαθρο στην ιστορία του χορού.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αρχαίοι πολιτισμοί / Ελληνιστικά χρόνια / Ρωμαϊκή εποχή / Βυζάντιο / Μεσαίωνας / Αναγέννηση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ
2	ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ
3	ΡΩΜΑΪΚΗ ΕΠΟΧΗ
4	ΒΥΖΑΝΤΙΟ
5	ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ
6	ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Ε.1 | ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή και να μελετήσουν τα κύρια στοιχεία του χορού κατά την προϊστορική περίοδο και κατά τη διάρκεια των πολιτισμών της αρχαιότητας.

Μέσα από την ιστορική ανασκόπηση της ιστορίας του χορού, θα μελετήσουν τον χορό κατά την προϊστορική περίοδο. Ο χορός τότε αντιπροσώπευε μια αρχαία μορφή έκφρασης και κοινωνικής συναναστροφής. Από τις αρχές της ανθρωπότητας, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τον χορό για να επικοινωνούν, να εκφράζουν συναισθήματα και να εορτάζουν. Οι χοροί των πολιτισμών της αρχαιότητας αντιπροσωπεύουν μια πλούσια και ποικίλη πτυχή της ανθρώπινης κουλτούρας, αφού η κίνηση και ο χορός ήταν στενά συνδεδεμένα με την καθημερινή ζωή, τις θρησκευτικές τελετές, τις γιορτές και τις κοινωνικές εκδηλώσεις. Οι πρώτοι κοινωνικοί χοροί πιθανόν να ήταν μέρος των θρησκευτικών τελετών ή των εορτών, όπου οι άνθρωποι συγκεντρώνονταν γύρω από τη φωτιά, τραγουδούσαν και χόρευαν. Ο ρυθμός των κινήσεών τους συχνά συνδυαζόταν με τη φύση, τους κύκλους του ήλιου, τις εποχές και τις γεωγραφικές ιδιαιτερότητες. Γ' αυτούς ο χορός δεν ήταν μόνο μέσο επικοινωνίας, αλλά και

ένας τρόπος να ενισχύονται οι κοινωνικοί δεσμοί. Είτε πρόκειται για τους αρχαίους Έλληνες, τους Αιγύπτιους, είτε για άλλους πολιτισμούς, ο χορός στην προϊστορική περίοδο αντανάκλα τη σύνδεση του ανθρώπου με την εποχή του. Μάλιστα, η σημασία του χορού στην προϊστορική περίοδο παραμένει καθοριστική, καθώς αποτελεί μια πρώιμη μορφή έκφρασης και ενότητας μεταξύ των ανθρώπων, συμβάλλοντας στη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς και στην ανάδειξη της ανθρώπινης δημιουργικότητας.

Συνοψίζοντας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν ότι ο χορός στην αρχαιότητα αποτελούσε έκφραση πολλών πτυχών της κοινωνίας, συνδέοντας τον ανθρώπινο πολιτισμό με τις θρησκευτικές, κοινωνικές και πολιτικές του διαστάσεις.

2.1.E.2 | ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν γνώσεις για την εξέλιξη του χορού κατά την περίοδο των ελληνιστικών χρόνων μέχρι τη ρωμαϊκή εποχή.

Μέσα από τη μελέτη κειμένων της ιστορίας, θα ανακαλύψουν ότι ο χορός αποτελούσε έναν ουσιαστικό πυλώνα της πολιτιστικής έκφρασης και της κοινωνικής ζωής. Ήταν πολυδιάστατος και τον χρησιμοποιούσαν σε πολλούς τομείς της κοινωνίας. Στα θρησκευτικά τελετουργικά, οι χοροί είχαν θρησκευτικό χαρακτήρα και χρησίμευαν στη σύνδεση του ανθρώπου με το Θείο. Στα Διονύσια, ο χορός αναδεικνυόταν ως μέσο εκφραστικής απόδοσης της ευφορίας και της έκστασης και στο θέατρο ενσωματωνόταν ενισχύοντας την πλοκή, προσδίδοντας κίνηση και ρυθμό στις θεατρικές παραστάσεις. Παράλληλα, στην καθημερινή ζωή συνδεόταν με την ευχαρίστηση και την κοινωνική επικοινωνία. Εμφανίσεις σε δημόσιες εκδηλώσεις όπως παιγνίδια, αγώνες και θρησκευτικές γιορτές, περιλάμβαναν συχνά χορούς που παρίσταναν μύθους, ιστορικά γεγονότα ή απλά εξέφραζαν χαρά και κοινωνική συνοχή. Ταυτόχρονα, οι πανηγυρικοί χοροί και οι γαμήλιοι χοροί αποτελούσαν σημαντικές κοινωνικές εκδηλώσεις, ενώ ο χορός αποτελούσε μέρος της εκπαίδευσης των νέων. Ο χορός δεν ήταν μόνο μέσο ψυχαγωγίας, αλλά και ενότητας, εκφραστικότητας και πολιτιστικής κληρονομιάς. Ένωσε το πνεύμα και το σώμα, αντιπροσωπεύοντας τη σύνδεση του ανθρώπου με την τέχνη, τη θρησκεία και την κοινότητα.

Ολοκληρώνοντας αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν συνειδητοποιήσει ότι σε αυτή την περίοδο ο χορός παρέμεινε καθοριστικός για την καλλιτεχνική και την κοινωνική ζωή, επιτρέποντας στους ανθρώπους να εκφράζονται, να συνδέονται και να γιορτάζουν τη ζωή με κίνηση και ρυθμό.

2.1.E.3 | ΡΩΜΑΪΚΗ ΕΠΟΧΗ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να ερευνήσουν την εξέλιξη του χορού κατά τη διάρκεια των ρωμαϊκών χρόνων, καθώς ο χορός εξακολουθούσε να αποτελεί σημαντικό κομμάτι της κοινωνικής ζωής.

Στα ρωμαϊκά χρόνια, ο χορός διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στον πολιτισμό της αρχαίας Ρώμης ως έκφραση της κοινωνικής ζωής, στις θρησκευτικές τελετές και στις επίσημες εκδηλώσεις. Υπήρχαν οι δημόσιοι χοροί, οι οποίοι παρουσιάζονταν συχνά σε θεατρικά και αθλητικά γεγονότα, που περιλάμβαναν τον πομπικό χορό και τον χορό των θριάμβων. Στον πομπικό χορό, χορευτές και χορεύτριες, προερχόμενοι από διάφορες κοινωνικές τάξεις, συμμετείχαν σε λαμπερές παρελάσεις. Ο χορός των θριάμβων, εκτελούμενος από πολεμιστές και στρατηγούς, γιόρταζε τις στρατηγικές νίκες. Ένα άλλο είδος χορού που επικρατούσε ήταν ο «κωμικός χορός», που περιλάμβανε κωμικές και σατιρικές παραστάσεις. Ο μιμητικός αυτός χορός αντιπροσώπευε ένα σημαντικό κομμάτι της χορευτικής παράδοσης και αφορούσε την ικανότητα του/της χορευτή/-τριας να μιμείται ή να αντιγράφει καταστάσεις, χαρακτήρες και γεγονότα μέσα από τον χορό. Οι ρωμαϊκοί μιμητικοί χοροί παρουσίαζαν ποικιλία θεμάτων, από την καθημερινή ζωή και τις κοινωνικές σχέσεις μέχρι τη μυθολογία και τα ιστορικά γεγονότα. Οι χορευτές/-τριες χρησιμοποιούσαν το σώμα τους και τις κινήσεις τους για να αφηγηθούν μια ιστορία ή να αποδώσουν κάποιο χαρακτήρα. Το θέαμα αυτό προσέφερε ψυχαγωγία, παιδεία και αναψυχή στο κοινό. Συχνά οι μιμητικοί χοροί συνοδεύονταν από μουσική, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν ότι ο μιμητικός χορός συνέβαλε στη διατήρηση της παράδοσης της εκφραστικής τέχνης και στη μετάδοσή της από γενιά σε γενιά, αφού αποτελούσε σημαντικό πολιτιστικό πυλώνα της ρωμαϊκής κοινωνίας.

2.1.E.4 | BYZANTIO

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ερευνήσουν τον χορό στο Βυζάντιο. Ο χορός τότε διαδραμάτισε εξαιρετικά σημαντικό ρόλο, εκφράζοντας τη θρησκευτική, πολιτιστική και κοινωνική διάσταση της εποχής.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τα βυζαντινά χρόνια, κατά τα οποία ο χορός εκφραζόταν κυρίως μέσα από τις λατρευτικές τελετουργίες και τις εκδηλώσεις της αυλικής ζωής. Στις θρησκευτικές τελετουργίες χρησιμοποιήθηκε ως μέσο για την εκφραστική επικοινωνία με το Θείο, καθώς οι λειτουργίες και οι εορταστικοί χοροί ήταν σημαντικά μέρη της πνευματικής ζωής. Αντίστοιχα, στην κοινωνική ζωή χρησιμοποιήθηκε ως ψυχαγωγικό μέσο, αφού οι αυλικοί χοροί υπήρξαν μέρος της καθημερινής ζωής. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν την παντομίμα στο Βυζάντιο, ένα διαδεδομένο είδος θεατρικής έκφρασης. Η παντομίμα αναφερόταν σε έναν τύπο θεατρικής παράστασης, όπου οι καλλιτέχνες εκφράζονταν μόνο με κινήσεις, χωρίς να χρησιμοποιούν λόγια. Αυτό το είδος θεάτρου περιλάμβανε χορούς, χειρονομίες και γενικά κίνηση του σώματος για να μεταδώσει συναισθηματικές και αφηγηματικές ιστορίες. Η παντομίμα ήταν ιδιαίτερα δημοφιλής στο Βυζάντιο και χρησιμοποιήθηκε σε διάφορα κοινωνικά γεγονότα, θρησκευτικές τελετουργίες και διάφορες θεατρικές παραστάσεις. Στο πλαίσιο της Εκκλησίας, η παντομίμα μπορού-

σε να χρησιμοποιηθεί για να εκφράσει θρησκευτικά μηνύματα. Οι καλλιτέχνες της παντομίμας προσπαθούσαν να μεταφέρουν συναισθήματα, να αναπαραστήσουν χαρακτήρες και να επικοινωνήσουν με το κοινό μέσω της κίνησης και της χορογραφίας. Αυτή η μορφή θεάτρου είχε βαθιές ρίζες στην αρχαία παράδοση και συνέβαλε στη διατήρηση της θεατρικής τέχνης κατά τη διάρκεια της βυζαντινής περιόδου.

Συνοπτικά, ο βυζαντινός χορός αντιπροσώπευε τη συμπόρευση της θρησκείας, της πολιτιστικής κληρονομιάς και της κοινωνικής ζωής, αποτελώντας σημαντικό στοιχείο του βυζαντινού πολιτισμού.

2.1.E.5 | ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ

Στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν την ιστορία του χορού από τον Μεσαίωνα μέχρι περίπου τα μέσα του 14ου αιώνα.

Αρχικά, θα μελετήσουν τους θρησκευτικούς χορούς, που αποτέλεσαν σημαντικό μέρος της θρησκευτικής εμπειρίας και χρησιμοποιήθηκαν ως μέσο για τη σύνδεση με το Θείο. Οι χοροί αυτοί συχνά πραγματοποιούνταν κατά τη διάρκεια θρησκευτικών τελετών, λειτουργιών και γιορτών. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν τον χορό του θανάτου, γνωστό και ως Dance Macabre, ο οποίος αναπτύχθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας τον 14ο αιώνα στην Ευρώπη, όπου η θνητότητα ήταν υψηλή και η κοινωνία βίωνε μια περίοδο αβεβαιότητας και αναστάτωσης. Σε αυτόν τον χορό, άνθρωποι από όλες τις κοινωνικές τάξεις χόρευαν με τον θάνατο, υπογραμμίζοντας την ισότητα όλων μπροστά σε αυτόν. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν τους κοσμικούς χορούς του Μεσαίωνα, που αντιπροσώπευαν την κοινωνική ζωή και αργότερα αποτέλεσαν την απαρχή των αυλικών χορών. Οι κοσμικοί χοροί διακρίνονταν σε διάφορα είδη, ανάλογα με την κοινωνική τάξη που τους χόρευε και τον σκοπό που εξυπηρετούσαν. Ανάμεσα στους πιο διαδεδομένους ήταν οι Courso, που χορεύονταν κατά τη διάρκεια των γαμήλιων τελετών και άλλων εορταστικών περιστάσεων και αντικατόπτριζαν την κοινωνική δομή και τις αξίες της εποχής. Επίσης, οι Estampie, παραδοσιακοί μουσικοχορευτικοί χοροί που ήταν διαδεδομένοι και εκτελούνταν σε ανώτερες κοινωνικές τάξεις, επειδή θεωρούνταν κοσμικοί και εκλεπτυσμένοι. Επιπλέον, θα γίνει αναφορά και στους χορούς Rondo, Basse, Carole, Branle και Farandole.

Συνοψίζοντας, μελετώντας τον χορό κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν ότι διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στην έκφραση της θρησκευτικής πίστης, τη συναισθηματική ενσάρκωση της πνευματικότητας και τη σύνδεση της ανθρωπίνης εμπειρίας με το μεταφυσικό.

2.1.E.6 | ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

Σε αυτή τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την περίοδο της Αναγέννησης, εποχή που χαρακτηρίζεται από την επαναφορά των κλασικών ιδεών και εποχή κατά την οποία αναγεννήθηκε και η χορευτική τέχνη.

Μέσα από τη μελέτη κειμένων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν ότι η αναγέννηση του χορού ξεκίνησε από τα αυλικά μπαλέτα (ballet de cour) και ήταν στενά συνδεδεμένη με την αυλική ζωή και την τάξη των ευγενών. Αναπτύχθηκε ως συνδυασμός της μουσικής, του χορού και του θεάτρου και επιδίωκε να στηρίξει την κοινωνική ιεραρχία και την εκλεπτυσμένη πολιτισμική αισθητική της αυλής. Τα θέματα συχνά επικεντρώνονταν στη μυθολογία, σε ιστορικά γεγονότα ή άλλες ιστορίες, ενώ οι χορογραφίες ήταν υψηλής τέχνης και συνδυάζονταν με κοστούμια, μουσική και ποιητικό λόγο.

Παράλληλα, θα γίνει αναφορά και στο έργο *Ballet Comique de la Reine*, που παρουσιάστηκε το 1581 στη Γαλλία και αποτέλεσε την απαρχή του σκηνικού χορού. Το έργο σηματοδότησε τη μετάβαση από τις αυλικές χορογραφίες του Μεσαίωνα σε πιο εκλεπτυσμένες θεατρικές παραστάσεις και ήταν πρωτοποριακό στη χρήση του χορού για την αφήγηση μιας ιστορίας. Σε αντίθεση με τις προηγούμενες αυλικές χορογραφίες, είχε ένα ενιαίο θέμα, βασισμένο στη μυθολογία και την αλληγορία, και παρουσίαζε μια πλοκή που εξελισσόταν μέσα από τον χορό, τη μουσική και τον λόγο. Αυτή η παράσταση συνέβαλε στη διαμόρφωση των θεμελιωδών στοιχείων του μπαλέτου, ανοίγοντας τον δρόμο για την εξέλιξη του χορού στους αιώνες που ακολούθησαν.

Ολοκληρώνοντας αυτή τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καταλάβουν ότι η Αναγέννηση υπήρξε η περίοδος κατά την οποία ο χορός συνέβαλε στην αναβίωση της κλασικής αισθητικής και τη διαμόρφωση της μοναδικής χορευτικής ταυτότητας της εποχής.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Krauss, R. (1980). *Ιστορία του χορού* (μτφρ. Γ. Σιδηρόπουλος, Μ. Κακαβούλια). Αθήνα: Εκδόσεις Νεφέλη.
2. Πριντόμο, Ζ. (2017). *Ο χορός μέσα στην ιστορία. Από την Αναγέννηση μέχρι τον 19ο αιώνα* (2ος τόμος). Αθήνα: Εκδόσεις Τρόπος Ζωής.

Συμπληρωματικές

1. Adshead, J., Bringshaw, V. A., Hodgins, P. & Huxley, M. (2007). *Ανάλυση του χορού. Θεωρία και πράξη* (μτφρ. Β. Τυροβολά). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
2. Φερντινάντο, Ρ. (1980). *Ιστορία του μπαλέτου* (μτφρ. Α. Ρικάκης). Αθήνα: Εκδόσεις Υποδομή.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στα στοιχεία του ανθρώπινου σώματος και στις κινήσεις που αυτό δύναται να πραγματοποιήσει. Στην ενότητα αυτή, θα αναλυθούν τα βασικά στοιχεία των συστημάτων κίνησης του ανθρώπινου οργανισμού και η βασική ορολογία της ανατομίας. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτό το εξάμηνο θα μελετηθεί η κατασκευή του ανθρώπινου σώματος μέσω των βασικών στοιχείων της οστεολογίας, της μυολογίας και της συνδεσμολογίας και θα γίνει εκτενής αναφορά στον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει το αναπνευστικό σύστημα (αναπνοή) στην ανθρώπινη κίνηση. Επιπλέον, όταν ολοκληρωθεί η ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει γνώσεις σχετικά με τον εντοπισμό, την ονομασία και την ταξινόμηση των οστών, των μυών και των αρθρώσεων. Επίσης, θα έχει δοθεί έμφαση στους τρόπους αξιοποίησης της ανατομίας με στόχο την προστασία του σώματος των εκπαιδευομένων από πιθανούς τραυματισμούς. Τέλος, η κατανόηση της ανατομίας του σώματος θα αναλυθεί συνδυαστικά με τις δυνατότητες βελτίωσης της κίνησης του/της κάθε εκπαιδευομένου/-ης ξεχωριστά.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν το σκελετικό σύστημα του ανθρώπινου σώματος,
- Ονομάζουν τις κυριότερες αρθρώσεις,
- Περιγράφουν το μυϊκό σύστημα,
- Εντοπίζουν τις ατομικές ανατομικές παραμέτρους,
- Προσδιορίζουν τη δυνατότητα κίνησης των αρθρώσεων του σώματος,
- Συσχετίζουν την αναπνοή με την κίνηση,
- Ταξινομούν κατά ομάδες τα οστά και τους μυς,
- Συνδέουν την ανατομία με την κίνηση,
- Προλαμβάνουν πιθανούς τραυματισμούς,
- Βελτιώνουν την κίνησή τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Σκελετικό σύστημα / Αξονικός, Περιφερικός σκελετός / Επίφυση, Διάφυση / Μυϊκό σύστημα / Γαστέρα, Προσφύσεις / Τένοντας / Άρθρωση / Συνάρθρωση, Αμφιάρθρωση, Διάρθρωση / Ατομικές ανατομικές παράμετροι / Αναπνοή / Διάφραγμα / Μεσοπλεύριοι μύες / Νευρικό σύστημα / Ιδιοδεκτικότητα / Πρόληψη τραυματισμών / Προθέρμανση / Διατάσεις.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
2	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ
3	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ
4	ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΝΑΤΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ
5	ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ
6	ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
7	ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.1.ΣΤ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Στην πρώτη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν το σκελετικό σύστημα, ανακαλύπτοντας την ανατομία και τις βασικές λειτουργίες του.

Ο ανθρώπινος σκελετός, κατά τη γέννηση, αποτελείται από 270 οστά, ενώ στους ενήλικες ο αριθμός μειώνεται σε 206, καθώς ορισμένα από αυτά συνενώνονται. Θα αναλυθεί ο διαχωρισμός του ανθρώπινου σκελετού σε αξονικό σκελετό, ο οποίος σχηματίζει τον κεντρικό άξονα του σώματος, και σε περιφερικό σκελετό, ο οποίος σχετίζεται με τις κινήσεις του σώματος. Θα περιγραφεί η ταξινόμηση των οστών με βάση το σχήμα τους σε μακρά, βραχεία, πλατέα και ακανόνιστα οστά και θα δοθούν παραδείγματα για την κάθε κατηγορία. Σε αυτό το πλαίσιο, θα αναλυθούν τα μέρη ενός μακρού οστού: το κεντρικό μέρος (διάφυση) και τα δύο περιφερικά άκρα (επιφύσεις). Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην ανατομία των οστών του άνω άκρου και του κάτω άκρου. Θα αναφερθούν οι βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου σκελετού. Τα οστά παρέχουν δομική υποστήριξη στο σώμα μας, διατηρώντας το σχήμα του. Προστατεύουν ζωτικά όργανα, όπως τον εγκέφαλο και την καρδιά, προσφέροντας προστασία από εξωτερικές δυνάμεις. Επιπλέον, τα οστά αποτελούν το πλαίσιο πάνω στο οποίο γίνεται η πρόσφυση των μυών, επιτρέποντας την αναπαραγωγή κινήσεων και την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων. Τέλος, τα οστά χρησιμεύουν ως δεξαμενή για σημαντικά μέταλλα, όπως το ασβέστιο και τον φώσφορο, και περιέχουν τον μυελό των οστών, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την παραγωγή των κυττάρων του αίματος.

Με αυτόν τον τρόπο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εισαχθούν σε έναν από τους βασικούς πυλώνες του ερευνητικού συστήματος.

2.1.ΣΤ.2 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με το μυϊκό σύστημα, το οποίο συγκροτείται από περισσότερους από 600 μυς.

Θα αναλυθούν οι τρεις διαφορετικοί τύποι μυϊκού ιστού. Συγκεκριμένα, οι σκελετικοί μύες, οι οποίοι υπόκεινται σε συνειδητό έλεγχο και εκτελούν τις κινήσεις, οι λείοι μύες, οι οποίοι επενδύουν διάφορα εσωτερικά όργανα (συμπεριλαμβανομένων του πεπτικού συστήματος και των αιμοφόρων αγγείων) και συνήθως λειτουργούν χωρίς συνειδητό έλεγχο, και ο καρδιακός μυς, ο οποίος βρίσκεται στην καρδιά, λειτουργεί ακούσια και χαρακτηρίζεται από την ικανότητά του να συστέλλεται ρυθμικά και διαρκώς χωρίς κόπωση. Η ταξινόμηση των μυών θα διευκολύνει την ανάλυση των λειτουργιών του μυϊκού συστήματος, οι οποίες, εκτός από την κίνηση και τη διατήρηση της στάσης του σώματος, περιλαμβάνουν την αναπνοή, την κυκλοφορία του αίματος και την πέψη. Επιπλέον, θα γίνει διάκριση των μυών με κριτήριο τη μορφολογία τους σε μακρούς, πλατείς, τριγωνικούς και σφιγκτήρες και θα δοθούν παραδείγματα από την κάθε κατηγορία. Έμφαση θα δοθεί στα τμήματα του μακρού μυός: το κεντρικό τμήμα (γαστέρα) και τα δύο άκρα που συνδέουν τον μυ με τα οστά (προσφύσεις). Θα γίνει αναφορά των κύριων μυών του άνω άκρου και του κάτω άκρου. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με το ρόλο των τενόντων, που βρίσκονται στα άκρα των μυών και προσφύονται γερά στα οστά κι έτσι έχουν καθοριστικό ρόλο στην κίνηση.

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις ανατομίας του μυϊκού συστήματος και της στενής συνεργασίας του με το σκελετικό σύστημα για την επίτευξη της κίνησης.

2.1.ΣΤ.3 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, αναλύονται οι αρθρώσεις του σώματος και η σημασία τους για την αρμονική εκτέλεση των κινήσεων. Μια άρθρωση είναι το σημείο όπου δύο ή περισσότερα οστά ενώνονται επιτρέποντας την κίνηση.

Θα γίνει αναφορά στα τρία είδη αρθρώσεων, ανάλογα με τη δυνατότητα κίνησης, και θα δοθούν παραδείγματα για κάθε κατηγορία. Συγκεκριμένα, θα περιγραφούν οι συναρθρώσεις, οι οποίες δεν είναι κινητές αρθρώσεις, καθώς είναι σχεδιασμένες για σταθερότητα και προστασία, οι αμφιαρθρώσεις, που προσφέρουν περιορισμένη κινητικότητα, επιτρέποντας ελαφρά κίνηση (π.χ. οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι), και οι διαρθρώσεις, που αποτελούν τον πιο ευέλικτο τύπο άρθρωσης και έχουν καθοριστική σημασία για τους χορευτές, οι οποίοι χρειάζεται να εκτελέσουν ένα ευρύ φάσμα κινήσεων κατά την άσκηση της τέχνης τους. Θα δοθεί έμφαση στα επιμέρους τμήματα μιας διάρθρωσης. Τα βασικά συστατικά της περιλαμβάνουν τον αρθρικό υμένα, τον αρθρικό χόνδρο, την αρθρική κάψα και το αρθρικό υγρό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν ότι τα τμήματα αυτά συνεργάζονται για να μειώσουν την τριβή, να θρέψουν την άρθρωση και να διευκολύνουν την ομαλή κίνηση. Θα γίνει αναφορά στις επιμέρους αρθρώσεις του άνω άκρου, καθώς και στα οστά που συμμετέχουν σε

αυτές, και θα δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στην άρθρωση του ώμου, του αγκώνα και του καρπού. Αναλόγως και για το κάτω άκρο, στην άρθρωση του ισχίου, του γόνατος και την ποδοκνημική άρθρωση.

Μέσω της συγκεκριμένης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται ότι η κίνηση είναι αποτέλεσμα της αρμονικής συνεργασίας των αρθρώσεων με το σκελετικό και το μυϊκό σύστημα, τα οποία διδάχθηκαν στις προηγούμενες υποενότητες.

2.1.ΣΤ.4 | ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΝΑΤΟΜΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην κατανόηση των ατομικών ανατομικών παραμέτρων κάθε χορευτή, η οποία αποτελεί ανεκτίμητο εργαλείο για τη βελτίωση της απόδοσης και την πρόληψη των τραυματισμών.

Θα αναλυθεί ο τρόπος με τον οποίο οι διαφορές στη δομή των οστών, όπως η πυκνότητα και το σχήμα, μπορούν να επηρεάσουν την ευαισθησία ενός χορευτή σε τραυματισμούς και την ικανότητά του να χειρίζεται κινήσεις που φέρουν φορτίο. Στο ίδιο πλαίσιο, θα εξεταστεί πώς η κινητικότητα των αρθρώσεων, δηλαδή το φυσικό εύρος κίνησης των αρθρώσεων που διαφέρει από άτομο σε άτομο, επηρεάζει την εκτέλεση συγκεκριμένων χορευτικών κινήσεων και πώς μπορεί να βελτιωθεί ή να προσαρμοστεί. Όσον αφορά τις αναλογίες του σώματος, παράγοντες όπως το μήκος των άκρων, το μήκος του κορμού και το μήκος της σπονδυλικής στήλης σε σχέση με τα πόδια μπορούν να επηρεάσουν το εύρος κίνησης, την ισορροπία, και την αισθητική ενός χορευτή και μπορούν να αποτελέσουν τόσο πλεονέκτημα όσο και πρόκληση, ανάλογα με το στιλ του χορού. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα λάβουν καθοδήγηση για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να προσαρμόσουν τα προγράμματα προπόνησής τους στις ατομικές ανατομικές τους παραμέτρους, αξιοποιώντας τα «δυνατά» τους σημεία και αντιμετωπίζοντας τις «αδυναμίες» τους.

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εμβαθύνουν στη μοναδικότητα της σωματικής διάπλασης του κάθε χορευτή, διερευνώντας τους παράγοντες που καθιστούν το σώμα κάθε ατόμου ξεχωριστό όργανο καλλιτεχνικής έκφρασης.

2.1.ΣΤ.5 | ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τη σχέση της αναπνοής με την κίνηση και κατ' επέκταση με τον χορό.

Η αναπνοή, στο πλαίσιο του χορού, είναι βαθιά συνυφασμένη με τις αρχές της βιομηχανικής (σύστημα μελέτης των ανθρώπινων κινήσεων) και της φυσιολογίας. Στην υποενότητα αυτή, θα γίνει περιγραφή της βασικής ανατομίας του αναπνευστικού συστήματος (μύτη/ρινική κοιλότητα, φάρυγγας, λάρυγγας, τραχεία, βρόγχοι, πνεύμονες) και των κύριων αναπνευστικών μυών (διάφραγμα, μεσοπλεύριοι μύες, μύες κοιλιακού τοιχώματος). Θα μελετηθούν οι δύο φάσεις της αναπνοής (εισπνοή και εκπνοή) και ο κεντρικός ρόλος της φυσιολογίας της αναπνοής στην κίνηση. Η πρόσληψη οξυγόνου μέσω της εισπνοής είναι θεμελιώδης για την παροχή της απαραίτητης

ενέργειας, για τη μυϊκή σύσπαση και τη διατήρηση του καρδιαγγειακού συστήματος κατά τη διάρκεια της έντονης σωματικής άσκησης. Ταυτόχρονα, η διαδικασία της εκπνοής συμβάλλει στη σταθεροποίηση του σώματος, ενεργοποιώντας τους μυς του κορμού και διευκολύνοντας την ισορροπία. Θα δοθεί βαρύτητα στη σωστή τεχνική της αναπνοής. Ο έλεγχος της αναπνοής είναι μια ουσιαστική παράμετρος του χορού και η εκμάθησή του βελτιώνει σημαντικά την απόδοση ενός χορευτή. Η διαφραγματική αναπνοή δίνει έμφαση στις βαθιές εισπνοές που διαστέλλουν την κοιλία, είναι αποτελεσματικότερη από τη ρηχή αναπνοή στο στήθος και βελτιστοποιεί την πρόσληψη οξυγόνου, παρέχοντας στο σώμα την ενέργεια που απαιτείται για δυναμική και εκφραστική κίνηση.

Τέλος, θα επισημανθεί ο ρόλος της αναπνοής στο ρυθμικό συντονισμό της κίνησης και θα αποσαφηνιστεί ο τρόπος με τον οποίο η αναπνοή και η κίνηση πρέπει να εναρμονίζονται για ακριβή συγχρονισμό και δυναμική στον χορό.

2.1.ΣΤ.6 | ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα εμβαθύνει στην περίπλοκη σχέση μεταξύ του νευρικού συστήματος και του χορού, παρέχοντας μια φιλική προς τον/τη χορευτή/-τρια διερεύνηση του κομβικού ρόλου του νευρικού συστήματος στον συντονισμό της κίνησης, στη διατήρηση της ισορροπίας και στην ενίσχυση της καλλιτεχνικής έκφρασης.

Θα αναφερθούν συνοπτικά τα τμήματα του νευρικού συστήματος, δηλαδή ο εγκέφαλος, ο νωτιαίος μυελός και τα περιφερικά νεύρα. Το νευρικό σύστημα είναι υπεύθυνο για τον ακριβή συγχρονισμό των μυϊκών συσπάσεων, διασφαλίζοντας ότι οι κινήσεις γίνονται σε αρμονία με τη μουσική και τη χορογραφία. Μεταδίδοντας ηλεκτρικά σήματα στους μυς, το νευρικό σύστημα διευκολύνει την ικανότητα του χορευτή να ακολουθήσει έναν συγκεκριμένο ρυθμό ή να εκτελέσει κάποια ακολουθία κινήσεων. Θα εξηγηθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες με απλούς όρους η έννοια της ιδιοδεκτικότητας, δηλαδή η αίσθηση του σώματος για τη θέση του στον χώρο. Οι μύες, οι τένοντες και οι αρθρώσεις έχουν αισθητήρες που στέλνουν σήματα στον εγκέφαλο και τον «ενημερώνουν» για τη θέση του σώματος στον χώρο, τη θέση των άκρων και τις γωνίες που έχουν σχηματίσει οι αρθρώσεις. Ο εγκέφαλος επεξεργάζεται τις πληροφορίες από τους αισθητήρες και καθοδηγεί τις προσαρμογές του σώματος, ώστε να διατηρήσει την ισορροπία του κατά τη διάρκεια του χορού.

Η κατανόηση της σύμπραξης μεταξύ νευρικού συστήματος και χορού είναι θεμελιώδης για τους χορευτές, αφού οι τελευταίοι προσπαθούν να επιτύχουν τόσο την τεχνική δεξιότητά όσο και την καλλιτεχνική κομψότητα στις παραστάσεις τους.

2.1.ΣΤ.7 | ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τη σημασία της προθέρμανσης. Η φάση της προθέρμανσης προετοιμάζει το σώμα για τις σωματικές απαιτήσεις, αυξάνοντας σταδιακά τον καρδιακό ρυθμό. Αυτή η ήπια εισαγωγή στην κίνηση

όχι μόνο αυξάνει τη θερμοκρασία των μυών, αλλά και διευκολύνει την κινητικότητα των αρθρώσεων, επιτρέποντας τη σύσπαση και τη χάλαση με μεγαλύτερη ευκολία.

Οι διατάσεις παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση της ευλυγισίας, η οποία αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο του χορού. Η ελεγχόμενη επιμήκυνση των μυών μέσω των διατάσεων προάγει ένα μεγαλύτερο εύρος κινήσεων, επιτρέποντας στους χορευτές να εκτελούν αβίαστα τις κινήσεις. Οι διατάσεις μπορούν επίσης να ανακουφίσουν τη μυϊκή ένταση και να μειώσουν τον κίνδυνο επώδυνων μυϊκών συσπάσεων (κράμπα). Είναι σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ των στατικών και των δυναμικών διατάσεων. Οι στατικές διατάσεις, όπου μια θέση διατηρείται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, συνήθως προορίζονται για μετά την άσκηση, καθώς μπορούν να μειώσουν προσωρινά τη μυϊκή δύναμη. Για την προθέρμανση, οι δυναμικές διατάσεις (όπως οι ταλαντεύσεις των άκρων) είναι πιο κατάλληλες, καθώς βοηθούν στην ενεργοποίηση των μυών και στην τόνωση της ροής του αίματος.

Τέλος, στη συγκεκριμένη υποενότητα δεν πρέπει να παραλείψουμε να τονίσουμε τη σημασία της ξεκούρασης και της αποκατάστασης (ώστε το σώμα να θεραπεύεται και να αναζωογονείται, μειώνοντας τον κίνδυνο υπερπροπόνησης και εξουθένωσης) και τον ρόλο της σωστής διατροφής και ενυδάτωσης στη διατήρηση της σωματικής υγείας, της μυϊκής δύναμης και της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Platzer, W. (2009). *Εγχειρίδιο Περιγραφικής Ανατομικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη.
2. Netter, F. (2016). *Netter, Άτλας ανατομίας του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Costanzo, L. (2021). *Φυσιολογία*. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δημήτριος.
2. Enoka, R. (2020). *Η Νευρομηχανική της Ανθρώπινης Κίνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.

2.1.Ζ • ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να δοθούν οι απαραίτητες γνώσεις για την ανάπτυξη της αίσθησης του ρυθμού μέσω ρυθμικών ασκήσεων, καθώς και της κιναισθητικής αντίληψης των εκπαιδευομένων. Πιο συγκεκριμένα, μέσω αυτής της μαθησιακής ενότητας γίνεται αντιληπτή η ουσιώδης σχέση μεταξύ

ρυθμού, ήχου και κίνησης στον χώρο. Επίσης, δίνεται έμφαση στη μελέτη, ανάλυση και διαχείριση (ξεχωριστά αλλά και στο σύνολό τους) κάθε στοιχείου του ρυθμού, όπως είναι η δύναμη, ο χρόνος, ο χώρος και η φόρμα. Ταυτόχρονα, παρουσιάζεται η σημασία της προσωπικής ανακάλυψης των βασικών εννοιών της ρυθμικής αγωγής, όπως είναι ο παλμός, το ρυθμικό σχήμα και η ρυθμική φράση. Επιπλέον, εκτελούνται ρυθμικά χτυπήματα με απλά κρουστά ή και χωρίς (με τη χρήση χεριών, παλαμάκια). Ακόμα, η συγκεκριμένη ενότητα δίνει έμφαση στη μελέτη των ρυθμικών αξιών, την αντίληψη της έννοιας του μέτρου και τη δημιουργία μετρικών σχημάτων (απλά, σύνθετα, μικτά, άνισα). Τέλος, παρέχεται χώρος για πειραματισμό με διαφορετικές ταχύτητες και δυναμικές του ρυθμού, καθώς και με τους τονισμούς. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα θα παρουσιαστούν όλα τα βασικά στοιχεία της ρυθμικής και θα μελετηθεί, επίσης, η ορθή εκτέλεση ρυθμικών ασκήσεων στον χώρο.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία του ρυθμού,
- Εντοπίζουν τη διαφορά μεταξύ μέτρου και ρυθμού στην κίνηση,
- Προσδιορίζουν τη σχέση ρυθμού, ήχου και κίνησης,
- Διακρίνουν τις βασικές έννοιες της ρυθμικής αγωγής,
- Αναπαράγουν ρυθμικές αξίες/φράσεις με χτύπους (με ή χωρίς τη χρήση μουσικού οργάνου),
- Ερμηνεύουν κινητικά ρυθμικές αξίες/φράσεις,
- Κατηγοριοποιούν τα μετρικά σχήματα,
- Αναπτύξουν τη ρυθμικότητά τους,
- Βελτιώσουν την κιναισθησή τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ρυθμός / Ρυθμικές αξίες / Ρυθμικές φράσεις / Ρυθμικά μέτρα / Παλμός / Ρυθμικότητα / Κιναισθηση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ
2	ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΟ
3	ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ
4	ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΚΑ ΜΕΤΡΑ
5	ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ
6	ΧΩΡΟΣ
7	ΡΥΘΜΙΚΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Z.1 | ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με το αντικείμενο της ρυθμικής αγωγής μέσω ρυθμικών ασκήσεων και δραστηριοτήτων. Η εν λόγω υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τη σχέση του ρυθμού με την κίνηση, η οποία κρίνεται ουσιώδης στην ειδικότητα των Εφαρμοσμένων Τεχνών Χορού.

Σε αυτήν την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν το χρονικό της ρυθμικής αγωγής μέσω μια σύντομης και συνοπτικής ιστορικής αναδρομής. Ακόμα, θα εξοικειωθούν με την αναγνώριση και τη διάκριση των βασικών εννοιών της ρυθμικής αγωγής, όπως είναι ο ρυθμός και το μέτρο. Στη συνέχεια αυτής της υποενότητας, θα εξεταστούν επιγραμματικά τα βασικά στοιχεία του ρυθμού, όπως είναι η δύναμη, ο χώρος, ο χρόνος και η φόρμα. Ακόμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή τους στα κύρια χαρακτηριστικά του ρυθμού, την ενέργεια και τη ροή. Συμπληρωματικά, θα συσχετίσουν τα στοιχεία και τα χαρακτηριστικά του ρυθμού με τη σωματική κίνηση. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω της υποενότητας αυτής, θα συνδυάσουν πρακτικά τον ρυθμό με την κίνηση, αξιοποιώντας ασκήσεις (μουσική ακρόαση, παρατήρηση της αναπνοής, ρυθμικό βάδισμα, χτύποι των χεριών με ρυθμό, συνοδεία της κίνησης με λόγο, ήχο ή/και τραγούδι).

Συνοψίζοντας, η παρούσα μαθησιακή υποενότητα επιδιώκει να δώσει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις απαραίτητες γνώσεις για την ανάπτυξη της αίσθησης του ρυθμού (ρυθμικότητας) και της κινητικής αποτύπωσης του ρυθμού μέσω του σώματος.

2.1.Z.2 | ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΟ

Στην εν λόγω μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τις βασικές έννοιες της ρυθμικής αγωγής, τον ρυθμό (ρυθμός είναι η ποικιλία των ηχητικών διαρκειών που περιλαμβάνονται σε ένα μέτρο), και το μέτρο (δηλαδή τη μετρική

μερίδα, τη σταθερή μονάδα μέτρησης μιας ηχητικής/μουσικής/ρυθμικής φράσης).

Η συγκεκριμένη υποενότητα θα επιτρέψει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τη σχέση του ρυθμού και του μέτρου με την κίνηση. Η αξιοποίηση αυτής της υποενότητας θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να ορίζουν και να αποδίδουν κινητικά τον ρυθμό και το μέτρο. Επιπλέον, θα δοθεί ιδιαίτερη προσοχή, μέσω ασκήσεων και παραδειγμάτων, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι σε θέση να εντοπίσουν τις ουσιώδεις διαφορές μεταξύ ρυθμού και μέτρου. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πειραματιστούν κινητικά με τη χρήση του ρυθμού και του μέτρου, αξιοποιώντας ασκήσεις όπως τη μουσική ακρόαση για την εύρεση του παλμού και του μέτρου, το βάδισμα στον ρυθμό ή/και στο μέτρο, τους χτύπους των χεριών στον ρυθμό ή/και στο μέτρο, την κίνηση βάσει του ρυθμού ή/και του μέτρου.

Συνοψίζοντας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καταστούν ικανοί να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τον ρυθμό και το μέτρο σε συνδυασμό με την κινητική αποτύπωση τους, δηλαδή θα μπορούν να αποδώσουν κινητικά ένα ρυθμό ή/και ένα μέτρο που θα τους δοθεί.

2.1.Z.3 | ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ

Η εν λόγω μαθησιακή υποενότητα εξετάζει και αναλύει τις θεμελιώδεις ρυθμικές αξίες διάρκειας των μουσικών φθόγγων, όπως είναι το ολόκληρο, το μισό, το τέταρτο, το όγδοο, το δέκατο έκτο και το τριακοστό δεύτερο, καθώς και τη διαδοχή των υποδιαιρέσεων τους.

Η παρούσα υποενότητα προσφέρει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες που απαιτούνται ώστε να κατανοήσουν τη σχέση των ρυθμικών αξιών των φθόγγων με την κίνηση, πράγμα απαραίτητο γι' αυτή την ειδικότητα. Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, θα δοθεί ιδιαίτερη προσοχή ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν οπτικά και ηχητικά/ακουστικά την κάθε ρυθμική αξία ξεχωριστά, να κατανοούν τη διάρκεια των ρυθμικών αξιών και να τις ονομάζουν. Παράλληλα, μέσω αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πειραματιστούν στην απόδοση της διάρκειας της κάθε ρυθμικής αξίας ηχητικά (με τη χρήση της φωνής τους ή με τη χρήση χτύπου των χεριών τους ή με τη χρήση μουσικού οργάνου, π.χ. τύμπανου ή ντεφιού). Ακόμα, θα πειραματιστούν κινητικά με τη χρήση βηματισμών (περπάτημα, τρέξιμο ή/και σκίρτημα κ.ά.) είτε με την κίνηση ενός μέλους ή όλου του σώματός τους.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αναπτύξει την αίσθηση της διάρκειας των μουσικών φθόγγων και θα έχουν κατανοήσει τη χρήση τους στην ενότητα της ρυθμικής αγωγής, θα είναι δηλαδή σε θέση να συσχετίζουν τις ρυθμικές αξίες με την κίνησή τους.

2.1.Z.4 | ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΦΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με τον τρόπο δημιουργίας ρυθμικών φράσεων βασισμένων στις ρυθμικές αξίες των μουσικών φθόγγων, οι οποίες αναλύθηκαν στην προηγούμενη υποενότητα.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τα βασικά ρυθμικά/μουσικά μέτρα, δηλαδή τα απλά, τα σύνθετα (τα οποία δημιουργούνται από την πρόσθεση δύο όμοιων μέτρων) και τα μικτά (τα οποία δημιουργούνται από την πρόσθεση δύο ή παραπάνω ανόμοιων μέτρων). Στη συνέχεια, η υποεπενδύση θα δώσει όλες τις αναγκαίες γνώσεις ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να διακρίνουν τα βασικά ρυθμικά/μουσικά μέτρα, όπως είναι τα 2/4, 3/4, 4/4, 6/8, 7/8, 9/8 κ.ά. Η συγκεκριμένη υποεπενδύση θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τη σχέση των ρυθμικών φράσεων και των ρυθμικών μέτρων με την κινητική και ρυθμική τους ανάπτυξη, πράγμα το οποίο είναι απαραίτητο για την ειδικότητα των Εφαρμοσμένων Τεχνών Χορού. Μέσω αυτής της υποεπενδύσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να δημιουργούν μια ρυθμική φράση και να την επενδύουν κινητικά χρησιμοποιώντας ρυθμικά μέτρα. Επιπλέον, θα δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στην αναγνώριση των ρυθμικών/μουσικών μέτρων και στην κινητική αξιοποίησή τους. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πειραματιστούν με τη χρήση ήχου ή μουσικού αντικειμένου, αλλά και τη χρήση του σώματός τους για παραγωγή ήχου.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποεπενδύσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αναπτύξει τη ρυθμική και μετρική τους αντίληψη και θα είναι σε θέση να δομούν άρτια ρυθμικές φράσεις με τη χρήση του σώματός τους.

2.1.2.5 | ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπενδύση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τις ρυθμικές έννοιες της δύναμης και του χρόνου.

Όσον αφορά την έννοια της δύναμης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή στις υποκατηγορίες της δύναμης, όπως είναι το ζεύγος αντιθέτων σιγά-δυνατά (piano-forte), η σταδιακή αύξηση ή μείωση της δύναμης (crescendo-diminuendo), οι τονισμοί (μετρικοί και κατ' εξαίρεση), η άρση-θέση στο μέτρο, η ένταση και το χαλάρωμα, το απότομο/κοφτό και το συνεχόμενο/με ροή χωρίς διακοπή (staccato-legato). Όσον αφορά την έννοια του χρόνου, οι εκπαιδευόμενοι θα πειραματιστούν με τις υποκατηγορίες του χρόνου, όπως είναι η ταχύτητα (tempo), οι παύσεις, οι συγκοπές, οι αντιχρονισμοί, και η σταδιακή αυξομείωση της ταχύτητας (accelerando-ritardando). Επιπλέον, θα εστιάσουν την προσοχή στη χρήση του δύο και του τρία ως πρωταρχικό στοιχείο του ρυθμού, δηλαδή θα έρθουν σε επαφή με τις «οικογένειες» των μέτρων (οικογένεια των 2': τέταρτο, όγδοο, μισό, γκαλόπ κ.ά., οικογένεια των 3': 3 όγδοα, συγκοπή, μισό παρεστιγμένο, πτώσεις κ.ά.) και θα διευρύνουν την κινητική τους αποτύπωση στον χώρο. Η συγκεκριμένη υποεπενδύση θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τη σχέση της δύναμης και του χρόνου με την κίνησή τους και την ανάπτυξη της ρυθμικότητάς του σώματός τους, πράγμα το οποίο κρίνεται απαραίτητο για τη συγκεκριμένη ειδικότητα.

Εν κατακλείδι, με την ολοκλήρωση της παρούσας υποεπενδύσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναπτύξουν τη ρυθμική τους αντίληψη σε σχέση με τη δύναμη, τον χρόνο και την κίνηση στον χώρο.

2.1.Z.6 | ΧΩΡΟΣ

Η εκπαιδευτική του χώρου αποτελεί σημαντικό μέρος της μαθησιακής ενότητας της ρυθμικής και εξετάζει την έννοια του χώρου στη ρυθμική αγωγή. Στην εν λόγω μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τον τρόπο χρήσης των κύριων στοιχείων του χώρου.

Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πειραματιστούν ρυθμικά χρησιμοποιώντας ως αφετηρία τα σημεία του χώρου και τα σημεία στον χώρο, καθώς και τα επίπεδα (χαμηλό επίπεδο, μεσαίο επίπεδο και ψηλό επίπεδο). Επίσης, θα πειραματιστούν εκτελώντας ρυθμικά μοτίβα, χρησιμοποιώντας διαφορετικές κατευθύνσεις και πορείες/διαδρομές στον χώρο. Ακόμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εκτελέσουν τα ρυθμικά τους μοτίβα, αντλώντας έμπνευση και χρησιμοποιώντας τους όγκους, τις διαστάσεις και τις επιφάνειες του περιβάλλοντος χώρου. Τέλος, σε αυτή την υποενότητα θα δοθεί η δυνατότητα να ασκηθούν σε ρυθμικές ασκήσεις και ρυθμικά παραδείγματα που εμπεριέχουν το ζεύγος αντιθέτων ευθεία-καμπύλη στον χώρο, αλλά και να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργία σχημάτων στο σώμα και στον χώρο. Παράλληλα, θα εξοικειωθούν με την εκτέλεση ρυθμικών ασκήσεων βασισμένων στη χρήση των αντικειμένων του χώρου, με απώτερο σκοπό τον εμπλουτισμό της ρυθμικής τους κίνησης.

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει τη σχέση του σώματος τους με τον περιβάλλοντα χώρο και τη χρήση του ρυθμού. Επίσης, θα είναι σε θέση να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τη ρυθμική τους ικανότητα.

2.1.Z.7 | ΡΥΘΜΙΚΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Αυτή η εκπαιδευτική υποενότητα αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέρη της μαθησιακής ενότητας της «ρυθμικής αγωγής». Η παρούσα υποενότητα εξετάζει την έννοια του ρυθμικού αυτοσχεδιασμού, η οποία είναι ουσιώδης για τη ρυθμική αγωγή των εκπαιδευομένων της ειδικότητας των Εφαρμοσμένων Τεχνών Χορού, καθώς θα τους προσφέρει τα απαραίτητα εφόδια ώστε να πειραματιστούν με τα επιμέρους στοιχεία του ρυθμού (που έχουν αναλυθεί εκτενώς στις προηγούμενες υποενότητες) και την αυτοσχεδιαστική κίνηση.

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τον τρόπο χρήσης των κύριων στοιχείων της ρυθμικής αγωγής (δύναμη, χώρος, χρόνος), μέσω των οποίων μπορεί να επιτευχθεί ένας ρυθμικός αυτοσχεδιασμός. Η ύλη εστιάζεται στην επιτόπια δημιουργία ρυθμικών κινητικών φράσεων, βασισμένων σε όλα τα ρυθμικά στοιχεία τα οποία αναλύθηκαν στις προηγούμενες υποενότητες. Επιπλέον, θα δοθεί χρόνος στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να πειραματιστούν με τη δημιουργία ολοκληρωμένων ρυθμικών μοτίβων σε συνδυασμό με κινητικούς αυτοσχεδιασμούς. Μέσω των ρυθμικών-κινητικών αυτοσχεδιασμών, θα έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν τη ρυθμική τους αντίληψη. Επιπλέον θα βελτιώσουν τη δημιουργικότητά τους σε θέματα ρυθμού και θα εμπλουτίσουν την κινητική τους απόδοση.

Εν κατακλείδι, με την ολοκλήρωση της υποενότητας «ρυθμικός αυτοσχεδιασμός», οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν τη σπουδαιότητα της ρυθμικής μελέτης, θα είναι σε θέση να πραγματοποιήσουν μια ρυθμική ανάλυση και θα μπορούν να δημιουργήσουν μια ρυθμική σύνθεση με τη συνοδεία κίνησης. Τέλος, θα έχουν λάβει τις απαραίτητες ρυθμικές γνώσεις για περαιτέρω αξιοποίηση των ρυθμικών και κινητικών τους δεξιοτήτων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κεφάλου-Χορς, Ε. (2001). *Ρυθμική*. Αθήνα: Εκδόσεις Ορφέας.
2. Κυνηγού-Φλάμπουρα, Μ. (1993). *Ρυθμός – Ρυθμική*. Αθήνα: Εκδόσεις Νάκας.

Συμπληρωματικές

1. Παναγιωτίδου, Α. (2001). *Μουσική Κίνηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
2. Αμαραντίδης, Α. (1990). *Το τονικό μουσικό σύστημα 2. Η αρμονία της μουσικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαγρηγορίου-Νάκας.

2.2 • ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄

2.2.A • ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να δοθούν όλες οι απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τις θεμελιώδεις έννοιες του κλασικού χορού, όπως αυτές αναφέρονται στη ρωσική μέθοδο A. Vaganova. Πιο συγκεκριμένα, στο πλαίσιο αυτής της ενότητας θα αναλυθούν τα βασικά βήματα του κλασικού χορού. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμβαθύνουν σε τεχνικά στοιχεία, όπως είναι οι συνδυαστικές και υποβοηθητικές κινήσεις, αλλά και τα είδη αλμάτων και στροφών (pirouettes) που χρησιμοποιούνται. Επιπλέον, θα δοκιμάσουν διαφοροποιήσεις ταχύτητας στις ασκήσεις του κέντρου και θα εφαρμόσουν ασκήσεις κατά τις οποίες μετακινούνται σε διαγώνια πορεία. Συνοπτικά, θα αναλυθεί ενδελεχώς η δομή ενός μαθήματος και θα καταστεί κατανοητή η αλληλουχία των ασκήσεων στην μπάρα και στο κέντρο, μέσα από συνδυαστικές ασκήσεις οι οποίες θα περιλαμβάνουν τη διδαχθείσα ύλη της θεωρίας σε σχέση με τα βασικά βήματα, τις πόζες, τις συνδυαστικές και υποβοηθητικές κινήσεις, τα άλματα και τις στροφές του κλασικού χορού. Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής ενότητας, θα έχει πραγματοποιηθεί η απαραίτητη εξάσκηση για την εκτέλεση των κυριότερων ασκήσεων του κλασικού χορού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα κύρια βήματα και τις πόζες του κλασικού χορού,
- Ονομάζουν τις συνδυαστικές και υποβοηθητικές κινήσεις που χρησιμοποιούνται σε αυτόν,
- Ανακαλούν την αλληλουχία των ασκήσεων του μαθήματος,
- Ορίζουν τα είδη αλμάτων που χρησιμοποιούνται στον κλασικό χορό,
- Αξιοποιούν την ανάλυση κίνησης στην εκτέλεση των ασκήσεων,
- Διακρίνουν τα είδη στροφών,
- Εφαρμόζουν τις θεωρητικές τους γνώσεις στον κλασικό χορό,
- Πραγματοποιούν συνδυασμούς κινήσεων με διαφοροποιήσεις ταχύτητας,
- Αναπτύσσουν την τεχνική τους,
- Συσχετίζουν τη θεωρία με το πρακτικό μέρος.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κύρια βήματα / Πόζες / Δομή μαθήματος / Συνδυαστικές και υποβοηθητικές κινήσεις / Στροφές / Μικρά άλματα / Μεσαία άλματα / Διαφοροποιήσεις ταχύτητας.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (1), Εργαστήριο (4), Σύνολο (5).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΖΕΣ
2	ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΣΥΝΔΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΥΠΟΒΟΗΘΗΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ
3	ΜΕΛΕΤΗ ΜΙΚΡΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ (PETIT ALLEGRO)
4	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΣΤΡΟΦΕΣ
5	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΑΛΜΑΤΑ
6	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΓΩΝΙΑ ΠΟΡΕΙΑ

Κείμενο αναφοράς

2.2.A.1 | ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΖΕΣ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται στην αλληλουχία ενός μαθήματος, στα κύρια βήματα και στις πόζες του κλασικού χορού. Η υποενότητα συνδυάζει τη θεωρητική γνώση με την πρακτική εξάσκηση στα κύρια βήματα και στις πόζες του κλασικού χορού σε συσχετισμό με την αλληλουχία των ασκήσεων που ακολουθείται στο μάθημα.

Ειδικότερα, η υποενότητα θα επικεντρώσει την προσοχή γύρω από τη σημασία του plié για το σύνολο της τεχνικής του κλασικού χορού και τη σημασία του battement tendu για τη σταθερότητα και την ισορροπία του σώματος σε θέση έξω στροφής (en dehors), όπως και για τη σωστή έξοδο των ποδιών προς όλες τις κατευθύνσεις. Σε αυτή τη λογική εντάσσεται και η εφαρμογή των βασικών θέσεων του κλασικού χορού, croisé, effacé, écarté, καθώς επίσης και ο προσδιορισμός της βασικής δομής και της αλληλουχίας των ασκήσεων ενός μαθήματος κλασικού χορού. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διακρίνουν τον τρόπο με τον οποίο οι ασκήσεις της μπάρας εξελίσσονται διαδοχικά, καθώς και τη σημασία τους ως μέρος της βασικής προετοιμασίας για τις ασκήσεις του κέντρου. Οι ασκήσεις της μπάρας επικεντρώνονται στην εξής διαδοχή: plié, battements tendus simples, battements tendus jetés, ronds de jambe, battements frappés, battement fondus, adagio, grand battement jeté. Αντίστοιχα, οι ασκήσεις του κέντρου επικεντρώνονται στην εξής διαδοχή: adagio, battements tendus, petit allegro.

Συνολικά, η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα αναπτύσσει ήδη υπάρχουσες γνώσεις και δεξιότητες, ώστε στο μέλλον να είναι δυνατόν να ενταχθούν σταδιακά νέα στοιχεία τεχνικής στη δομή του μαθήματος.

2.2.A.2 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΣΥΝΔΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΥΠΟΒΟΗΘΗΤΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπάρκεια εστιάζεται στη θεωρητική γνώση και στην πρακτική εφαρμογή βασικών συνδετικών και υποβοηθητικών κινήσεων της τεχνικής του κλασικού χορού.

Ειδικότερα, η εν λόγω υποεπάρκεια επικεντρώνει την προσοχή σε βασικές συνδετικές κινήσεις του κλασικού χορού, όπως το *coupe*, το *passé* με περάσματα προς όλες τις κατευθύνσεις και οι διαφορετικές παραλλαγές του *pas de bourrée*, στην εφαρμογή *pas de bourrée* με και χωρίς αλλαγή ποδιών, καθώς επίσης και στην εφαρμογή *pas couru* σε *demi pointes*.

Συνιστάται οι παραπάνω κινήσεις να πραγματοποιούνται πρώτα σε αρχικό στάδιο μεμονωμένα στην μπάρα, είτε με δύο χέρια είτε με ένα χέρι. Στη συνέχεια, οι εν λόγω συνδετικές και υποβοηθητικές κινήσεις είναι δυνατόν να εφαρμόζονται στις ασκήσεις της μπάρας και του κέντρου σε συνδυασμό με άλλες κινήσεις, αξιοποιώντας την ουσιαστική τους σημασία ως συνδετικών κρίκων ανάμεσα σε διάφορα βήματα. Εφόσον ξεκινήσει η εφαρμογή στις ασκήσεις του κέντρου, συνιστάται οι κινήσεις αυτές αρχικά να δουλεύονται σε θέση *en face*. Στη συνέχεια, είναι δυνατόν να δοκιμαστεί η εφαρμογή προς διάφορες κατευθύνσεις.

Συνοπτικά, η εν λόγω εκπαιδευτική υποεπάρκεια στοχεύει στην εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις συνδετικές και υποβοηθητικές κινήσεις της τεχνικής του κλασικού χορού, έχοντας ως απώτερο στόχο την ανάπτυξη ομαλών μεταβάσεων κατά την εφαρμογή της χορευτικής κίνησης.

2.2.A.3 | ΜΕΛΕΤΗ ΜΙΚΡΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ (PETIT ALLEGRO)

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπάρκεια επικεντρώνεται στη θεωρητική ανάλυση και στην πρακτική εφαρμογή των μικρών αλμάτων του κλασικού χορού (*petit allegro*). Ειδικότερα, η υποεπάρκεια επικεντρώνει την προσοχή στις βασικές υποκατηγορίες των αλμάτων: άλματα από τα δύο πόδια στα δύο πόδια, άλματα από τα δύο πόδια στο ένα πόδι και άλματα από το ένα πόδι στο άλλο πόδι. Τα μικρά άλματα που θα μελετηθούν στην εν λόγω υποεπάρκεια είναι: *temps levé sauté* σε πρώτη, δεύτερη και πέμπτη θέση, *petit changement de pieds*, *petit échappé* σε δεύτερη θέση, *pas assemblé* στο πλάι, *pas glissade* στο πλάι, *pas jeté* και *pas saissonne simple*. Συνιστάται κάθε καινούργιο άλμα να δουλεύεται αρχικά με δύο χέρια στην μπάρα κι έπειτα να προχωράμε στις ασκήσεις του κέντρου.

Η συγκεκριμένη υποεπάρκεια δίνει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να εμβαθύνουν περαιτέρω στην ανάλυση, τους κανόνες και την εφαρμογή των μικρών αλμάτων. Μέσα από αυτή τη μελέτη, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα βελτιώσουν την ανύψωση και την αιώρησή τους και θα κατανοήσουν τη σημασία που έχουν αυτές οι ιδιότητες στο πλαίσιο της τεχνικής του κλασικού χορού. Η μελέτη των μικρών αλμάτων μπορεί να γίνει πιο συστηματική στις ασκήσεις του κέντρου, αποτελώντας την απαραίτητη προετοιμασία για την εισαγωγή των εκπαιδευομένων σε μεγαλύτερα άλματα.

2.2.A.4 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΣΤΡΟΦΕΣ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπνότητα αποτελεί μια εισαγωγή στην τεχνική των στροφών.

Αρχικά, θα δοθεί έμφαση στη θεωρητική και πρακτική διάκριση ανάμεσα στα δύο βασικά είδη στροφών. Ειδικότερα, η υποεπνότητα θα εστιάσει την προσοχή στη διαφορά ανάμεσα στις στροφές με διεύθυνση προς τα έξω (en dehors) και αντίστροφα, με διεύθυνση προς τα μέσα (en dedans). Στην εν λόγω υποεπνότητα, θα γίνει επίσης η κατάλληλη προετοιμασία για την εφαρμογή στροφών σε δύο πόδια και στροφών σε ένα πόδι. Ενδεικτικά: *battement soutenu en tournant*, *tour dégagé* και *tour piqué*, *pas suivi*, *πιρουέτα en dehors* από τέταρτη θέση, *πιρουέτα en dedans* από τέταρτη θέση.

Συνιστάται η εκμάθηση των κινήσεων αυτών να γίνεται διαδοχικά, με την εξής σειρά: χωρίς στροφή, με στροφή ενός τετάρτου, με μισή στροφή, με ολόκληρη στροφή. Η προετοιμασία για τις κινήσεις αυτές εντάσσεται στις ασκήσεις της μπάρας, δουλεύοντας με δύο ή/και με ένα χέρι. Ακόμα, οι στροφές σε ένα πόδι είναι δυνατόν να δουλεύονται αρχικά σε χαμηλή θέση (*sur le cou de pied*) και αργότερα να γίνει αλλαγή του ποδιού σε ψηλότερη θέση (*retiré passé*).

Η συγκεκριμένη μελέτη εστιάζεται στις βασικές στροφικές κινήσεις του κλασικού χορού, δίνοντας την ευκαιρία στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να βελτιώσουν την ισορροπία, τη σταθερότητα και τον έλεγχο του σώματός τους. Οι στροφικές κινήσεις μπορούν πλέον να ενταχθούν στη βασική δομή του μαθήματός.

2.2.A.5 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΑΛΜΑΤΑ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπνότητα αποτελεί μια εισαγωγή στη μελέτη των μεγαλύτερων αλμάτων. Η εν λόγω υποεπνότητα εξελίσσει θεωρητικά και πρακτικά ήδη υπάρχουσες γνώσεις και δεξιότητες, καθώς μελετάει τα μεγαλύτερα άλματα και συγχρόνως την ανάπτυξη της δυνατότητας για μετακίνηση στον χώρο κατά τη διάρκεια των συγκεκριμένων ασκήσεων.

Ενδεικτικά άλματα που είναι δυνατόν να μελετηθούν σε αυτήν την υποεπνότητα είναι: *pas chassé*, *pas de chat*, *pas de basque*, *pas sissonne fermé*, *pas sissonne ouverte*, *temps levé sauté* σε πόζα *arabesque* και λοιπά. Μέσα από αυτή τη μελέτη, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν περαιτέρω την ανύψωση, την αιώρηση και τη μετακίνησή τους στον χώρο, καθώς επίσης και την ισορροπία, τη σταθερότητα και τον έλεγχο του σώματός τους.

Επιπλέον, στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπνότητα τίθενται οι βάσεις για τα μεγάλα άλματα (*grand allegro*), τα οποία θα μελετηθούν αναλυτικά σε επόμενο εξάμηνο. Η προετοιμασία για κάθε καινούργιο άλμα γίνεται στην μπάρα κι έπειτα εφαρμόζεται στις ασκήσεις του κέντρου. Το κάθε άλμα μπορεί αρχικά να δουλεύεται μεμονωμένα κι έπειτα, κατά την κρίση του/της εκπαιδευτή/-τριας, να συμπεριλαμβάνεται σε συνδυασμούς με άλλα άλματα ή/και υποβοηθητικές και συνδυαστικές κινήσεις.

Συνοπτικά, η εν λόγω υποεπενότητα επικεντρώνεται στη βελτίωση και την εξέλιξη της τεχνικής εφαρμογής βασικών αλμάτων του κλασικού χορού.

2.2.A.6 | ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΓΩΝΙΑ ΠΟΡΕΙΑ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπενότητα εστιάζεται στην εκτέλεση των ασκήσεων του κέντρου με διαφοροποιήσεις ταχύτητας και στη μελέτη κινητικών συνδυασμών που διανύουν διαγώνια πορεία στον χώρο. Κινήσεις οι οποίες έχουν επαναληφθεί αρκετές φορές, θα δοκιμαστούν με σταδιακή αύξηση ταχύτητας κατά την κρίση του/της εκπαιδευτή/-τριας. Συνιστάται η αύξηση της ταχύτητας των κινήσεων να γίνεται κατά $\frac{1}{4}$ του μουσικού μέτρου και να συνοδεύεται από επαναλήψεις.

Παράλληλα, σε ασκήσεις που είναι προτιμότερο να μελετώνται σε αργή ταχύτητα, θα γίνει μεγαλύτερη εμβάθυνση πάνω στις λεπτομέρειες της τεχνικής. Επίσης, στην εν λόγω υποεπενότητα εντάσσονται στη δομή του μαθήματος ασκήσεις με μετακίνηση σε διαγώνια πορεία. Οι ασκήσεις αυτές επικεντρώνονται στην εφαρμογή κινήσεων που ακολουθούν συγκεκριμένη, διαγώνια κατεύθυνση. Ενδεικτικές κινήσεις που εμπίπτουν στη συγκεκριμένη μελέτη είναι: *soutenu en tournant*, *tour dégagé* και *tour riqué*, *sissonne fermée*, *temps levé sauté* σε πόζα *arabesque* και λοιπά.

Η συγκεκριμένη υποεπενότητα στοχεύει στην εξέλιξη των ασκήσεων του κέντρου και, εν τέλει, στην εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου μαθήματος κλασικού χορού, το οποίο θα ακολουθεί την παρακάτω διαδοχή. Στην μπάρα: *plié*, *battements tendus simples*, *battements tendus jetés*, *ronds de jambe*, *battements frappés*, *battements fondus*, *adagio*, *grand battement jeté*. Στο κέντρο: *adagio*, *battements tendus*, *petit allegro*, *πλουέτες*, μεγαλύτερο *allegro*, ασκήσεις με *tours* ή/και *allegro* σε διαγώνια πορεία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Vaganova, A. (1986). *Βασικές αρχές του κλασικού μπαλέτου*. Αθήνα: Ελληνικές Εκδόσεις.
2. Ayvazoğlu, S. (2015). "The first level of Vaganova ballet syllabus", in: *Art-Sanat*, 3, pp. 181-195.

Συμπληρωματικές

1. Taylor Spann, R. E. (2016). *Classical ballet pre-pointe education: an analysis of the pedagogy for the training of young dancers* [Thesis]. University of Oklahoma.
2. Grant, G. (2012). *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet*. New York: Dover Publications.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα θα παρουσιάσει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες πιο σύνθετες έννοιες του σύγχρονου χορού που σχετίζονται με το στοιχείο του βάρους. Ειδικότερα, η ενότητα εστιάζεται σε κινήσεις που αντιστέκονται στη βαρύτητα, όπως η αιώρηση, σε κινήσεις οι οποίες ενδίδουν σε αυτήν, όπως η πτώση, καθώς και σε κινήσεις με πολλαπλές εναλλαγές κινητικής και δυνάμει ενέργειας, όπως οι ταλαντώσεις. Σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επιχειρήσουν συνδυασμούς, οι οποίοι περιλαμβάνουν παλμικές (swing) και ομοιόμορφες επαναλαμβανόμενες κινήσεις (bounces), καθώς επίσης και γενικότερες εναλλαγές δυναμικής. Θα δοκιμάσουν, ακόμα, κινήσεις οι οποίες πραγματοποιούνται σε ένα ή περισσότερα σημεία στήριξης, εντός και εκτός του κάθετου άξονα, στροφικές κινήσεις, μικρά και μεγάλα άλματα. Παράλληλα, θα δοθεί έμφαση στο στοιχείο του χώρου, με την εξερεύνηση της κινησιόσφαιρας και την εφαρμογή κινητικών συνδυασμών με μεταφορά οι οποίοι θα περιλαμβάνουν περάσματα από τα τρία επίπεδα, εναλλαγές κίνησης στους άξονες, με εκτενή χρήση όλων των προαναφερθέντων.

Συνοπτικά, η συγκεκριμένη ενότητα εστιάζεται στην τεχνική εκτέλεση ασκήσεων και μικρών κινητικών συνδυασμών, οι οποίοι βασίζονται σε θεμελιώδεις αρχές του σύγχρονου χορού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τις ασκήσεις του σύγχρονου χορού,
- Ονομάζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της J. Limón based release technique,
- Ανακαλούν τη αλληλουχία των ασκήσεων του μαθήματος,
- Ορίζουν τα είδη των κινήσεων που σχετίζονται με τη βαρύτητα,
- Αξιοποιούν την ανάλυση κίνησης στην εκτέλεση του σύγχρονου χορού,
- Διακρίνουν τα είδη στροφών που χρησιμοποιούνται,
- Εφαρμόζουν τη χρήση της ώθησης και της εναλλαγής επιπέδων,
- Πραγματοποιούν ασκήσεις με άλματα και κινήσεις μεταφοράς στον χώρο,
- Διαμορφώνουν την αντίληψή τους σε σχέση με τους άξονες του σώματός τους,
- Πειραματίζονται με διαφορετικές δυναμικές στην κίνηση,
- Βελτιώνουν την τεχνική τους απόδοση,
- Αναπτύσσουν τη μυϊκή δύναμη και την αντοχή του σώματός τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κινησιόσφαιρα / Βαρύτητα / Κινητική ενέργεια / Δυνάμει ενέργεια / Αιώρηση / Πτώση / Επαναφορά / Ταλάντωση / Παλμός / Bounce / Άλματα / Στροφικές κινήσεις / Επίπεδα / Σημεία στήριξης / Δυναμική / Μετακίνηση στον χώρο.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΙΟΣΦΑΙΡΑΣ
2	ΑΦΕΣΗ ΒΑΡΟΥΣ, ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΑΤΩΜΑΤΟΣ
3	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΙΩΡΗΣΗΣ/ΠΤΩΣΗΣ
4	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ
5	ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ, ΣΗΜΕΙΩΝ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ
6	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ

Κείμενο αναφοράς

2.2.B.1 | ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΙΟΣΦΑΙΡΑΣ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται στην έννοια της κινησιόσφαιρας και στη σημασία της σε σχέση με την τεχνική του χορού. Η ενσώματη γνώση της κινησιόσφαιρας, δηλαδή της προσωπικής σφαίρας που περιβάλλει το σώμα, αποτελεί σημαντικό εργαλείο για κάθε χορευτή/-τρια.

Σκοπός αυτής της υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν ουσιαστική σωματική συνείδηση των τρόπων με τους οποίους το σώμα υπάρχει και κινείται στον χώρο. Ο απώτερος στόχος αυτής της μελέτης σχετίζεται με την κατανόηση των ορίων του προσωπικού χώρου, την εξερεύνηση της σχέσης μεταξύ κέντρου και περιφέρειας του σώματος, καθώς επίσης και του βαθμού έκτασης της κίνησης. Η κίνηση μπορεί να δουλεύεται σε μικρή, ενδιάμεση και μεγάλη έκταση προς όλες τις πιθανές κατευθύνσεις. Επιπλέον, αξιοποιούνται διαφορετικά μέτωπα, επίπεδα και άξονες. Η κίνηση είναι δυνατόν να δουλεύεται με απομονώσεις, καθώς επίσης και με συγχρονισμό διαφορετικών μελών του σώματος. Στη συγκεκριμένη μελέτη είναι δυνατόν να δοκιμάζονται και ασκήσεις ισορροπίας.

Η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα εξελίσσει γνώσεις οι οποίες έχουν ήδη τεθεί προς μελέτη και εφαρμογή. Αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την κατανόηση της ύπαρξης και της κίνησης του σώματος σε σχέση με το στοιχείο του χώρου και προσφέρει μια σημαντική βάση για την περαιτέρω μελέτη και εξέλιξη της τεχνικής του σύγχρονου χορού.

2.2.B.2 | ΑΦΕΣΗ ΒΑΡΟΥΣ, ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΑΤΩΜΑΤΟΣ

Η άφεση του βάρους, η απελευθέρωση της έντασης και η αποτελεσματική χρήση της ενέργειας αποτελούν θεμελιώδη στοιχεία των τεχνικών Release και J. Limon.

Σκοπός της συγκεκριμένης εκπαιδευτικής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εφαρμόσουν ασκήσεις πατώματος, με στόχο να εξασκηθούν περαιτέρω στην άφεση και το χαλάρωμα όλου του σώματος στη βαρύτητα και να αναπτύξουν την κιναισθητική τους ικανότητα. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μπορεί να χρησιμοποιήσει ασκήσεις αναπνοής προκειμένου να επιτευχθεί η επιθυμητή άφεση βάρους. Μέσα από αυτή τη συνθήκη, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να μελετήσουν κινήσεις μαζέματος/απλώματος, να δοκιμάσουν μια ποικιλία από αφετηρίες κίνησης και να εξασκηθούν στις απομονώσεις διαφορετικών μελών/σημείων (isolations). Ακόμα, μπορούν να εφαρμόσουν διαδοχικές κινήσεις, να εξοικειωθούν με τη χρήση αντίθετων δυνάμεων, να πραγματοποιήσουν μεταφορές βάρους σε διαφορετικές επιφάνειες του σώματος, καθώς επίσης και να μετακινηθούν με όλο τους το σώμα στον χώρο. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μπορεί να δοκιμάσει και διαφορετικούς βαθμούς έντασης και χαλάρωσης, καθώς και διαφορετικά είδη ενέργειας κατά τη διάρκεια των ασκήσεων του πατώματος. Η προσοχή είναι σκόπιμο να επικεντρώνεται στην εφαρμογή των ασκήσεων με τη λιγότερη δυνατή μυϊκή ένταση.

Συνοπτικά, στόχος της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η εξοικείωση με τη χρήση του πατώματος και την άφεση του σώματος στη βαρύτητα, ούτως ώστε να είναι δυνατή η πραγματοποίηση ασκήσεων με συχνότερες εναλλαγές επιπέδων.

2.2.B.3 | ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΙΩΡΗΣΗΣ/ΠΤΩΣΗΣ

Η αιώρηση και η πτώση αποτελούν κεντρικές έννοιες των τεχνικών Release και J. Limon. Η συγκεκριμένη υποενότητα επικεντρώνεται σε συνδυασμούς κινήσεων, οι οποίοι αναφέρονται στις παραπάνω έννοιες. Μέσα από τη μελέτη τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή περαιτέρω στο στοιχείο του βάρους και θα είναι σε θέση να διακρίνουν τη διαφορά μεταξύ δυνάμει ενέργειας (potential energy) και κινητικής ενέργειας (kinetic energy) και να τις εκτελούν αποτελεσματικά, προκειμένου να πραγματοποιούν αιωρήσεις, πτώσεις και επαναφορές σε διαφορετικά σημεία του σώματος. Είναι σκόπιμο η προσοχή να επικεντρώνεται στις έννοιες της αντίθεσης και του υψηλού σημείου (high point), ούτως ώστε να διευκολύνεται η εκτέλεση αποτελεσματικών αιωρήσεων. Ακόμα, κρίνεται σκόπιμο να δοθεί προσοχή στη χρήση της αναπνοής κατά τη διάρκεια των ασκήσεων. Επιπλέον, η συγκεκριμένη υποενότητα εστιάζει την προσοχή στην επαναφορά του σώματος, καθώς επίσης και στους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί η ανακατεύθυνση της ενέργειας μετά από μια πτώση. Σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επιχειρήσουν την εφαρμογή παλμικών κινήσεων και ομοιόμορφων επαναλαμβανόμενων κινήσεων (bounces). Οι ασκήσεις είναι δυνατόν να πραγματοποιούνται σε όλα τα επίπεδα κίνησης.

Συνοπτικά, η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα στοχεύει σε μια μελέτη της κίνησης που σχετίζεται με βασικές έννοιες του σύγχρονου χορού, με σκοπό την εκτέλεση ασκήσεων που είναι σύνθετες σε επίπεδο ενέργειας.

2.2.B.4 | ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται στη μελέτη και στην εφαρμογή αλμάτων και στροφικών κινήσεων. Τα άλματα και οι στροφικές κινήσεις αποτελούν βασικές κατηγορίες κινήσεων στην τεχνική του σύγχρονου χορού.

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με διαφορετικά είδη αλμάτων. Σε αυτό το πλαίσιο, θα μελετηθούν και θα εφαρμοστούν άλματα από δύο πόδια (αφετηρία) σε δύο πόδια (προσγείωση), άλματα από δύο πόδια σε ένα πόδι και άλματα από το ένα πόδι στο άλλο πόδι. Επιπλέον, θα δοκιμαστούν στροφικές κινήσεις όλου του σώματος με διεύθυνση προς τα μέσα και στροφικές κινήσεις με διεύθυνση προς τα έξω. Οι στροφικές κινήσεις είναι δυνατόν να δουλεύονται εντός ή/και εκτός του κάθετου άξονα. Ακόμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξερευνήσουν τη στροφική δυνατότητα διαφορετικών αρθρώσεων του σώματος σε απομονώσεις ή/και με συνδυασμό μελών. Τα άλματα και οι στροφικές κινήσεις θα δουλεύονται ξεχωριστά, καθώς επίσης και σε απλούς συνδυασμούς. Επιπλέον, τόσο τα άλματα όσο και οι στροφικές κινήσεις είναι δυνατόν να εφαρμόζονται σε απλούς συνδυασμούς με πτώσεις, rebounds και ταλαντώσεις.

Συνοπτικά, στόχος της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενότητας είναι να προσφέρει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις τεχνικές γνώσεις και τις δεξιότητες για την αποτελεσματική εφαρμογή κινήσεων, οι οποίες εμπίπτουν στις κατηγορίες των αλμάτων και των στροφικών κινήσεων.

2.2.B.5 | ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ, ΣΗΜΕΙΩΝ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ

Αυτή η εκπαιδευτική υποενότητα εστιάζεται στο στοιχείο της εναλλαγής. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δοκιμάσουν την εφαρμογή ασκήσεων με συχνές εναλλαγές επιπέδων, σημείων στήριξης και δυναμικής κατά τη διάρκεια της κίνησης. Οι ασκήσεις εστιάζονται σε κίνηση που εναλλάσσεται μεταξύ των τριών επιπέδων, δείχνοντας προσοχή στις ομαλές μεταβάσεις ανάμεσα σε αυτά. Σε αυτό το πλαίσιο, μπορεί να δοκιμάζεται η εφαρμογή της κίνησης με διαφορετικά σημεία στήριξης σε όλα τα επίπεδα. Στη συγκεκριμένη υποενότητα, είναι δυνατόν επίσης να γίνει μια εισαγωγή στις στηρίξεις χεριών, με ιδιαίτερη μέριμνα στην εφαρμογή αποτελεσματικών αιωρήσεων και ελεγχόμενης επαναφοράς. Σχετικά με το στοιχείο της δυναμικής, αρχικά θα δοθεί έμφαση στην ανεμπόδιστη ροή της ενέργειας κατά τη διάρκεια της κίνησης. Στη συνέχεια, είναι δυνατόν να γίνει μια εισαγωγή ως προς την εφαρμογή διαφορετικών δυναμικών ποιότητων, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν κινητικούς τονισμούς, παύσεις, ορισμένες εναλλαγές ανάμεσα σε ελεύθερη και συγκρατημένη ροή, διαφορετικά επίπεδα έντασης και εναλλαγές ανάμεσα σε διαφορετικές ταχύτητες.

Αξιοποιούνται ακόμα, σε αυτό το πλαίσιο, πτώσεις, rebounds, καθώς επίσης και ταλαντώσεις. Ιδιαίτερη προσοχή θα δοθεί, επίσης, στη ρυθμική εφαρμογή της κίνησης, η οποία δουλεύεται επάνω σε απλά μουσικά μέτρα.

Συνοπτικά, η συγκεκριμένη εκπαιδευτική ενότητα εστιάζεται στην εξοικείωση των εκπαιδευομένων με το στοιχείο της συχνής εναλλαγής κατά τη διάρκεια της κίνησης.

2.2.B.6 | ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται σε συνδυασμούς κινήσεων. Οι συνδυασμοί αυτοί αφορούν την αποτελεσματική μετακίνηση όλου του σώματος, με στόχο να διευρυνθεί η κινητική αντίληψη των εκπαιδευομένων σε σχέση με το στοιχείο του χώρου.

Σε αυτή την υποενότητα, αξιοποιούνται προηγούμενες γνώσεις και δεξιότητες, όπως η χρήση της κινησιόσφαιρας, η άφηση του σώματος στη βαρύτητα και η κίνηση στο πάτωμα, η χρήση πτώσεων και ταλαντώσεων, η εφαρμογή αλμάτων και στροφικών κινήσεων, οι εναλλαγές ανάμεσα στα σημεία στήριξης, καθώς επίσης και γενικότερες εναλλαγές δυναμικών. Οι κινητικοί συνδυασμοί περιλαμβάνουν όλα τα παραπάνω στοιχεία, συνδυάζοντάς τα με μετακίνηση του σώματος στον χώρο προς διάφορες κατευθύνσεις. Οι κινητικοί συνδυασμοί μπορούν να ακολουθούν απλά μονοπάτια, δημιουργώντας ευθείες και καμπύλες γραμμές στον χώρο. Η κίνηση ακολουθεί, επίσης, συχνές αλλαγές ανάμεσα στα τρία επίπεδα, συνδυαζόμενη με μετακίνηση στον χώρο. Ακόμα, οι κινητικοί συνδυασμοί είναι δυνατόν να περιλαμβάνουν κινήσεις σε διαφορετικούς άξονες κι επίσης μπορεί να δοκιμάζεται η αλλαγή μετώπου.

Συνοπτικά, η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα συγκεντρώνει προηγούμενες γνώσεις και δεξιότητες, τις διευρύνει και τις αναπτύσσει περαιτέρω. Δίνεται προσοχή στην τεχνική εφαρμογή της κίνησης, με παράλληλο στόχο την ανάπτυξη της δυνατότητας των εκπαιδευομένων να ταξιθεύουν το κινούμενο σώμα τους αποκτώντας ευρύτερη αντίληψη του στοιχείου του χώρου και των κινητικών τους δυνατοτήτων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Clarke, M. (2020). *The Essential Guide to Contemporary Dance Techniques*. Ramsbury: The Crowood Press.
2. Lewis, D. (1984). *The Illustrated Dance Technique of José Limón*. New York: Harper & Row Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Diehl, I. & Lampert, F. (επιμ.). (2011). *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*. Leipzig: Henschel.
2. Limón Dance Company Official Website: <https://www.limon.nyc/>

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Αυτή η μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στους τρόπους με τους οποίους μπορεί να επιτευχθεί ένας αυτοσχεδιασμός με δύο ή και περισσότερα άτομα, δίνοντας έμφαση στους πειραματισμούς μέσω της σωματικής επαφής (contact improvisation). Συγκεκριμένα, παρέχονται γνώσεις σχετικά με τη δημιουργία κινητικού υλικού μέσω της αυθόρμητης και ελεύθερης κινητικής συνεργασίας. Ακόμα, δοκιμάζονται ασκήσεις συνεργασίας και εμπιστοσύνης σε ζευγάρια, όπως η καθοδήγηση, ο αντικατοπτρισμός της κίνησης, το κράτημα του βάρους, οι πτώσεις και οι ανυψώσεις. Παράλληλα, πραγματοποιούνται αυτοσχεδιασμοί σε μικρές ομάδες τριών ή/και τεσσάρων ατόμων και ομαδικοί αυτοσχεδιασμοί με επαφή (contact) σε μεγαλύτερες ομάδες, με σκοπό να εδραιωθούν κινητικοί δίαυλοι επικοινωνίας. Επιπλέον, σε αυτή τη μαθησιακή ενότητα θα μελετηθούν τρόποι επαναπροσδιορισμού της προσωπικής κίνησης και της δημιουργίας κινητικού υλικού με τους/τις συγχωρευτές/-τριες μέσω αυτοαξιολόγησης και διαφοροποίησης της ατομικής κινητικής παρουσίας στον χώρο, καθώς και μέσω της περαιτέρω ανάπτυξης της προσωπικής έκφρασης. Πραγματοποιούνται ασκήσεις σχετικές με το αίσθημα ευθύνης και εμπιστοσύνης ανάμεσα στην ομάδα, καθώς και ασκήσεις σχετικές με την ισχυροποίηση των σωματικών και εκφραστικών δεσμών δια μέσου της κινητικής αλληλεπίδρασης των εκπαιδευόμενων.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία του αυτοσχεδιασμού με σωματική επαφή,
- Πραγματοποιούν επιτυχείς κινητικές αλληλεπιδράσεις,
- Εκτελούν οδηγημένους και ελεύθερους αυτοσχεδιασμούς,
- Επιδεικνύουν συνεργατικό πνεύμα κατά τη διάρκεια των αυτοσχεδιασμών,
- Αναδεικνύουν την ατομική κινητική τους παρουσία,
- Αναπτύσσουν εμπιστοσύνη μεταξύ των συγχωρευτών/-τριών τους,
- Παράγουν κινητικό υλικό μέσω σωματικής επαφής,
- Επιλύουν σύνθετα κινητικά ζητήματα,
- Συνθέτουν άρτιους ομαδικούς αυτοσχεδιασμούς,
- Βελτιώνουν την αντιληπτική τους ικανότητα σε σχέση με τη σωματική επαφή.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κινητικός αυτοσχεδιασμός / Αυτοσχεδιασμός με επαφή (contact improvisation) / Σωματική επαφή / Ομαδικός αυτοσχεδιασμός / Ελεύθερος αυτοσχεδιασμός / Οδηγημένος αυτοσχεδιασμός / Ασκήσεις εμπιστοσύνης / Κινητική συνεργασία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΜΕ ΕΠΑΦΗ
2	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ
3	ΑΦΗ ΚΑΙ ΕΠΑΦΗ
4	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ
5	ΔΙΑΜΟΙΡΑΣΜΟΣ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ
6	ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΕ ΕΠΑΦΗ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Γ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΜΕ ΕΠΑΦΗ

Η πρώτη υποενότητα αποτελεί εισαγωγή στον αυτοσχεδιασμό με επαφή (Contact Improvisation). Αρχικά, είναι σημαντικό να ενταχθεί ο αυτοσχεδιασμός με επαφή στο ιστορικό και κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο αναπτύχθηκε, στην Αμερική, τη δεκαετία του 1960. Το πλαίσιο αυτό δίνει τη δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τη σημασία του αυτοσχεδιασμού με επαφή και τον ρόλο του στην εξέλιξη του χορού.

Στην υποενότητα αυτή τοποθετούνται, επίσης, μέσα από πρακτική και θεωρητική παιδεία, τα κύρια ερωτήματα που έθεσαν οι πρωτοπόροι του αυτοσχεδιασμού με επαφή, ο Στιβ Πάξτον (Steve Paxton) και η Νάνσυ Σταρκ Σμιθ (Nancy Stark Smith), και αναλύονται οι πειραματικές και ριζοσπαστικές προσεγγίσεις που αυτοί εξερεύνησαν μέσω της κίνησης. Επισημαίνεται η αποσεξουαλικοποίηση του σώματος και η δυνατότητα ανανέωσης των ανθρώπινων κοινωνικών σχέσεων μέσω της σωματικότητας και της σωματικής επαφής, που προτάσσονται μέσα από τη συγκεκριμένη τεχνική σύγχρονου χορού. Τα παραπάνω μπορούν να επιτευχθούν μέσω διευρυμένων διδακτικών μεθόδων, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν εισαγωγικές βιωματικές κινητικές ασκήσεις σε συνδυασμό με συζήτηση, προβολή βίντεο, ντοκιμαντέρ κ.λπ.

Επιπλέον, στο πλαίσιο της εισαγωγικής αυτής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με τα βασικά χαρακτηριστικά αυτής της τεχνικής εκτελώντας απλές εισαγωγικές ασκήσεις. Οι ασκήσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν κινητικές ασκήσεις σε ζευγάρια, όπως, για παράδειγμα, η καθοδήγηση και ο αντικατοπτρισμός. Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούν να τοποθετήσουν την τεχνική αυτή στο ιστορικό, κοινωνικό και πολιτικό πλαίσιο στο οποίο αναπτύχθηκε και να αναγνωρίσουν, πρακτικά και θεωρητικά, τα βασικά χαρακτηριστικά του αυτοσχεδιασμού με σωματική επαφή.

2.2.Γ.2 | ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΔΑΦΟΥΣ

Στη δεύτερη υποενότητα, η κινητική πρακτική επικεντρώνεται στην εξοικείωση του σώματος του χορευτή και της χορεύτριας με το έδαφος. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από βασικές εισαγωγικές ασκήσεις χαλάρωσης του βάρους του σώματος στο έδαφος, μέσα από ατομικές ασκήσεις κίνησης στο έδαφος με εκκίνηση από διαφορετικά μέλη του σώματος, καθώς και μέσα από ασκήσεις που αφορούν τους διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης στο έδαφος. Στόχος είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναπτύξουν τη βιωματική αντίληψη του σώματος και να διερευνήσουν τους τρόπους με τους οποίους το ανθρώπινο σώμα έρχεται σε επαφή με το έδαφος και αντιδρά στη βαρύτητα, ώστε η κίνησή να αποκτήσει φυσική ροή. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να διερευνήσουν τις επιλογές που έχουν (να ακολουθήσουν ή να αντισταθούν στη βαρύτητα), να χαλαρώσουν το σώμα σε διαφορετικές θέσεις στο έδαφος, καθώς και να κινηθούν στο έδαφος με διαφορετικά μέλη του σώματος. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν τους διαφορετικούς τρόπους μετακίνησής τους στον χώρο, οι οποίοι περιλαμβάνουν το κύλισμα, το γλίστρημα, την περιστροφή και το σπρώξιμο. Είναι σημαντικό όλα τα παραπάνω να δοκιμαστούν και στα τρία επίπεδα στον χώρο (χαμηλό, μεσαίο και υψηλό επίπεδο).

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αναπτύξει την ικανότητα να ακολουθούν τη φυσική ροή της κίνησης του σώματός τους και να αντιλαμβάνονται την αντίδρασή του στη βαρύτητα. Η κατανόηση των βασικών αυτών αρχών του αυτοσχεδιασμού με επαφή θα προσφέρει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τα θεμέλια που χρειάζονται ώστε να προχωρήσουν σε πιο σύνθετες ασκήσεις στο μέλλον.

2.2.Γ.3 | ΑΦΗ ΚΑΙ ΕΠΑΦΗ

Μέσα από οδηγημένους αυτοσχεδιασμούς και από ασκήσεις επαφής, στόχος της τρίτης υποενότητας είναι η ευαισθητοποίηση της απτικής αίσθησης των εκπαιδευομένων, η εξοικείωση με το άγγιγμα και η ανάπτυξη του αισθήματος της εμπιστοσύνης μεταξύ τους.

Η υποενότητα αυτή μπορεί να περιλαμβάνει απτικές ασκήσεις ζεστάματος και προετοιμασίας του σώματος, έτσι ώστε να ετοιμαστούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες για την επαφή. Για παράδειγμα, η επαφή των χεριών με το σώμα ώστε να γίνει αισθητός ο καρδιακός παλμός, ο μυϊκός τόνος ή και η θερμοκρασία του σώματος. Μέσα από τις απτικές ασκήσεις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διευρύνουν τις αισθήσεις τους και κατ'επέκταση την αντίληψη του σώματός τους. Στη συνέχεια, μπορεί να εισαχθούν βασικές ασκήσεις επαφής σε ζευγάρια και μικρές ομάδες, εστιάζοντας την προσοχή στην ανάπτυξη οικειότητας μεταξύ των συγχορευτών/-τριών. Είναι σημαντικό να γίνει σαφής η σημασία της ασφάλειας και της εμπιστοσύνης σε αυτή τη διαδικασία.

Επιπλέον, η ανάπτυξη της αντιληπτικής ικανότητας στη σωματική επαφή μπορεί να επιτευχθεί μέσω ασκήσεων δράσης-αντίδρασης, όπου οι συμμετέχοντες καλούνται να αντιδράσουν στις κινήσεις των άλλων με ενσυναίσθηση και ευαισθησία.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να εξερευνήσουν το ευρύ φάσμα της σωματικής επαφής στον χορό, το οποίο περιλαμβάνει διαφορετικές ποιότητες αγγίγματος, διαφορετικές λαβές και διαφορετικές επιφάνειες επαφής των σωμάτων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από ασκήσεις αυτοσχεδιασμού σε επαφή (χωρίς διαμοιρασμό βάρους), σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιδρούν κινητικά μέσα από τη σωματική επαφή, θα έχουν εξοικειωθεί με την εγγύτητα των σωμάτων δουλεύοντας σε ζευγάρια και μικρές ομάδες και θα είναι σε θέση να παρουσιάσουν ένα κινητικό αυτοσχεδιασμό σε ζευγάρια με βάση το άγγιγμα.

2.2.Γ.4 | ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ

Η τέταρτη υποενότητα επιδιώκει να ενισχύσει την εμπιστοσύνη των εκπαιδευομένων στους συγχωρευτές και τις συγχωρεύτριες τους μέσω ασκήσεων που εστιάζονται στον διαμοιρασμό του κέντρου βάρους δύο ή περισσότερων σωμάτων. Στόχος είναι η ανάπτυξη των τεχνικών ικανοτήτων για τον διαμοιρασμό του σωματικού βάρους, καθώς και η ανάπτυξη του αισθήματος της ασφάλειας και της εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας. Μέσα από ασκήσεις συνεργασίας σε ζευγάρια ή και σε μικρές ομάδες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχτούν τους διάφορους τρόπους μέσω των οποίων μπορούν να δέχονται το βάρος του συγχωρευτή και της συγχωρεύτριάς τους, καθώς και τους τρόπους που μπορούν να αφήνουν το βάρος τους σε αυτόν/αυτήν με ασφάλεια. Οι δραστηριότητες σε ζευγάρια μπορούν να περιλαμβάνουν παιχνίδια και ασκήσεις οδηγημένου αυτοσχεδιασμού, που ενισχύουν το αίσθημα της υπευθυνότητας και της συνεργασίας. Κρίνεται σημαντικό να δοκιμαστούν τα παραπάνω σε διαφορετικές θέσεις του σώματος και στα τρία επίπεδα του χώρου, καθώς και σε διαφορετικούς συνδυασμούς των εκπαιδευομένων (ασκήσεις σε ζευγάρια και μικρές ομάδες).

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι και οι εκπαιδευόμενες θα έχουν αποκτήσει τη δυνατότητα να παράγουν πρωτότυπο κινητικό υλικό μέσω της σωματικής επαφής με ευαισθησία και δεκτικότητα, θα έχουν βελτιώσει την αυτοπεποίθησή τους ως χορευτές/-τριες και θα έχουν αποκτήσει εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στους άλλους.

2.2.Γ.5 | ΔΙΑΜΟΙΡΑΣΜΟΣ ΒΑΡΟΥΣ ΜΕ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Η πέμπτη υποενότητα περιλαμβάνει ασκήσεις που αφορούν τον διαμοιρασμό του βάρους δύο ή περισσότερων ατόμων με/ή χωρίς μετακίνηση στον χώρο. Στόχος είναι η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τους διάφορους τρόπους στήριξης του βάρους ενός άλλου σώματος εν κινήσει, τους τρόπους ανύψωσης ενός άλλου σώματος στον χώρο, καθώς και τους τρόπους εναπόθεσης του βάρους του σώματος στον συγχωρευτή ή τη συγχωρεύτριά τους αξιοποιώντας διαφορετικές επιφάνειες επαφής των σωμάτων. Οι ασκήσεις αυτές, διεξαγόμενες είτε σε ζευγάρια είτε σε μικρές ομάδες, μπορούν να δοκιμαστούν αρχικά στατικά και στη συνέχεια να γίνουν και με μετακίνηση στον χώρο.

Οι ασκήσεις διαμοιρασμού του βάρους ενισχύουν την ετοιμότητα, την εγρήγορση και τη συνεργατική ικανότητα, προάγοντας τη συνειδητή παρουσία και την αλληλεπίδραση. Επιπλέον, στην υποεπνότητα αυτή, περιλαμβάνονται ασκήσεις που τονίζουν τον κεντρικό ρόλο που έχει η διαρκής περιστροφική κίνηση για τη συνεχή ροή της κίνησης των σωμάτων σε επαφή. Οι ασκήσεις αυτές μπορεί να δοκιμαστούν σε σημεία επαφής διαφορετικών μελών του σώματος, καθώς αποτελούν βασικό εργαλείο στην τεχνική του αυτοσχεδιασμού με επαφή και βοηθούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν την ικανότητά τους να κινούνται με φυσικότητα και να μάθουν να διαχειρίζονται από κοινού φυσικές δυνάμεις όπως τη βαρύτητα, την αδράνεια και την ισορροπία.

Με την ολοκλήρωση της υποεπνότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει όλες τις τεχνικές γνώσεις και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τη δημιουργία και την εκτέλεση κινητικών αυτοσχεδιασμών με επαφή.

2.2.Γ.6 | ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΕ ΕΠΑΦΗ

Στην έκτη υποεπνότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν ακόμα περισσότερο τη χορευτική τους αντίληψη, καθώς μέσα από τη συνθήκη του ελεύθερου αυτοσχεδιασμού με επαφή καλούνται να βρουν λύσεις σε διαρκώς μεταβαλλόμενες συνθήκες και θέσεις, που δημιουργούνται συνδυαστικά από το δικό τους σώμα όσο και από τα σώματα των συγχωρευτών και των συγχωρευτριών τους. Στόχος είναι η κατανόηση των διαφορών ανάμεσα στον οδηγημένο αυτοσχεδιασμό με επαφή και στον ελεύθερο αυτοσχεδιασμό, μέσα από βιωματικές ασκήσεις και από τη διαφοροποίηση των πλαισίων και των οδηγιών που επιτρέπουν να τροφοδοτούνται αυτές οι δύο συνθήκες. Επιπλέον, στόχος είναι ο εμπλουτισμός των κινητικών δεξιοτήτων σε ικανοποιητικό βαθμό, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να εκφράζονται και να επικοινωνούν με πρωτοτυπία και αίσθηση μέσω του οδηγημένου και ελεύθερου αυτοσχεδιασμού με επαφή.

Αφού αυτή η υποεπνότητα είναι η τελευταία της σειράς, κρίνεται σημαντικό να περιλαμβάνει και μια ανακεφαλαίωση του περιεχομένου όλων των υποεπνοτήτων, καθώς και την προετοιμασία των εκπαιδευομένων για τις εξετάσεις. Συνδυάζοντας τις γνώσεις που έχουν αποκτηθεί από τις προηγούμενες υποεπνότητες, μπορεί να προταθεί η συνεργασία των εκπαιδευομένων στη δημιουργία σύντομων συνθέσεων που θα περιλαμβάνουν ομαδικούς αυτοσχεδιασμούς.

Με την ολοκλήρωση της τελευταίας υποεπνότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αναπτύξει τις κινητικές τους δεξιότητες (με την έννοια της δεξιοτεχνίας), όσο και τις αισθητηριακές δεξιότητες (με την έννοια της συνειδητής παρουσίας), προκειμένου να κινηθούν στον χώρο μαζί με άλλα σώματα. Επιπλέον, μέσω της συνδημιουργίας χορευτικών συνθέσεων, που περιλαμβάνουν τον αυτοσχεδιασμό με επαφή, θα έχουν αναπτύξει τη δεξιότητα να αντιμετωπίζουν προκλήσεις και να επιλύουν σύνθετα κινητικά ζητήματα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Νικολοπούλου, Π. (2020). *Ο αυτοσχεδιασμός με επαφή (contact improvisation) στην Ελλάδα ως σωματοποιημένη πρακτική: ιστορία, ιδεολογία και καλλιτεχνική δημιουργία* [Διδακτορική διατριβή]. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΕΚΠΑ: <http://hdl.handle.net/10442/hedi/51162>
2. Feldenkrais, M. (1994). *Συνειδητοποίηση διά μέσου της Κίνησης* (μτφρ. Ντ. Λιακοπούλου). Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρη.

Συμπληρωματικές

1. Μπαρμπούση, Β. (2004). *Ο χορός στον 20ό αιώνα. Σταθμοί και πρόσωπα*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
2. Συλλογικό Έργο. (2004). *Τα όρια του σώματος. Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις* (μτφρ. Κ. Αθανασίου, Μ. Κονδύλη). Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος.

2.2.Δ • ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σε αυτή την ενότητα θα παρουσιαστούν ασκήσεις που βασίζονται στην ενεργοποίηση της φαντασίας και την εξέλιξη του κινητικού λεξιλογίου των εκπαιδευόμενων μέσα και από άλλες μορφές τέχνης. Στο πλαίσιο του μαθήματος, θα δοθούν ερεθίσματα μέσω βιβλιογραφικών αναφορών και οπτικοακουστικού υλικού, με έμφαση στην επαφή με διαφορετικές και πολύπλευρες τεχνικές χορευτικής απεικόνισης και απόδοσης (video dance art, installation και performance). Επιπλέον, στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστεί η χρήση νέων τεχνολογιών, όπως η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και η χρήση κάμερας, μέσω των οποίων θα εξερευνηθούν νέοι τρόποι έκφρασης και καλλιτεχνικής δημιουργίας, έτσι ώστε να αναδειχθεί ο ρόλος του χορού στην ψηφιακή εποχή.

Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει περιγραφή των τρόπων με τους οποίους μπορούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες να πειραματιστούν με την κίνηση και την ενσωμάτωση ετερογενών στοιχείων στον χορό. Συνολικά, σε αυτή τη μαθησιακή ενότητα θα δοθούν τα απαραίτητα στοιχεία για την αναγνώριση και τη χρήση των βασικών αρχών των τεχνικών απόδοσης μιας χορογραφίας, ενώ παράλληλα κρίνεται ωφέλιμη και η δημιουργία μιας χορογραφίας σε συνδυασμό με άλλες μορφές τέχνης και τη χρήση νέων τεχνολογιών.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά ενός καλλιτεχνικού έργου video dance, installation και performance,
- Αποκωδικοποιούν τα στοιχεία που απαρτίζουν ένα καλλιτεχνικό έργο,
- Πειραματίζονται με την ενσωμάτωση ετερογενών στοιχείων στον χορό,
- Αξιοποιούν τον χορό ως μια πολύπλευρη τέχνη,
- Χρησιμοποιούν νέες τεχνολογίες στη δημιουργική τους προσέγγιση,
- Αναδομούν την καλλιτεχνική τους ταυτότητα,
- Συσχετίζουν τον χορό με άλλες μορφές τέχνης,
- Δημιουργούν ένα ολοκληρωμένο καλλιτεχνικό έργο,
- Διαμορφώνουν τους κινητικούς τους ορίζοντες,
- Αναπτύσσουν το προσωπικό τους καλλιτεχνικό ύφος.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Χορός και Τέχνες / Βίντεο χορού (Video dance) / Χορευτική εγκατάσταση (Dance Installation) / Παράσταση (Performance) / Νέες τεχνολογίες και χορός / Ψηφιακή παράσταση χορού (Digital Dance Performance) / Χορογραφία με ετερογενή στοιχεία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΕΧΝΗΣ
2	ΧΡΗΣΗ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΓΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
3	ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ I: VIDEO DANCE
4	ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ II: INSTALLATION
5	ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ III: PERFORMANCE
6	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ ΜΕ ΕΤΕΡΟΓΕΝΗ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Δ.1 | ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΕΧΝΗΣ

Ο χορός συνδέεται άρρηκτα με άλλες τέχνες, γεγονός που του επιτρέπει να είναι πολυδιάστατος, πολυφωνικός, με πολύπλευρες πηγές έμπνευσης.

Στην υποεπένδυση αυτή θα παρουσιαστεί, μέσω και ασκήσεων κινητικής ενεργοποίησης, η αλληλεπίδραση διαφόρων μορφών τέχνης με τον χορό, αλλά και ο διαφορετικός αντίκτυπος των παρεχόμενων ερεθισμάτων κάθε μορφής τέχνης στον/στην εκπαιδευόμενο/-η. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα προσδιορίσουν τη μουσική ως καθοριστικό παράγοντα, αφού ο ρυθμός, οι μελωδίες και οι συναισθηματικές αντιδράσεις στη μουσική μπορούν να αποτελέσουν κινητήρια δύναμη κατά τη δημιουργική διαδικασία της σύνθεσης της χορογραφίας αλλά και κατά την εκτέλεσή της. Επιπλέον, θα αναγνωρίσουν την επίδραση της ζωγραφικής, της τέχνης της κινούμενης εικόνας (animation) και της λογοτεχνίας στον χορό. Οι τέχνες αυτές μπορούν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης για κινητικά μοτίβα των χορευτών/-τριών, ενώ η έμφαση σε χρώματα, γραμμές, μορφές, τονισμούς, λέξεις και εικόνες αποτελεί ερέθισμα για συναισθηματικές αντιδράσεις και απόδοση συμβολισμών εκ μέρους του χορευτή και του χορογράφου. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν τη δυνατότητα του θεάτρου και της υποκριτικής σχετικά με την απόδοση χαρακτήρων και ενεργειών που ωφελούν την εξέλιξη του κινητικού λεξιλογίου. Συνάμα, ο κινηματογράφος, το βίντεο και η φωτογραφία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία προβολών και εικόνων που συνοδεύουν τον χορό. Η αναφορά στα στοιχεία αυτά θα αποτελέσει έναυσμα για τις επόμενες υποεπένδυτες.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντλούν έμπνευση και να πειραματίζονται μέσω ερεθισμάτων που λαμβάνουν από άλλες μορφές τέχνης. Επίσης, θα ανακαλύψουν ότι οι τέχνες δεν είναι αυθύπαρκτες και μεμονωμένες, αλλά σε συνεχή αλληλεπίδραση προς όφελος του/της χορευτή/-τριας και του/της χορογράφου.

2.2.Δ.2 | ΧΡΗΣΗ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΓΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Η υποεπένδυση αυτή εστιάζεται στον τρόπο με τον οποίο οι νέες τεχνολογίες μπορούν να ενισχύσουν τη δημιουργία καλλιτεχνικού έργου στον χορό.

Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τη βιντεοσκόπηση και την προβολή, τη χρήση οθονών και προβολέων, τη δημιουργία ειδικών εφέ για την προσθήκη φωτός, ήχου ή γραφικών στην παράσταση, ώστε να ενισχυθεί η ιδέα και το μήνυμα. Επιπλέον, θα διακρίνουν την κίνηση μέσω ηλεκτρονικά υποβοηθούμενων συσκευών, όπως είναι οι αισθητήρες κίνησης ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές παρακολούθησης κίνησης (motion tracking). Θα παρατηρήσουν τη χρήση διαφορετικών τεχνικών φωτογραφίας, όπως είναι η στερεοσκοπική φωτογραφία, και τη δημιουργία τρισδιάστατου υλικού στον χορό. Κρίνεται ωφέλιμο να παρουσιαστούν παραδείγματα έργων στα οποία γίνεται χρήση νέων τεχνολογιών, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να προσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο γίνεται η χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και των καμερών για την καταγραφή, την επεξεργασία και την παρουσίαση της κίνησής τους.

Αναφέρονται, ακόμα, τα χαρακτηριστικά της ψηφιακής παράστασης χορού (digital dance performance), δηλαδή της παράστασης που συνδυάζει τον χορό με

την τεχνολογία χρησιμοποιώντας προβολείς, κινούμενα γραφικά και άλλα ψηφιακά μέσα για να δημιουργήσει πρωτότυπες εμπειρίες. Είναι απαραίτητο να επισημανθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι η χρήση νέων τεχνολογιών μπορεί να ενισχύσει την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση με το κοινό, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει τη σύζευξη μεταξύ πραγματικού και εικονικού κόσμου για τη δημιουργία πολυδιάστατων αισθητικών εμπειριών.

Καταλήγοντας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν την ικανότητα να εξερευνούν νέους τρόπους έκφρασης μέσω των ψηφιακών μέσων, δημιουργώντας καινοτόμο ψηφιακό περιεχόμενο, που συμπληρώνει τον χορό και εμπλουτίζει την απόδοσή τους. Επίσης, θα προετοιμαστούν για την επιτυχημένη σύναψη της τέχνης του χορού με τον ψηφιακό κόσμο.

2.2.Δ.3 | ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ I: VIDEO DANCE

Στο πλαίσιο των διαφορετικών τεχνικών και εργαλείων χορευτικής απεικόνισης, θα παρουσιαστεί η έννοια του βίντεο-χορού (video dance, όπως είναι ευρέως γνωστό). Βασικός σκοπός της υποενότητας είναι η εξοικείωση των εκπαιδευόμενων με τη συγκεκριμένη τεχνική για τη δημιουργία πολύπλευρων καλλιτεχνικών έργων, στα οποία η κίνηση και η κινηματογραφία συνδυάζονται για την παραγωγή ενός αισθητικού αποτελέσματος.

Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξετάσουν τον τρόπο με τον οποίο μέσω του video dance εκτελούνται χορογραφίες, αλλά και πώς αποτυπώνονται αυτές οι εκτελέσεις σε ένα βίντεο. Επιπλέον, θα προσδιορίσουν τρόπους με τους οποίους το video dance μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο έκφρασης για να αναδείξει συγκεκριμένα θέματα, συναισθήματα ή ιδέες. Παράλληλα, θα ανακαλύψουν δημιουργούς (π.χ. Tanin Torabi, Anne Teresa De Keersmaeker, Rodrigo Rocha-Campos, Holly & Duncan Wilder, Nadine Helstroffer) οι οποίοι έχουν πειραματιστεί με ποικίλες τεχνικές κινηματογράφησης, επεξεργασίας βίντεο και επιμέλειας ήχου για τη δημιουργία μοναδικών έργων. Υπό το πρίσμα αυτό, θα ήταν ωφέλιμο να χορηγηθεί εγκεκριμένη βιβλιογραφία και οπτικοακουστικό υλικό, στα οποία να παρουσιάζονται παραδείγματα δημιουργίας video dance και ανάλυσης της διαδικασίας δημιουργίας. Επίσης, για την προώθηση της κατανόησης της συγκεκριμένης τεχνικής, είναι σκόπιμο οι ίδιοι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναζητήσουν και να παρουσιάσουν έργα video dance, προκειμένου να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά τους. Η μελέτη παραδειγμάτων εκ μέρους των εκπαιδευόμενων θα προωθήσει την αναδόμηση της καλλιτεχνικής τους ταυτότητας και θα τους ωθήσει να πειραματιστούν με την εν λόγω τεχνική.

Μετά το πέρας της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκωδικοποιήσει κι εξετάσει αναλυτικά το video dance ως παραγόμενο καλλιτεχνικό αποτέλεσμα εικονικής παράστασης που μπορεί να συνδυάζει τον χορό, την κινηματογραφία, τη μουσική και άλλα καλλιτεχνικά στοιχεία.

2.2.Δ.4 | ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ II: INSTALLATION

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα προσδιορίσουν την έννοια της χορευτικής εγκατάστασης (dance installation ή πιο απλά installation). Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν ότι η έννοια του installation στον χορό αναφέρεται σε μια μορφή «χορευτικής παράστασης», όπου ο χορός ενσωματώνεται σε έναν εκθεσιακό χώρο ή περιβάλλον διαφορετικό από τη σκηνή ενός θεάτρου. Επιπλέον, θα πληροφορηθούν ότι σκοπός της συγκεκριμένης τεχνικής είναι η δημιουργία μιας πολυδιάστατης και αισθητικά πλούσιας εμπειρίας για τους θεατές, η οποία συνδυάζει στοιχεία του περιβάλλοντος, τον χώρο και τον χορό.

Είναι ιδιαίτερα σημαντική η αναφορά στην έννοια του χώρου και της χωροταξίας ως κεντρικά σημαίνοντα στο installation, επειδή δημιουργούν όρια μεταξύ παρασκηνίου (background) και προσκηνίου (foreground). Ειδικότερα, ο/η χορευτής/-τρια αλληλοεπιδράει με τον χώρο, τα αντικείμενα, την αρχιτεκτονική ή άλλα στοιχεία που βρίσκονται στο περιβάλλον, τα οποία διαμορφώνουν το τελικό αποτέλεσμα της κίνησης. Επίσης, είναι ωφέλιμο να υπογραμμιστεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι σ' αυτή την τεχνική χορευτικής απεικόνισης ο ίδιος ο χώρος ενδέχεται να είναι αλληλεπιδραστικός προσφέροντας τη δυνατότητα στον θεατή να αντιδράσει διαφορετικά (π.χ. να περπατήσει γύρω από τον/τη χορευτή/-τρια).

Όταν ολοκληρωθεί η υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του installation στον χορό και θα έχουν πειραματιστεί στον τρόπο με τον οποίο ενσωματώνεται ο χορός στο περιβάλλον και στον τρόπο με τον οποίο πρέπει να αλληλοεπιδρούν με τα στοιχεία στον χώρο, λαμβάνοντας υπόψη τη σχέση κίνησης, τέχνης και περιβάλλοντος/χώρου. Προτείνεται η αναζήτηση αντιπροσωπευτικών έργων από τους/τις ίδιους/-ες τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την πληρέστερη κατανόηση του (dance) installation.

2.2.Δ.5 | ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ III: PERFORMANCE

Η υποενότητα αυτή εστιάζεται στην έννοια της παράστασης-επιτέλεσης (performance). Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξετάσουν τον όρο performance. Ο όρος αυτός δεν αναφέρεται μόνο στην παράσταση χορού σε σκηνή, αλλά αποτελεί όρο-ομπρέλα για να περιγράψει ένα πολυδιάστατο καλλιτεχνικό έργο το οποίο συνδυάζει στοιχεία από διάφορες μορφές τέχνης.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πληροφορηθούν ότι σημαντικά στοιχεία σε μια performance είναι ο χώρος, ο χρόνος, το σώμα και η πρόθεση παρουσίας (των δρώντων προσώπων) προς το κοινό. Συγκεκριμένα, όσον αφορά την πρόθεση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα προσδιορίσουν ότι αυτή αναφέρεται στη σκοπιμότητα του έργου και προσδίδει βάθος-σημαντικότητα στο παραγόμενο αποτέλεσμα.

Επιπροσθέτως, σημαντικά στοιχεία τα οποία καλούνται να αναλύσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι η επικοινωνία και ο κοινωνικός χαρακτήρας που χαρακτηρίζουν συνήθως κάθε performance. Ειδικότερα, λόγω της πρόθεσης, στην performance

πραγματοποιείται συναισθηματική σύνδεση και ανταλλαγή μηνυμάτων τόσο μεταξύ των δρώντων (χορευτών/-τριών) όσο και με το κοινό. Παράλληλα, είναι σκόπιμο να εξεταστεί και ο ρόλος του κοινού από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες. Το κοινό χρειάζεται να ενθαρρύνεται στην ανακάλυψη, την κριτική σκέψη, την αντίδραση και τη συζήτηση μέσω της performance. Για τον σκοπό αυτό, είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο να παρουσιαστούν στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες διαφορετικά παραδείγματα performance. Προτείνεται, ακόμα, η αναζήτηση και η παρουσίαση performances από τους/τις ίδιους/-ες τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκωδικοποιήσει την τεχνική χορευτικής απεικόνισης performance και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της. Θα είναι σε θέση να προετοιμάζουν και να παρουσιάζουν πολύπλευρες performances με ποικίλα στοιχεία από διάφορες πηγές, που θα συνδυάζουν την κίνηση σε κοινό χώρο με την επικοινωνία.

2.2.Δ.6 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ ΜΕ ΕΤΕΡΟΓΕΝΗ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Στην ευρεία αυτή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα θέσουν σε εφαρμογή τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει στις προηγούμενες υποενότητες. Στόχος είναι να πειραματιστούν με την κίνηση και την ενσωμάτωση ετερογενών στοιχείων στον χορό για τη δημιουργία μιας πολυδιάστατης και πολυφωνικής χορογραφίας. Ειδικότερα, είναι ωφέλιμο να ενθαρρυνθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες στην άντληση στοιχείων από άλλες μορφές τέχνης, στη χρήση νέων τεχνολογιών και ψηφιακών εφαρμογών, αλλά και πολύπλευρων τεχνικών χορευτικής απεικόνισης. Παράλληλα, θα ήταν σκόπιμο να πραγματοποιηθεί μια «συνδυαστική εκμετάλλευση» των γνώσεων, δηλαδή να χρησιμοποιηθούν γνώσεις που αποκτήθηκαν σε όλες τις προηγούμενες υποενότητες και όχι σε μία μεμονωμένη.

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με την εξερεύνηση της κίνησης μέσω ποικίλων τεχνικών και προσεγγίσεων, ώστε να ανακαλύψουν νέες ιδέες και δυνατότητες στον χορό. Θα ανακαλύψουν τη σύγκλιση χορογραφίας, χωροταξικού σχεδιασμού και ενσωμάτωσης «μη αναμενόμενων» στοιχείων. Παράλληλα, κρίνεται σκόπιμο να επισημαίνεται και το μήνυμα που επιχειρεί να μεταδώσει η χορογραφία, προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να επιλέξουν τα κατάλληλα μέσα για να στήσουν τη δική τους χορογραφία. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συνδυάσουν τη συναισθηματική σύνδεση και την ανταλλαγή μηνυμάτων και εμπειριών με το κοινό.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν φτιάξει ένα ολοκληρωμένο, πολύπλευρο και πολυεπίπεδο καλλιτεχνικό έργο και θα έχουν διευρύνει τους κινητικούς τους ορίζοντες, συνδυάζοντας ετερογενή στοιχεία σε αυτή τη δημιουργική διαδικασία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. McPherson, K. (2018). *Making Video Dance: A Step-by-Step Guide to Creating Dance for the Screen*. UK: Routledge.
2. Francksen, K. (2018). "The Implications of Technology in Dance: A Dancer's perspective of Moving in Media-Rich Environments", in: Whatley, S., Cisneros, R. K. & Sabiescu, A. (eds.). *Digital Echoes* (pp. 57-79). UK: Palgrave Macmillan.

Συμπληρωματικές

1. Birringer, J. (2002). "Dance and media technologies", in: *PAJ: A Journal of Performance and Art*, 24(1), pp. 84-93.
2. Dixon, S. (2015). *Digital Performance: A History of New Media in Theater, Dance, Performance Art, and Installation*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

2.2.E • ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στο ιστορικό πλαίσιο της τέχνης του χορού και στην πορεία της από τον 17ο μέχρι και τον 19ο αιώνα μέσα από βιβλιογραφικό και οπτικοακουστικό υλικό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να μελετήσουν τους κυριότερους εκπροσώπους (χορογράφους, χορευτές και δασκάλους του χορού) των παραπάνω εποχών, ενώ θα γίνει παρουσίαση του ρεπερτορίου αυτής της περιόδου. Ειδικότερα, σε αυτό το εξάμηνο θα δοθεί έμφαση σε ορόσημα της ιστορίας του χορού, όπως την εγκαθίδρυση της επαγγελματικής εκπαίδευσης του χορού με την ίδρυση της Βασιλικής Ακαδημίας Χορού και Μουσικής από τον Λουδοβίκο τον ΙΔ΄, ενώ παράλληλα θα μελετηθούν σημαντικοί χοροδιδάσκαλοι, οι οποίοι συνέβαλλαν στην ανάπτυξη του μπαλέτου. Στο πλαίσιο του μαθήματος, θα δοθούν όλα τα απαραίτητα εργαλεία στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ώστε να διακρίνουν τα ορόσημα της τέχνης του χορού και να μελετήσουν τη διαμόρφωσή της στο πέρασμα των χρόνων. Θα μελετηθεί το ρεύμα του Ρομαντισμού, η δημιουργία των ρομαντικών μπαλέτων, και θα περιγραφεί αναλυτικά η κλασική περίοδος του μπαλέτου, και ειδικότερα το έργο του Μαριούς Πετιπά (Marius Petipa). Συνοπτικά, αυτή η μαθησιακή ενότητα θα αναδείξει όλα τα θεμελιώδη ορόσημα που απαρτίζουν την Ιστορία του Χορού κατά τη διάρκεια του 17ου, του 18ου και του 19ου αιώνα.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα κυριότερα αντιπροσωπευτικά έργα από τον 17ο έως και τον 19ο αιώνα,
- Ανακαλούν τους βασικούς εκπροσώπους-χορογράφους,
- Ορίζουν τα χαρακτηριστικά των κυριότερων περιόδων που μελετήθηκαν,
- Εντοπίζουν το ιστορικό πλαίσιο της τέχνης του χορού,
- Περιγράφουν τις καλλιτεχνικές δημιουργίες της συγκεκριμένης ιστορικής περιόδου,
- Αντιλαμβάνονται τη διαμόρφωση του χορού διαχρονικά,
- Αναπτύσσουν την κριτική τους αντίληψη,
- Διαμορφώνουν το θεωρητικό τους υπόβαθρο στην Ιστορία του Χορού.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κλασικός χορός / Μπαλέτο / Ρομαντισμός / Ιστορία μπαλέτου / Λουδοβίκος ο ΙΔ΄ / Μαριούς Πετιπά (Marius Petipa) / Ιστορία χορού.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΟΙ ΑΥΛΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΑ ΤΟΥ 17ου ΑΙΩΝΑ
2	Η ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΑΙ Η ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ
3	Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΤΟΥ 18ου ΑΙΩΝΑ: BALLET D'ACTION
4	ΡΟΜΑΝΤΙΣΜΟΣ (19ος ΑΙΩΝΑΣ): Η ΧΡΥΣΗ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ
5	Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΡΩΣΙΑ: ΜΑΡΙΟΥΣ ΠΕΤΙΠΑ (MARIUS PETIPA), Ο ΕΜΠΝΕΥΣΤΗΣ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ
6	Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ

Κείμενο αναφοράς

2.2.E.1 | Ο ΑΥΛΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΑ ΤΟΥ 17ου ΑΙΩΝΑ

Η πρώτη υποενότητα είναι εισαγωγική και περιλαμβάνει την περιγραφή του κοινωνικού, πολιτικού και πολιτισμικού πλαισίου των αρχών του 17ου αιώνα στην Ευρώπη. Γίνεται αναφορά στους χορούς της βασιλικής αυλής και στις ζωντανές κοινωνικές συγκεντρώσεις της εποχής του μπαρόκ, μέσα από τις οποίες αναπτύσσεται η τέχνη του χορού ως αποτέλεσμα των κοινωνικών αλλαγών. Από τους μεγαλοπρεπείς αυλικούς ή προκλασικούς χορούς μέχρι τους ζωηρούς λαϊκούς χορούς που επικρατού-

σαν στα ευρωπαϊκά χωριά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν τα χαρακτηριστικά των χορών, με τα περίτεχνα κοστούμια, που εκτελούνταν κατά ζεύγη ή μικρές ομάδες, οι οποίοι καθόρισαν την περίοδο αυτή.

Μέσα από ένα μείγμα διαλέξεων, βιβλιογραφικής έρευνας και οπτικοακουστικού υλικού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τη σημασία του χορού (συμβόλο κύρους και κυριαρχίας και μορφή επικοινωνίας και κοινωνικής εθιμοτυπίας), που αντανακλά τις πολύπλοκες κοινωνικές ιεραρχίες και τελετουργίες της εποχής εκείνης.

Με την ολοκλήρωση της πρώτης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει το χορευτικό τοπίο του 17ου αιώνα και την κοινωνική δομή και δυναμική οι οποίες επηρέασαν την εξέλιξη του χορού, συμπεριλαμβανομένης της διασταύρωσης των αυλικών και των λαϊκών παραδόσεων. Επιπλέον, θα έχουν κατανοήσει τα βασικά χαρακτηριστικά αυτών των χορών ως προς της εξωτερική τους μορφή, τα οποία αποτέλεσαν τη βάση για την ανάπτυξη του μπαλέτου ως παραστατικής τέχνης.

2.2.E.2 | Η ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΑΙ Η ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

Στη δεύτερη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την εμφάνιση του μπαλέτου ως επίσημης μορφής τέχνης. Μέσα από παρουσιάσεις πολυμέσων και διαδραστικές συνεδρίες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν την επιρροή σημαντικών προσωπικοτήτων της εποχής, όπως του βασιλιά της Γαλλίας Λουδοβίκου του ΙΔ΄ ή αλλιώς Βασιλιά Ήλιου, ο οποίος, ως λάτρης του χορού, ανέδειξε το μπαλέτο ιδρύοντας την πρώτη Βασιλική Ακαδημία Χορού και Μουσικής το 1661 και χορεύοντας ο ίδιος σε είκοσι έξι μπαλέτα ως πρώτος χορευτής.

Είναι σημαντικό να μελετηθούν τα κείμενα χορού της εποχής εκείνης, όπως το *Chorégraphie* (1700) του Ραούλ-Οζέ Φεγιέ (Raoul-Auger Feuillet), αλλά και άλλα συγγράμματα χορού, τα οποία διαμόρφωσαν τη σημειογραφία και την καταγραφή των χορευτικών βημάτων, προσφέροντας λεπτομερείς οδηγίες και σημειώσεις που διατήρησαν μέχρι σήμερα τις χορογραφίες της εποχής εκείνης.

Επιπλέον, γίνεται αναφορά στον καθοριστικό ρόλο που έπαιξε η κωδικοποίηση των πέντε θέσεων των ποδιών (*positions*) και των κινήσεων των χεριών (*port de bras*) στο μπαλέτο. Η κωδικοποίηση αυτή έγινε από τον καταξιωμένο χορευτή και δάσκαλο Πιερ Μποσάν (Pierre Beauchamps) και χρησιμοποιείται στο μπαλέτο ακόμα και σήμερα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν τις κεντρικές προσωπικότητες του χορού της συγκεκριμένης περιόδου, καθώς και βασικά στοιχεία, όπως την ίδρυση της Βασιλικής Ακαδημίας Χορού και Μουσικής, την κωδικοποίηση του χορού, τη σημειογραφία και τη θεμελίωση των βασικών κανόνων του μπαλέτου. Τα στοιχεία αυτά συνετέλεσαν στην ανάπτυξη της επαγγελματικής εκπαίδευσης του χορού.

2.2.E.3 | Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΤΟΥ 18ου ΑΙΩΝΑ: BALLET D'ACTION

Η τρίτη υποενότητα αφορά τον χορό στην Ευρώπη του 18ου αιώνα, μιας εποχής που τόσο οι χορευτές/-τριες όσο και οι χορογράφοι άρχισαν να αναζητούν κάτι παραπάνω από την απλή επίδειξη της τεχνικής και της δεξιότητάς τους.

Την εποχή αυτή, το κέντρο του χορού μεταφέρεται στη Γαλλία. Οι χορευτές/-τριες και οι χορογράφοι ξεκινούν να αναζητούν τρόπους για να αναδείξουν τον χορό ως μορφή τέχνης, μέσω της οποίας μπορεί να μεταδοθεί κάποιο νόημα στον θεατή. Επομένως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πληροφορηθούν σχετικά με τις προσπάθειες των πρωτοπόρων χορευτών και χορογράφων να αναδείξουν τον χορό ως ένα μέσο δραματικής έκφρασης και επικοινωνίας, προσπάθειες που οδήγησαν στη δημιουργία του «χοροδράματος» (Ballet d'action).

Ειδικότερα, προτείνεται να μελετηθεί το έργο του Ζαν-Ζωρζ Νοβέρ (George Noverre), του κυριότερου εκφραστή του Ballet d'action. Γίνεται αναφορά στη χορογραφική του μέθοδο, βάσει της οποίας η σύλληψη μιας παράστασης θα πρέπει να ξεκινάει από το κύριο θέμα της παράστασης, πάνω στο οποίο πρέπει να αναπτυχθεί το κινησιολογικό υλικό, αλλά και τη μουσική σύνθεση που συνοδεύει τη χορογραφία. Το έργο του Νοβέρ προτείνεται να μελετηθεί και μέσα από τα κείμενα του για τον χορό, συμπεριλαμβανομένου και του έργου του *Λεξικό του χορού* (1809).

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τους βασικούς εκπροσώπους-χορογράφους και να ορίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά του χορού ως δραματικής τέχνης, όπως αυτά διαμορφώθηκαν την περίοδο του 18ου αιώνα.

2.2.E.4 | ΡΟΜΑΝΤΙΣΜΟΣ (19ος ΑΙΩΝΑΣ): Η ΧΡΥΣΗ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εντρυφήσουν στη χρυσή εποχή του μπαλέτου εξερευνώντας το κίνημα του ρομαντισμού, που είχε ήδη εμφανιστεί στη λογοτεχνία, τη μουσική και τις εικαστικές τέχνες και επηρέασε την τέχνη του χορού δίνοντας έμφαση στο συναίσθημα, την εκφραστικότητα και το υπερφυσικό στοιχείο.

Γίνεται αναφορά στα χαρακτηριστικά στοιχεία του μπαλέτου, που εμφανίστηκαν τον 19ο αιώνα. Τα στοιχεία αυτά σήμερα έχουν ταυτιστεί στη συνείδηση του κοινού με το μπαλέτο. Περιλαμβάνουν την ανάπτυξη της τεχνικής πουέντ (pointe), δηλαδή τον χορό στις μύτες των ποδιών, τη λευκή φούστα από τούλι που ονομάζεται τουτού (tutu), την επιθυμία να δημιουργηθεί η ψευδαίσθηση της έλλειψης βαρύτητας και τη συσχέτιση της χορεύτριας με αιθέρια πλάσματα της φαντασίας, όπως τις συλφίδες και τις νεράιδες.

Μέσα από προβολές βίντεο-ντοκιμαντέρ και άλλου αρχειακού υλικού, αναλύονται εμβληματικά έργα χορού της περιόδου αυτής, όπως το έργο *Η Συλφίδα* (*La Sylphide*) (1832) του Φιλίππε Ταλιόνι (Philippe Taglioni) και το έργο *Ζιζέλ ή τα Ουλί* (*Giselle, ou Les Wilis*) (1841) των Ζαν Κοραλί (Jean Coralli) και Ζιλ Περό (Jules Perrot).

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να ορίζουν τα χαρακτηριστικά της ρομαντικής περιόδου του μπαλέτου, τους κύριους εκπροσώπους (χορευτές/-τριες και χορογράφους), αφού θα έχουν παρακολουθήσει και αναλύσει τα έργα-ορόσημα της περιόδου αυτής.

2.2.E.5 | Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΡΩΣΙΑ: ΜΑΡΙΟΥΣ ΠΕΤΙΠΑ (MARIUS PETIPA), Ο ΕΜΠΝΕΥΣΤΗΣ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ

Η υποεπένδυση αυτή αφορά το έργο του Μαρριούς Πετιπά (Marius Petipa), ενός από τους πιο σημαντικούς χορογράφους του 19ου αιώνα, που άφησε ανεξίτηλο σημάδι στον χώρο του κλασικού μπαλέτου.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν για τη ζωή του Πετιπά, ακολουθώντας τη διαδρομή του ως πρώτου χορευτή στο τότε Αυτοκρατορικό Θέατρο της Αγίας Πετρούπολης μέχρι την άνοδό του ως χορογράφου και καλλιτεχνικού διευθυντή στο θέατρο του Τσάρου. Η παράδοση του Πετιπά συνεχίζεται μέχρι σήμερα από το θέατρο Μαρίνσκι.

Επικεντρώνοντας στις σπουδαίες συνεργασίες του Πετιπά με τον συνθέτη Πιοτρ Ιλίτς Τσαϊκόφσκι (Pyotr Ilyich Tchaikovsky), οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διερευνήσουν τη δημιουργία εμβληματικών μπαλέτων, όπως τα έργα *Καρυσθραύστης*, *Λίμνη των Κύκνων*, *Δον Κιχώτης* και *Η ωραία κοιμωμένη του δάσους*. Μέσα από τη λεπτομερή ανάλυση χορογραφικών τεχνικών, καινοτόμων σκηνοθετικών στοιχείων και αφηγηματικών δομών, θα αποκωδικοποιηθεί ο ιδιοφυής τρόπος με τον οποίο ο Πετιπά συνέδεσε αρμονικά χορό, μουσική και αφήγηση.

Η προβολή βίντεο μπορεί να προσφέρει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν αποσπάσματα από τις χορογραφίες του Πετιπά, αποκτώντας άμεση κατανόηση των λεπτομερειών, της κομψής κίνησης των ποδιών και των χεριών και των ακριβών σχηματισμών που χαρακτηρίζουν το έργο του. Τέλος, θα εξεταστεί η κληρονομιά του Πετιπά και οι τρόποι με τους οποίους επηρέασε γενιές χορογράφων διαμορφώνοντας το κλασικό μπαλέτο.

Μέσα από παρουσιάσεις πολυμέσων, συζητήσεις για το ιστορικό πλαίσιο και κριτικές, όταν ολοκληρωθεί η υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν γνωρίσει το λαμπρό έργο του Πετιπά και θα έχουν αποκτήσει ολοκληρωμένη εικόνα της επίδρασης της δουλειάς του στην τέχνη του μπαλέτου.

2.2.E.6 | Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ

Η τελευταία υποεπένδυση αφορά τον χορό στην Αμερική. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διερευνήσουν την πολυδιάστατη εξέλιξη του χορού στη βορειοαμερικανική ήπειρο, όπως αυτή εξελίσσεται από τον 17ο αιώνα μέχρι και τον 19ο αιώνα.

Αρχικά, είναι σημαντικό να αναφερθεί η θέση που τηρούσαν οι διάφορες πολιτείες της Αμερικής, σε σχέση και με την απαγόρευση του χορού κατά τον 17ο αιώνα από τους πουριτανούς αποίκους που επιθυμούσαν να φτιάξουν μια νέα κοινωνία βασισμένη στον καλβινισμό. Έπειτα, τον 18ο αιώνα, θα αναφερθεί ότι ο χορός υπήρξε

μορφή αναψυχής και συνδέθηκε με τα ακροβατικά, τη σχοινοβάσια και τις κοινωνικές εκδηλώσεις. Συγχρόνως θα εξεταστούν οι κοινωνικοί, πολιτικοί και θρησκευτικοί παράγοντες που εμπόδισαν την ανάπτυξη του ως μορφή παραστατικής τέχνης, αφού εκείνη την εποχή δεν υπάρχει ακόμα ούτε ακαδημία για τη διδασκαλία του χορού.

Κατά τον 19ο αιώνα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα παρακολουθήσουν την εξέλιξη του χορού παράλληλα με την ανάπτυξη της χώρας, καθώς οι αστικές κοινότητες προσεγγίζουν με ποικίλους τρόπους τον χορό, ενώ η επίδραση από λαογραφικούς χορούς, από το μπαλέτο και τον αφροαμερικανικό χορό εμπλουτίζουν τον πολιτισμικό πλούτο.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει ευρεία γνώση της εξέλιξης του χορού στην Αμερική και των επιδράσεων που δέχτηκε από την Ευρώπη, καθώς και από τους χορευτικούς πολιτισμούς των αυτοχθόνων και των αφροαμερικανικών κοινοτήτων.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Krauss, R. (1980). *Ιστορία του χορού* (μτφρ. Γ. Σιδηρόπουλος, Μ. Κακαβούλια). Αθήνα: Εκδόσεις Νεφέλη.
2. Πριντόμο, Ζ. (2017). *Ο χορός μέσα στην ιστορία: Από την Αναγέννηση μέχρι τον 19ο αιώνα* (2ος τόμος). Αθήνα: Εκδόσεις Τρόπος Ζωής.

Συμπληρωματικές

1. Adshead, J., Bringshaw, V. A., Hodgins, P. & Huxley, M. (2007). *Ανάλυση του χορού. Θεωρία και πράξη* (μτφρ. Β. Τυροβολά). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
2. Φερντινάντο, Ρ. (1980). *Ιστορία του μπαλέτου* (μτφρ. Α. Ρικάκης). Αθήνα: Εκδόσεις Υποδομή.

2.2.ΣΤ • ANATOMIA

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να δοθούν οι απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τις βασικές ονομασίες, τον εντοπισμό και την ταξινόμηση των οστών, των μυών και των αρθρώσεων του ανθρώπινου σώματος. Θα δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην αντίληψη και την αναλυτική περιγραφή της κίνησης, χρησιμοποιώντας τη βασική ορολογία της ανατομίας. Παράλληλα, θα δοθεί η δυνατότητα ανάπτυξης του κινητικού ελέγχου των εκπαιδευόμενων και συσχέτισης του ανθρώπινου σώματος με την κίνηση και ειδικότερα με τον χορό. Συγκεκριμένα, θα μελετηθούν κινήσεις στις οποίες εμπλέκονται αρκετές μυϊκές ομάδες για την εκτέλεσή τους, όπως το βά-

δισμα, το τρέξιμο, το άλμα, καθώς και κινήσεις που εκτελούνται στον κλασικό και τον σύγχρονο χορό. Μέσα από αυτή τη μελέτη δίνονται τα εργαλεία για τη σαφή παρατήρηση, αντίληψη και ανάλυση των τρόπων με τους οποίους το σώμα εκτελεί τις βασικές ανθρώπινες κινήσεις, όπως την κάμψη, την έκταση, την απαγωγή, την προσαγωγή, τη στρέψη, την περιστροφή και τη στροφή. Τέλος, η ενότητα θα αναδείξει τη σημασία του εντοπισμού της αφετηρίας και της διαδρομής. Θα αναδείξει, επίσης, τα μέρη του σώματος τα οποία συμμετέχουν στην εκάστοτε κίνηση, με απώτερο στόχο την αξιοποίηση των γνώσεων ανατομίας για τη βελτίωση της στάσης και της κίνησης του σώματος των εκπαιδευόμενων.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Ορίζουν τα μέρη του σώματος που συμμετέχουν στην κίνηση,
- Περιγράφουν τους μηχανισμούς της ανθρώπινης κίνησης,
- Εντοπίζουν την αφετηρία και τη διαδρομή μιας κίνησης,
- Αναλύουν βασικές κινήσεις του ανθρώπινου σώματος,
- Αποκωδικοποιούν σύνθετες κινήσεις (βάδισμα, τρέξιμο κ.ά.),
- Συσχετίζουν την ανατομία με τον κλασικό και σύγχρονο χορό,
- Βελτιώνουν τη στάση του σώματός τους,
- Αναπτύσσουν τον κινητικό έλεγχο του σώματός τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κίνηση / Απαγωγή, Προσαγωγή / Κάμψη, Έκταση / Αγωνιστής, Ανταγωνιστής Μυς / Βάδισμα / Τρέξιμο / Άλμα / Βελτίωση στάσης / Βελτίωση κίνησης / Επίγνωση σώματος / Κέντρο βάρους.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών εννοιών σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
2	ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ
3	ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ
4	ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
5	ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΧΟΡΟ
6	ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Κείμενο αναφοράς

2.2.ΣΤ.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Ο χορός είναι μια μορφή τέχνης που γεννιέται από τις βασικές κινήσεις που ορίζει το ανθρώπινο σώμα. Αυτή η υποεπινότητα εμβαθύνει στην επιστημονική διερεύνηση των θεμελιωδών ανθρώπινων κινήσεων και του κομβικού τους ρόλου στην κινητική του χορού.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διερευνήσουν τις κινήσεις της απαγωγής (απομάκρυνση από τη μεσαία γραμμή του σώματος) και της προσαγωγής (κίνηση προς τη μεσαία γραμμή του σώματος) και θα αναλύσουν τον ρόλο συγκεκριμένων αρθρώσεων (όπως του ισχίου και του ώμου) και μυών, καθώς και τη σημασία τους σε χορευτικές ακολουθίες που απαιτούν κίνηση των άκρων.

Επιπλέον, θα εμβαθύνουν στην κίνηση της περιστροφής. Θα κατανοήσουν τους μηχανισμούς της εσωτερικής και εξωτερικής περιστροφής σε διάφορες αρθρώσεις, όπως το ισχίο, ο ώμος, και η σπονδυλική στήλη, και θα εξετάσουν τους τρόπους με τους οποίους η περιστροφή αξιοποιείται σε χορευτικές κινήσεις. Θα διερευνήσουν, ακόμα, την εμβιομηχανική της κάμψης (μείωση της γωνίας μεταξύ δύο τμημάτων του σώματος) και της έκτασης (αύξηση της γωνίας) και θα αναλύσουν τις βασικές αρθρώσεις που εμπλέκονται σε αυτές, όπως το γόνατο, ο αγκώνας και η σπονδυλική στήλη. Τέλος, θα εξοικειωθούν με τη δυναμική του καθίσματος και της ανύψωσης από το κάθισμα, καθώς και με τον ρόλο των μυών και των αρθρώσεων των ποδιών σε αυτές τις κινήσεις οι οποίες είναι απαραίτητες για το στιλ του σύγχρονου χορού.

2.2.ΣΤ.2 | ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

Στον χορό, η δυναμική συνεργασία μεταξύ των οστών και των αρθρώσεων είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζεται η κίνηση. Αυτά τα ανατομικά στοιχεία λειτουργούν αρμονικά για να διευκολύνουν την κίνηση και να υποστηρίξουν τη στάση του σώματος. Στη συγκεκριμένη υποεπινότητα, θα αναλυθεί ο ρόλος των οστών στην ανθρώπινη κίνηση. Τα οστά προσφέρουν στήριξη, αποτελώντας το σημείο πρόσφυσης για τους μυς και τους συνδέσμους. Το σχήμα και ο προσανατολισμός των οστών επηρεάζουν το εύρος της κίνησης η οποία μπορεί να γίνει μέσω μιας άρθρωσης. Για παράδειγμα, οι στρογγυλεμένες επιφάνειες, όπως η κεφαλή του μηριαίου οστού, παρέχουν μεγαλύτερο εύρος κίνησης.

Οι αρθρώσεις χρησιμεύουν ως σημεία σύνδεσης μεταξύ των οστών, επιτρέποντας έτσι την ελεγχόμενη κίνηση. Θα τονιστεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι ο τύπος της άρθρωσης καθορίζει το εύρος της κίνησης και θα δοθούν σχετικά παραδείγματα. Οι αρθρώσεις στις οποίες η κεφαλή του οστού έχει σχήμα σφαίρας και συνδέεται με μία κοίλη επιφάνεια (όπως το ισχίο και ο ώμος) επιτρέπουν ένα ευρύ φάσμα κίνησης, ενώ οι αρθρώσεις χωρίς αυτή τη δομή (όπως το γόνατο και ο αγκώνας) επιτρέπουν την κάμψη και την έκταση.

Τέλος, ο συντονισμός των αρθρώσεων επιτρέπει τη μετατόπιση του βάρους, επιτυγχάνοντας τη δυναμική ισορροπία που απαιτεί ο χορός. Ορισμένες αρθρώσεις, όπως ο αστράγαλος, είναι καθοριστικής σημασίας για τη διατήρηση της ισορροπίας, ενώ δομές όπως η σπονδυλική στήλη και η πύελος ελέγχουν το συνολικό κέντρο βάρους.

2.2.ΣΤ.3 | ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εισάγονται στην έννοια των αγωνιστών και ανταγωνιστών μυών, που συνεργάζονται για να δημιουργήσουν συντονισμένη και ελεγχόμενη κίνηση.

Δίνεται ο ορισμός του αγωνιστή μυ, του πρωταρχικού μυ που είναι υπεύθυνος για τη δημιουργία μιας συγκεκριμένης κίνησης. Ο αγωνιστής μυς συστέλλεται και βραχύνεται για να ξεκινήσει η επιθυμητή ενέργεια. Θα αναφερθούν παραδείγματα αγωνιστών μυών αλλά και ο ρόλος τους σε συγκεκριμένες κινήσεις. Για παράδειγμα, στην κάμψη των γονάτων στο μπαλέτο, οι τετρακέφαλοι είναι οι αγωνιστές μύες που συστέλλονται για να ξεκινήσουν και να ελέγξουν την κάθοδο. Ομοίως, θα δοθεί ο ορισμός του ανταγωνιστή μυ, ο οποίος επιμηκύνεται και χαλαρώνει για να επιτρέψει την ομαλή εκτέλεση της κίνησης. Στο παράδειγμα της κάμψης των γονάτων, οι οπίσθιοι μηριαίοι είναι οι ανταγωνιστές, εφόσον χαλαρώνουν και επιμηκύνονται για να διευκολύνουν την κάμψη των γονάτων.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν τον ρόλο των μυών με συνεργική δράση και των μυών που σταθεροποιούν μια κίνηση. Οι μύες με συνεργική δράση βοηθούν τον αγωνιστή στην εκτέλεση μιας κίνησης και παρέχουν πρόσθετη υποστήριξη. Οι σταθεροποιητές είναι μύες που σταθεροποιούν και ακινητοποιούν ένα μέρος του σώματος, για να επιτρέψουν την ελεγχόμενη κίνηση ενός άλλου μέρους. Στον χορό, αυτοί οι μύες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της σταθερότητας του χορευτή και της στήριξης των άκρων κατά τη διάρκεια περίπλοκων κινήσεων.

Η κατανόηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ αυτών των μυϊκών ομάδων είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη κινήσεων με ακρίβεια από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες.

2.2.ΣΤ.4 | ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποσκοπεί στην ανάλυση, από ανατομική σκοπιά, κινήσεων όπως είναι το βάδισμα, το τρέξιμο και το άλμα.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εννοήσουν ότι, για το βάδισμα, η συντονισμένη κάμψη και έκταση των αρθρώσεων και των μυών είναι ζωτικής σημασίας. Το ισχίο υφίσταται κάμψη κατά τη φάση της αιώρησης, το γόνατο διατηρεί μια λεπτή ισορροπία μεταξύ κάμψης και έκτασης και ο αστράγαλος περιστρέφεται για να εξασφαλίσει μια ομαλή μετάβαση. Μύες όπως ο μέγας και ο μέσος γλουτιαίος, ο τετρακέφαλος και οι μύες της γάμπας εμπλέκονται παρέχοντας σταθερότητα και ώθηση.

Παρομοίως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναλύσουν το τρέξιμο, στο οποίο η άρθρωση του ισχίου εκτείνεται με δύναμη προωθώντας το σώμα προς τα εμπρός, ενώ

το γόνατο υφίσταται κάμψη και έκταση με ελεγχόμενο ρυθμό. Μύες όπως οι οπίσθιοι μηριαίοι, ο τετρακέφαλος και ο γαστροκνήμιος λειτουργούν συντονισμένα, ώστε να παραχθεί η απαιτούμενη δύναμη για την προώθηση. Οι τένοντες, και ιδίως ο αχίλλειος τένοντας, αποθηκεύουν και απελευθερώνουν ελαστική ενέργεια, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα κάθε βήματος.

Τέλος, όσον αφορά το άλμα, στη φάση της προώθησης παρατηρείται ταχεία έκταση των αρθρώσεων του ισχίου και του γόνατος, στο μέσο του αέρα το σώμα διατηρεί τη δυναμική ισορροπία μέσω της εμπλοκής των κεντρικών μυών, ενώ στη φάση της προσγείωσης απαιτείται ελεγχόμενη κάμψη για την απορρόφηση της πρόσκρουσης.

Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις σχετικά με την περίπλοκη αλληλεπίδραση των οστών, των αρθρώσεων, των μυών και των τενόντων. Οι γνώσεις αυτές τους επιτρέπουν να εκτελούν κινήσεις με ακρίβεια και αποτελεσματικότητα.

2.2.ΣΤ.5 | ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΜΙΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΧΟΡΟ

Η συγκεκριμένη υποενότητα χρησιμεύει ως οδηγός για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες, ώστε να συνδέσουν και να συσχετίσουν τις ανατομικές γνώσεις που έχουν αποκτήσει με τις τεχνικές και τις εκφραστικές κινήσεις του κλασικού και του σύγχρονου χορού.

Για τη σύνδεση της ανατομίας με τον κλασικό χορό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διερευνήσουν τη δομή της άρθρωσης του ισχίου, τους περιστροφικούς μυς και τους συνδέσμους, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους οι χορευτές μπορούν να εκμεταλλευτούν την ανατομία τους για ένα ελεγχόμενο γύρισμα. Επιπλέον, θα εξετάσουν τους μυς και τις αρθρώσεις της ωμικής ζώνης και των χεριών, διερευνώντας τον τρόπο με τον οποίο η επίγνωση της ανατομίας ενισχύει την εκφραστικότητα και τις δυνατότητες κίνησης των χεριών. Θα γνωρίσουν την περίπλοκη ανατομία του ποδιού και των δακτύλων των ποδιών, η οποία επηρεάζει την εκτέλεση των κινήσεων στις *pointes*.

Αναλόγως, για τον σύγχρονο χορό, θα συνδέσουν την ανατομία του προσώπου και των χεριών με την εκφραστικότητα. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναλύσουν την ανατομία πίσω από τα δυναμικά άλματα στον σύγχρονο χορό και θα εννοήσουν τον τρόπο με τον οποίο η μυϊκή εμπλοκή, ιδιαίτερα στα πόδια και στον κορμό, παίζει καθοριστικό ρόλο στην επίτευξη ελέγχου και αίσθησης έλλειψης βαρύτητας. Όταν αντιληφθούν αυτή τη σύνδεση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να βελτιώσουν την απόδοσή τους και να αποκτήσουν βαθύτερη γνώση του σώματός τους.

2.2.ΣΤ.6 | ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμβαθύνουν στις κρίσιμες πτυχές της βελτίωσης της στάσης και της κίνησης, μελετώντας έναν ολοκληρωμένο οδηγό που θα τους βοηθήσει να επιτύχουν μεγαλύτερη ρευστότητα, ακρίβεια και αισθητική στην απόδοσή τους.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εισαχθούν στην έννοια της επίγνωσης του σώματος και της αντίληψης του κέντρου βάρους και θα διδαχθούν τρόπους ώστε να διορθώνουν

τις αποκλίσεις της στάσης, οι οποίες μπορεί να εμποδίζουν την κίνηση και να αυξάνουν τον κίνδυνο τραυματισμού. Επιπλέον, θα ανακαλύψουν βασικές αρχές της στάσης του σώματος, συζητώντας έννοιες όπως την ουδέτερη σπονδυλική στήλη, τον ενεργό πυρήνα/ενεργούς κοιλιακούς μυς και την ισορροπημένη/ενεργοποιημένη πύελο.

Θα αναλυθεί, επίσης, η ευθυγράμμιση του σώματος στον χορό, μια έννοια που συμβαδίζει με τις μοναδικές απαιτήσεις των διαφορετικών στιλ χορού. Στο κλασικό μπαλέτο, η ευθυγράμμιση χαρακτηρίζεται από μεγάλη έμφαση στην όρθια στάση του σώματος, με τη σπονδυλική στήλη επιμηκυμένη, την πύελο ουδέτερη και τα πόδια στραμμένα προς τα έξω. Ο σύγχρονος χορός παρέχει ένα ευρύ φάσμα δυνατοτήτων ευθυγράμμισης ενθαρρύνοντας τις οργανικές, εκφραστικές κινήσεις, οι οποίες συχνά περιλαμβάνουν την κάμψη της σπονδυλικής στήλης και ποικίλες μετατοπίσεις βάρους.

Τέλος, στην υποεπνότητα αυτή θα δοθούν λεπτομέρειες για τον τρόπο με τον οποίο η ισορροπία μεταξύ δύναμης και ευλυγισίας είναι απαραίτητη για την επίτευξη της βέλτιστης στάσης και της κίνησης. Θα γίνει περιγραφή ασκήσεων και διατάσεων που ενισχύουν αυτές τις δύο πτυχές.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Calais-Germain, B. (2020). *Ανατομία της κίνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Salto.
2. Wirhed, R. (2011). *Η αθλητική ικανότητα και η ανατομία της κίνησης* (3η έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

Συμπληρωματικές

1. Paulsen, F. & Waschke, J. (eds.). (2017). *Sobotta. Άτλαντας Ανατομικής του Ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
2. Hamilton, N., Luttgens, K. & Weimar, W. (2013). *Κινησιολογία. Επιστημονική βάση της ανθρώπινης κίνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.

2.2.Z • ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα δίνεται έμφαση στον πειραματισμό με ηχητικές, ρυθμικές και κινητικές οδηγίες, τις οποίες οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν μελετήσει στο προηγούμενο εξάμηνο. Κύριος σκοπός της ενότητας είναι η αξιοποίηση της σύνδεσης του ήχου με την κίνηση, η άρτια εκτέλεση των ρυθμικών μοτίβων στον χώρο, η εδραίωση της ρυθμικής αίσθησης και η ανάπτυξη της ρυθμικής δημιουργικότητας των εκπαιδευομένων. Πιο συγκεκριμένα, παρέχονται οι απαραίτητες γνώσεις για τη δημιουργία κινητικών συνδυασμών βασισμένων σε ρυθμικά μοτίβα, τα

οποία ενδέχεται να περιέχουν περισσότερα από ένα ρυθμικά στοιχεία, όπως είναι ο τονισμός, η παύση, η εναλλαγή δύναμης και ταχύτητας. Σε αυτούς τους κινητικούς συνδυασμούς, θα υπάρξει δυνατότητα να χρησιμοποιηθούν κινητικές και ρυθμικές φόρμες, όπως η πολυφωνία, η πολυρυθμία και το *rondo*. Τέλος, θα πραγματοποιηθούν ασκήσεις και με τη χρήση απλών κρουστών για την εκτέλεση των ρυθμικών μοτίβων, ατομικά ή και σε μικρές ομάδες, με σκοπό την ανάπτυξη της δημιουργικότητας των εκπαιδευομένων. Ενδείκνυται και η παρουσίαση μιας ολοκληρωμένης ρυθμικής δημιουργίας, που θα περιλαμβάνει ρυθμό, ήχο και κίνηση.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Εκτελούν ρυθμικά άρθρια την κίνησή τους,
- Αναπαριστούν ρυθμικά μοτίβα με τη χρήση αντικειμένων,
- Αξιοποιούν βασικά ρυθμικά στοιχεία,
- Πραγματοποιούν ρυθμικές φόρμες με τη χρήση σύνθετων ρυθμικών στοιχείων,
- Συσχετίζουν τον ήχο με την κίνηση στον χώρο,
- Δομούν ολοκληρωμένες ρυθμικές δημιουργίες,
- Συνδυάζουν τον ρυθμό με την παραγωγή ήχου,
- Δημιουργούν ρυθμικούς συνδυασμούς,
- Αναπτύσσουν τη ρυθμική τους παιδεία,
- Καλλιεργούν τη δημιουργικότητά τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ρυθμικό μοτίβο / Ρυθμική αίσθηση / Συνδυασμών ρυθμικών στοιχείων / Ρυθμική φόρμα / Ρυθμική δημιουργικότητα / Ρυθμική σύνθεση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (2), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΣΥΝΘΕΣΗ ΡΥΘΜΙΚΩΝ ΜΟΤΙΒΩΝ
2	ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΦΟΡΜΕΣ-ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ
3	ΡΥΘΜΟΣ, ΚΙΝΗΣΗ, ΜΟΥΣΙΚΗ
4	ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΑ ΡΥΘΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
5	ΡΥΘΜΙΚΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
6	ΟΜΑΔΙΚΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ-ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Ζ.1 | ΣΥΝΘΕΣΗ ΡΥΘΜΙΚΩΝ ΜΟΤΙΒΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τη δημιουργία σύνθετων ρυθμικών μοτίβων και θα εμβαθύνουν σε αυτά με σκοπό την άρτια ρυθμική, μουσική και κινητική εκτέλεσή τους στον χώρο. Επίσης, θα παρουσιαστούν ποικίλα ρυθμικά παραδείγματα και ασκήσεις που στοχεύουν στη βελτίωση της ρυθμικής παιδείας των καταρτιζομένων.

Η παρούσα υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξελίξουν τη ρυθμική τους αντίληψη και την αντίληψη του χώρου, να αναπτύξουν την κινητική τους δημιουργικότητα και να αξιοποιήσουν όσα έχουν διδαχτεί το προηγούμενο εξάμηνο μέσω των ρυθμικών ασκήσεων και των σχετικών δραστηριοτήτων. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτή την υποενότητα κάθε εκπαιδευόμενος/-η ξεχωριστά θα εστιάσει την προσοχή του στον προσωπικό τρόπο διαχείρισης του ρυθμού και της κίνησής του. Ακόμα, θα δοθεί έμφαση στην εκτέλεση και την παρουσίαση ρυθμικών μοτίβων, τα οποία θα δημιουργούν μόνοι/-ες τους οι εκπαιδευόμενοι/-ες. Στη συνέχεια, θα πειραματιστούν με τη χρήση αντικειμένων, με τη χρήση κρουστών ή/και άλλων μουσικών οργάνων, καθώς και με τη χρήση της φωνής ατομικά ή/και σε μικρές ομάδες.

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να δημιουργούν απλά ρυθμικά μοτίβα με κινητική επένδυση, αξιοποιώντας τα βασικά στοιχεία της ρυθμικής αγωγής.

2.2.Ζ.2 | ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΦΟΡΜΕΣ-ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Με αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμβαθύνουν στη δημιουργία ρυθμικών κινητικών μοτίβων με τη χρήση των ρυθμικών φορμών. Θα δημιουργήσουν, δηλαδή, ένα ή και περισσότερα απλά ρυθμικά θέματα, τα οποία θα μπορούν και να τα παραλλάξουν.

Η συγκεκριμένη υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν τις γνώσεις τους στις βασικές ρυθμικές φόρμες, οι οποίες χρησιμοποιούνται στη ρυθμική αγωγή, στον χορό και στη μουσική. Επιπλέον, θα χρησιμοποιήσουν απλές ρυθμικές φόρμες/ρυθμικά θέματα, όπως τη μονοφωνία, τη μίμηση, ακόμα και πιο σύνθετα. Πιο συγκεκριμένα, στα σύνθετα θέματα η υποενότητα εστιάζεται στον κανόνα, τη φόρμα κατά την οποία το μοτίβο-κύρια μελωδία ακολουθείται με χρονική διαφορά/καυστέρηση και στο ρόντο (rondo), τη φόρμα κατά την οποία παρατηρείται η επιστροφή στο αρχικό θέμα ή ένα μοτίβο σε κυκλική διαδοχή.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πειραματιστούν στη χρήση της διφωνίας, που είναι ο συνδυασμός δύο διαφορετικών/ανεξάρτητων ρυθμών ή φωνών ή ήχων ή κινήσεων, και της πολυρυθμίας/πολυφωνίας, οι οποίες αναφέρονται στον συνδυασμό περισσότερων από δύο διαφορετικών ρυθμών, φωνών ή ήχων ή κινήσε-

ων. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή τους στην ομαδικότητα, εκτελώντας τις ρυθμικές φόρμες σε ζευγάρια ή/και ομαδικά.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να δημιουργούν μικρές ή μεγαλύτερες ρυθμικές φράσεις με κινητική επένδυση, αξιοποιώντας τα βασικά στοιχεία της ρυθμικής αγωγής.

2.2.Z.3 | ΡΥΘΜΟΣ, ΚΙΝΗΣΗ, ΜΟΥΣΙΚΗ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή στη σχέση μεταξύ ρυθμού, κίνησης και μουσικής. Η συγκεκριμένη υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν τις μουσικές τους γνώσεις και να κατανοήσουν τους τρόπους διαχείρισης του ρυθμού, του μέτρου και της ταχύτητας (tempo) της μουσικής σε σχέση με την κίνηση.

Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συσχετίσουν τον ρυθμό και τη μουσική με την κινητική απόδοσή τους και θα διαμορφώσουν την κινητική τους ταυτότητα μέσω της ρυθμικής αγωγής. Η παρούσα υποενότητα συνδέεται άρρηκτα με την ειδικότητα των «Εφαρμοσμένων Τεχνών Χορού», καθώς ο ρυθμός και η μουσική είναι θεμελιώδη στοιχεία της κίνησης-χορού στον χώρο και στον χρόνο. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επεξεργαστούν ενδελεχώς αντικείμενα τα οποία αποτελούν πηγή ήχου, ρυθμού ή/και μουσικής και θα συνοδεύσουν με αυτά τη ρυθμική τους φράση.

Στη συνέχεια της συγκεκριμένης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με διάφορα μουσικά είδη και διαφορετικούς μουσικούς ρυθμούς. Θα ανακαλύψουν μουσικές συνθέσεις με διαφορετικό ύφος και τεχνοτροπία. Τέλος, αφού γνωρίσουν τα παραπάνω, θα είναι σε θέση να τα αξιοποιήσουν αναδεικνύοντας την προσωπική τους κίνηση.

Συνοψίζοντας, αφού ολοκληρώσουν την παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούν να χρησιμοποιούν και να συνδυάζουν ορθά και άρτια τον ρυθμό και τη μουσική με τις δικές τους κινητικές-ρυθμικές φράσεις.

2.2.Z.4 | ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΑ ΡΥΘΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Στη μαθησιακή ενότητα «Συνδυαστικά ρυθμικά στοιχεία», θα δοθεί έμφαση, μέσω ασκήσεων και ρυθμικών δραστηριοτήτων, στον πειραματισμό και στη δημιουργία σύνθετων ρυθμικών φράσεων με τον συνδυασμό πολλών ρυθμικών στοιχείων, τα οποία αναλύθηκαν στο προηγούμενο εξάμηνο και στις προηγούμενες υποενότητες.

Η συγκεκριμένη υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν τη συνθετική τους σκέψη και τη δομική τους αντίληψη ως προς τη ρυθμική αγωγή. Επίσης, θα τους παροτρύνει να ανακαλύψουν και να αναδείξουν την κινητική τους ταυτότητα. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτή την υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να δομήσουν μικρές ή μεγαλύτερες ρυθμικές φράσεις, αντλώντας και συνδυάζοντας στοιχεία του ρυθμού, του μέτρου και των ρυθμικών αξιών, τα οποία διδάχτηκαν στις προηγούμενες υποενότητες. Επιπλέον,

θα μπορούν να συνθέσουν διαφορετικά στοιχεία, όπως τα στοιχεία της δύναμης, του χρόνου και του χώρου.

Εκτός αυτών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν σύνθετες ρυθμικές φράσεις, εισάγοντας ρυθμικά στοιχεία όπως είναι η φόρμα, οι παραλλαγές και η μουσική. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να δουλέψουν ατομικά αλλά και σε μικρές ομάδες, αναπτύσσοντας το ομαδικό πνεύμα αλλά και διαμορφώνοντας έναν κοινό κώδικα ρυθμικής επικοινωνίας.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, κάθε εκπαιδευόμενος/-η θα έχει κατανοήσει τον προσωπικό του/της τρόπο διαχείρισης και οργάνωσης των ρυθμικών φράσεων και θα έχει ασκηθεί στην επιλογή και στη διαμόρφωση του κάθε ρυθμικού στοιχείου ξεχωριστά.

2.2.Ζ.5 | ΡΥΘΜΙΚΟΣ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Στην παρούσα μαθησιακή ενότητα, δίνεται έμφαση σε ασκήσεις που αφορούν το ρυθμικό αυτοσχεδιασμό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή στη σχέση μεταξύ κινητικού αυτοσχεδιασμού και ρυθμικού μοτίβου.

Ειδικότερα, θα παρουσιαστούν ρυθμικές ασκήσεις με ελεύθερη κίνηση για να αποτυπωθούν διάφορα κινητικά ρυθμικά μοτίβα, ενώ σκοπός της υποενότητας είναι να αναπτύξει τη γρήγορη κινητική απόκριση των εκπαιδευομένων στο ηχητικό-ρυθμικό ή μουσικό ερέθισμα, στοιχείο σημαντικό για τον χορό. Στη συνέχεια, και κατά τη διάρκεια της παρούσας υποενότητας, θα δοθεί ιδιαίτερη έμφαση έτσι ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αντιληφθούν την αναγκαιότητα της ρυθμικής αγωγής στη διεύρυνση και την ανάπτυξη του κινητικού υλικού και της προσωπικής τους κινητικής έκφρασης. Η υποενότητα συνδέεται άρρηκτα με την ειδικότητα των Εφαρμοσμένων Τεχνών Χορού, καθώς ο ρυθμός και ο αυτοσχεδιασμός αποτελούν κύρια στοιχεία της κίνησης στον χορό και στον χώρο. Συμπληρωματικά, ο ρυθμικός αυτοσχεδιασμός θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν το κινητικό τους λεξιλόγιο και να μάθουν να χειρίζονται την κίνησή τους με ευκρίνεια και ρυθμικότητα. Οι ασκήσεις του ρυθμικού αυτοσχεδιασμού μπορούν να πραγματοποιηθούν ατομικά ή/και σε ζεύγη, ακόμα και σε ομαδικό επίπεδο.

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, κάθε εκπαιδευόμενος/-η θα έχει κατανοήσει τον προσωπικό του/της τρόπο αυτοσχεδιαστικής αποτύπωσης ενός ή πολλών ρυθμικών μοτίβων και θα έχει αναπτύξει την κινητική και ρυθμική δημιουργικότητα.

2.2.Ζ.6 | ΟΜΑΔΙΚΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ-ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα, θα δοθεί έμφαση στην ομαδική ρυθμική σύνθεση με σκοπό την παρουσίαση μιας ρυθμικής σύνθεσης-ρυθμικής χορογραφίας.

Η συγκεκριμένη υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αναπτύξουν τη συνθετική τους ικανότητα μέσω της ρυθμικής δημιουργικής διαδικασίας.

Μέσω αυτής της δημιουργικής διεργασίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εδραιώσουν την αίσθηση και την αντίληψη του ρυθμού, θα αξιοποιήσουν τα συνθετικά τους εργαλεία και θα αναπτύξουν την ομαδικότητά τους. Επιπλέον, μέσω της συγκεκριμένης ομαδικής δραστηριότητας, θα κληθούν να επαναπροσδιορίσουν και να κρίνουν εκείνα τα ρυθμικά στοιχεία που είναι απαραίτητα για τη δημιουργία της ρυθμικής σύνθεσης, να τα οργανώσουν στον χώρο και τον χρόνο, καθώς επίσης και να τα παρουσιάσουν ομαδικά. Με αυτόν τον τρόπο, θα γνωρίσουν τη χρησιμότητα της ρυθμικής αγωγής στην ειδικότητα του χορού. Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να δουλέψουν για τη σύνθεση και την παρουσίαση μιας μικρής ολοκληρωμένης ρυθμικής δημιουργίας, η οποία θα περιλαμβάνει: α) πολλαπλά ρυθμικά στοιχεία, τα οποία έχουν αναλυθεί στο προηγούμενο εξάμηνο και στις προηγούμενες υποενότητες του παρόντος εξαμήνου, β) ηχητικά στοιχεία είτε με φωνή είτε με λόγο είτε με τραγούδι είτε με μουσικό αντικείμενο και γ) κίνηση, η οποία συνάδει με τα ρυθμικά και ηχητικά στοιχεία.

Εν κατακλείδι, αξίζει να σημειωθεί ότι με την ολοκλήρωση της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν τη σπουδαιότητα της ρυθμικής μελέτης, της ανάλυσης και της σύνθεσης, ενώ θα έχουν δημιουργήσει μια ολοκληρωμένη ρυθμική χορογραφία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κεφάλου-Χορς, Ε. (2001). *Ρυθμική*. Αθήνα: Εκδόσεις Ορφέας.
2. Κυνηγού-Φλάμπουρα, Μ. (1993). *Ρυθμός-Ρυθμική*. Αθήνα: Εκδόσεις Νάκας.

Συμπληρωματικές

1. Παναγιωτίδου, Α. (2001). *Μουσική Κίνηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.
2. Αμαραντίδης, Α. (1990). *Το τονικό μουσικό σύστημα 2. Η αρμονία της μουσικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαγρηγορίου-Νάκας.

2.3 • ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄

2.3.A • ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να δώσει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με πιο σύνθετες ασκήσεις του κλασικού χορού, με βάση τη μέθοδο A. Vaganova. Ειδικότερα, σε αυτή την ενότητα οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή στην εφαρμογή των ασκήσεων στην μπάρα με τη μεγαλύτερη δυνατή τεχνική και ρυθμική ακρίβεια. Παράλληλα, στο κέντρο θα δοκιμάσουν συνδυαστικές ασκήσεις που περιλαμβάνουν τις πόζες του κλασικού χορού, καθώς και τις βασικές στάσεις του σώματος, όπως είναι η attitude, η arabesque και τα λοιπά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επιχειρήσουν πιο σύνθετες ασκήσεις και θα εξελίσουν την τεχνική των μεσαίων αλμάτων και των στροφών σε διαγώνια πορεία. Επιπλέον, θα εφαρμόσουν ασκήσεις χωρίς τη χρήση μπάρας, με σκοπό την ανάπτυξη της ισορροπίας τους, ώστε να γίνει εισαγωγή στις πουέντ (pointes). Σε αυτό το πλαίσιο, θα δοθεί έμφαση σε συνδυασμούς που απαιτούν συγκέντρωση, ισορροπία, αύξηση μυϊκού ελέγχου. Συνοπτικά, αυτή η μαθησιακή ενότητα επικεντρώνεται στην εκτέλεση ενός ολοκληρωμένου μαθήματος κλασικού χορού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν την ορολογία των κινήσεων,
- Ανακαλούν την αλληλουχία των ασκήσεων του μαθήματος,
- Εκτελούν τις βασικές ασκήσεις του κλασικού χορού με ακρίβεια και βάσει των τεχνικών υποδείξεων,
- Αναπαριστούν με ακρίβεια τη διαδρομή της κίνησης,
- Αξιοποιούν τη χρήση των πουέντ (pointes) στον κλασικό χορό,
- Επιδεικνύουν σωματική αντίληψη και κινητικό έλεγχο,
- Ανακαλύπτουν τη ρυθμικότητα της κίνησης,
- Συνδυάζουν άρτια αλληλουχίες κινήσεων,
- Βελτιώνουν την ισορροπία τους και τη στροφική τους ικανότητα,
- Αναπτύσσουν την ευλυγισία και τη μυϊκή δύναμη του σώματός τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Τεχνική ακρίβεια / Ρυθμική ακρίβεια / Relevé / Attitudes / Arabesques / Μεγάλες πόζες / Allegro / Στροφές / Πουέντ.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ
2	ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΘΕΣΗ RELEVÉ (ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ)
3	ΜΕΛΕΤΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ADAGIO
4	ΜΕΛΕΤΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ALLEGRO
5	ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΡΟΦΩΝ
6	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΠΟΥΕΝΤ

Κείμενο αναφοράς

2.3.A.1 | ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα εστιάζεται στην εφαρμογή των ασκήσεων στην μπάρα με τεχνική και ρυθμική ακρίβεια. Καθώς υπάρχει πλέον εξοικείωση ως προς την εφαρμογή των βημάτων και των ασκήσεων στην μπάρα, η εν λόγω υποενότητα θα επικεντρωθεί στην εφαρμογή των κινήσεων με τη μεγαλύτερη δυνατή τεχνική και ρυθμική ακρίβεια.

Η προσοχή επικεντρώνεται στην καλύτερη δυνατή τεχνική εφαρμογή. Είναι δυνατόν να πραγματοποιούνται επαναλήψεις των ίδιων ασκήσεων, εάν κριθεί απαραίτητο. Επίσης, η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα εστιάζεται στην ανάπτυξη του συντονισμού των κινήσεων των ποδιών με διαφορετικές θέσεις στα χέρια (port de bras) και ταυτόχρονο συγχρονισμό του κεφαλιού. Ακόμα, δίνεται προσοχή στην ακριβή εκτέλεση των κινήσεων σε σχέση με την ταχύτητα και το μουσικό μέτρο. Συνιστάται να πραγματοποιούνται επαναλήψεις και ως προς τη ρυθμική εφαρμογή (κατά την κρίση του/της εκπαιδευτή/-τριας). Σε ασκήσεις οι οποίες έχουν επαναληφθεί αρκετές φορές, θα δοκιμαστούν μικρές παραλλαγές ή/και αλλαγή του μουσικού μέτρου.

Συνοπτικά, η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα στοχεύει στη βελτίωση γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί ήδη. Μέσα από τη μελέτη, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα βελτιώσουν τον έλεγχο και τον συντονισμό του σώματός τους (coordination), θα αναπτύξουν περαιτέρω την τεχνική τους ικανότητα στον κλασικό χορό, καθώς επίσης και τη ρυθμική τους ικανότητα σε σχέση με την κίνηση.

2.3.A.2 | ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΘΕΣΗ RELEVÉ (ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ)

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα εστιάζεται στην εξάσκηση σε θέση relevé (στις μύτες των ποδιών), με σκοπό τη βελτίωση της σταθερότητας και της ισορροπίας

των εκπαιδευομένων, καθώς επίσης και την περαιτέρω ενδυνάμωσή τους, ώστε να εί-
ναι σε θέση να πραγματοποιήσουν μια εισαγωγή στις πουέντ.

Η θέση *relevé* εντάσσεται συστηματικά σε όλες τις ασκήσεις στην μπάρα και
δουλεύεται σε δύο/ή ένα πόδι. Ειδικότερα, μπορεί να δουλεύεται σε πρώτη, δεύτερη,
τέταρτη και πέμπτη θέση, καθώς επίσης και στο ένα πόδι, με το ενεργητικό πόδι σε
θέσεις *sur le cou de pied* και *retiré passé* (ενδεικτικά). Στο πλαίσιο αυτής της μελέτης,
δοκιμάζονται επίσης ασκήσεις ισορροπίας, κατά τη διάρκεια των οποίων οι εκπαι-
δευόμενοι/-ες καλούνται να μείνουν σε θέση *relevé* για ορισμένο χρονικό διάστημα
χωρίς τη χρήση μπάρας. Περαιτέρω εξάσκηση σε θέση *relevé* θα ενταχθεί πιο συστη-
ματικά και στις ασκήσεις του κέντρου, κατά την κρίση του/της εκπαιδευτή/-τριας.

Η εξάσκηση αυτή θα ωφελήσει στην ενδυνάμωση και τη βελτίωση της στροφικής
ικανότητας, ενώ παράλληλα αποτελεί την απαραίτητη προεργασία για μια εισαγωγή
στις πουέντ. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μπορεί, επίσης, να παροτρύνει τους/τις εκπαι-
δευόμενους/-ες να προχωρήσουν σε περαιτέρω ενδυνάμωση με την εκτέλεση ασκή-
σεων που θα ορίζονται σε συνεργασία με εκείνον/-η, ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες
κάθε εκπαιδευόμενου/-ης.

2.3.A.3 | ΜΕΛΕΤΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ *ADAGIO*

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα εστιάζεται στην περαιτέρω ανάπτυξη αρ-
γών και λυρικών κινήσεων, που ανήκουν στην κατηγορία του *adagio*, με εξάσκηση σε
θέσεις *attitude* και *arabesques*, καθώς επίσης και εξάσκηση σε μεγάλες πόζες.

Με δεδομένο ότι υπάρχει ήδη εξοικείωση στις πόζες *croisé*, *effacé* και *écarté*,
αναπτύσσονται περαιτέρω οι στάσεις στις πόζες αυτές. Ειδικότερα, μελετώνται οι
στάσεις *arabesque* και *attitude croisé* και *effacé* στις ασκήσεις του κέντρου συνδυ-
αστικά με άλλες κινήσεις του *adagio*. Επιπλέον, η υποενότητα εστιάζει την προσο-
χή στη μελέτη της πρώτης, δεύτερης, τρίτης και τέταρτης *arabesque* με ακρίβεια ως
προς τις θέσεις των ποδιών, των χεριών και του κεφαλιού. Η μελέτη των *arabesques*
μπορεί να δοκιμαστεί με μεγαλύτερα ύψη του ενεργητικού ποδιού, κατά την κρίση
του/της εκπαιδευτή/-τριας. Επίσης, εφαρμόζονται συστηματικότερα οι μεγάλες θέ-
σεις των χεριών σε πόζες *croisé*, *effacé* και *écarté*, ενώ δοκιμάζονται ταυτόχρονα δι-
αφορετικά ύψη του ενεργητικού ποδιού προς όλες τις κατευθύνσεις.

Μέσα από αυτή τη μελέτη, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναπτύξουν περαιτέρω την
ισορροπία και τον συντονισμό του σώματός τους (*coordination*), ασκούμενοι επάνω
σε μια ποικιλία από διαφορετικές θέσεις των ποδιών, των χεριών, του κορμού και του
κεφαλιού. Συνοπτικά, η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα στοχεύει στην ανά-
πτυξη των ασκήσεων που ανήκουν στην κατηγορία *adagio* και περιλαμβάνει μεγαλύ-
τερη ποικιλία ως προς τους συνδυασμούς των κινήσεων.

2.3.A.4 | ΜΕΛΕΤΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ALLEGRO

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπένδυση επικεντρώνεται στην περαιτέρω μελέτη και εξέλιξη των αλμάτων του κλασικού χορού.

Ειδικότερα, οι ασκήσεις που ανήκουν στην κατηγορία allegro γίνονται πιο σύνθετες και περιλαμβάνουν μια ποικιλία από μεγαλύτερους συνδυασμούς μικρών αλμάτων, που μπορεί να ενσωματώνουν, ενδεικτικά, pas glissade με pas assemblé, pas glissade με pas jeté, pas assemblé με petit changement de pieds, και τα λοιπά. Οι εν λόγω κινητικές ακολουθίες μπορεί να συνδυάζονται εντός της ίδιας άσκησης, κατά την κρίση του/της εκπαιδευτή/-τριας. Επίσης, στις ίδιες ασκήσεις είναι δυνατόν να εντάσσονται συνδυαστικές/υποβοηθητικές κινήσεις, όπως το pas de bourrée. Την ίδια λογική ακολουθούν και οι ασκήσεις με μεγαλύτερα άλματα, τα οποία μπορεί να συνδυάζονται με μικρότερα ή/και με συνδυαστικές/υποβοηθητικές κινήσεις. Ενδεικτικά, sissonne ouverte με pas assemblé, sissonne fermée με petit changement de pieds, και τα λοιπά. Επιπλέον, είναι δυνατόν να ξεκινήσει συστηματική μελέτη για την προετοιμασία μεγάλων αλμάτων από ένα πόδι (αφετηρία) σε ένα πόδι (προσγείωση), όπως το grand jeté. Ορισμένα άλματα είναι δυνατόν να εφαρμόζονται σε διαγώνια πορεία, κατά την κρίση του/της εκπαιδευτή/-τριας.

Δια μέσου αυτής της μελέτης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα βελτιώσουν την τεχνική τους ικανότητα επάνω στα άλματα του κλασικού χορού, ξεκινώντας παράλληλα την προετοιμασία για συνδυασμούς μεγάλων αλμάτων (grand allegro). Συνοπτικά, θα έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν περαιτέρω την ανύψωση, την αιώρηση και τη μετακίνησή τους στον χώρο, καθώς επίσης και την ισορροπία, τη σταθερότητα και τον έλεγχο του σώματος.

2.3.A.5 | ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΡΟΦΩΝ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπένδυση εστιάζεται στη μελέτη και εξέλιξη των στροφών της τεχνικής του κλασικού χορού (tours και pirouettes).

Η εν λόγω υποεπένδυση επικεντρώνεται στην περαιτέρω ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων σε κινήσεις που είναι ήδη ενταγμένες στη βασική δομή του μαθήματος. Σε αυτή τη λογική, θα συνεχιστεί η μελέτη των soutenus en tournant, tours dégagés, tours piqués και tours chaines, καθώς επίσης και της πιρουέτας en dehors και en dedans από τέταρτη θέση. Στη συγκεκριμένη υποεπένδυση, θα ξεκινήσει επίσης η μελέτη σχετικά με την προετοιμασία για πιρουέτα από πέμπτη θέση. Κρίνεται σκόπιμο οι σχετικές ασκήσεις να εφαρμόζονται με μίαν ολόκληρη στροφή. Επίσης, είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί κάποια εισαγωγή στην τεχνική της διπλής στροφής. Σε συνδυασμό με την εντατικότερη δουλειά σε θέση relevé, τις ασκήσεις ισορροπίας, καθώς και την προτροπή για ατομική ενδυνάμωση, στόχος της υποεπένδυσης είναι η βελτίωση της ισορροπίας και του ελέγχου του σώματος, η ανεπτυγμένη αίσθηση του κάθετου άξονα και η βελτίωση της τεχνικής των στροφών. Μέσα από αυτή τη δουλειά, είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί μια εισαγωγή στην τεχνική των μεγάλων tour (attitudes, arabesques) στο επόμενο εξάμηνο.

Συνοπτικά, αυτή η εκπαιδευτική υποεπάρκεια στοχεύει στην επιπλέον βελτίωση και την αποτελεσματική εφαρμογή των βασικών στροφών της τεχνικής του κλασικού χορού.

2.3.A.6 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΠΟΥΕΝΤ

Οι πουέντ αποτελούν θεμελιώδες στοιχείο της τεχνικής του κλασικού χορού. Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπάρκεια έχει στόχο να πραγματοποιήσει μια εισαγωγή στην τεχνική των πουέντ. Η εξάσκηση σε θέση relevé που προηγήθηκε, οι ασκήσεις ισορροπίας και η ανάπτυξη του allegro συνιστούν την κατάλληλη προετοιμασία, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εισαχθούν ομαλά στην εν λόγω υποεπάρκεια.

Η μελέτη των κινήσεων πάνω στις πουέντ οργανώνεται γύρω από ειδικές ασκήσεις στην μπάρα, οι οποίες επικεντρώνονται στο ανέβασμα σε θέση relevé από παράλληλη θέση χωρίς demi-plié, καθώς επίσης και σε πρώτη, δεύτερη και πέμπτη θέση με demi-plié. Πραγματοποιούνται πολλές επαναλήψεις. Επιπλέον, ενδεικτικά βήματα που μπορεί να μελετηθούν στη συγκεκριμένη υποεπάρκεια είναι: pas échappé fermé στη δεύτερη θέση, pas glissade, temps lie, sissonne simple, assemblé soutenu. Τα παραπάνω βήματα είναι επίσης δυνατόν να δοκιμαστούν μεμονωμένα και σε ασκήσεις του κέντρου. Η προσοχή κρίνεται σκόπιμο να επικεντρώνεται στο σωστό ανέβασμα και κατέβασμα από τις πουέντ, στοχεύοντας έτσι στην ενδυνάμωση, την αύξηση του μυϊκού ελέγχου και τη γενικότερη βελτίωση της τεχνικής. Κρίνεται σκόπιμο, επίσης, ο/η εκπαιδευτής/-τρια να παροτρύνει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σε επιπλέον ατομική ενδυνάμωση και εξάσκηση.

Συνοπτικά, η εν λόγω εκπαιδευτική υποεπάρκεια θέτει τις βάσεις ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναπτύξουν περαιτέρω την τεχνική τους πάνω στις πουέντ κατά το τελευταίο εξάμηνο.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Vaganova, A. (1986). *Βασικές αρχές του κλασικού μπαλέτου* (μτφρ. Β. Τομανάς). Αθήνα: Ελληνικές Εκδόσεις.
2. Russell, A. (2023). *The Vaganova Ballet technique in theory and performance* [Honors Thesis]. Texas: Texas Christian University.

Συμπληρωματικές

1. Grant, G. (2012). *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet*. New York: Dover Publications.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα δίνει έμφαση στην εκτέλεση ασκήσεων και κινητικών συνδυασμών που περιλαμβάνουν εναλλαγές ανάμεσα σε κινήσεις οι οποίες εξελίσσονται με διαδοχικό τρόπο (π.χ. κύλισμα, μάζεμα) και σε μη διαδοχικές κινήσεις (π.χ. στρέψη της σπονδυλικής στήλης), εναλλαγές μεταξύ κίνησης η οποία είναι οδηγημένη (π.χ. χαλάρωμα) και μη οδηγημένης κίνησης (π.χ. λύσιμο), καθώς και σε πειραματισμούς σχετικά με την αφετηρία, τη διαδρομή και τους τονισμούς της κίνησης. Επιπροσθέτως, οι ασκήσεις και οι κινητικοί συνδυασμοί θα εστιάσουν την προσοχή στην αξιοποίηση σύνθετων οδηγιών κίνησης που αφορούν τη σύνθετη, ταυτόχρονη χρήση επιπέδων, αξόνων και κατευθύνσεων. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εφαρμόσουν συνδυασμούς με σύνθετες εναλλαγές δυνάμει και κινητικής ενέργειας, καθώς επίσης και με εναλλαγές που αφορούν τα στοιχεία του χρόνου και της ενέργειας. Η μαθησιακή ενότητα εστιάζει την προσοχή στην εκτέλεση των κινητικών ασκήσεων και των συνδυασμών με τεχνική ακρίβεια, ρυθμικότητα, πλαστικότητα και μυϊκό έλεγχο. Συνοπτικά, με την ολοκλήρωση της μαθησιακής ενότητας, θα έχουν παρασχεθεί όλες οι απαραίτητες γνώσεις σχετικά με την τεχνική εκτέλεση και ανάλυση της κίνησης στον σύγχρονο χορό.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Ανακαλούν την αλληλουχία των ασκήσεων ενός μαθήματος σύγχρονου χορού,
- Εντοπίζουν ορθά την αφετηρία και τη διαδρομή της κίνησης,
- Εκτελούν σύνθετες ασκήσεις με ακρίβεια,
- Επιδεικνύουν σωματική αντίληψη και κινητικό έλεγχο,
- Ανακαλύπτουν τη ρυθμικότητα της κίνησης,
- Συνδυάζουν άρτια τις εναλλαγές στοιχείων στις αλληλουχίες κινήσεων,
- Βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση και την εκφραστικότητά τους,
- Αναπτύσσουν τη σωματική τους μνήμη,
- Εξοικειώνονται με τη χρήση διαφορετικών ειδών ενέργειας,
- Ανακαλύπτουν τη δυναμική της κίνησης,
- Εξοικειώνονται με το στοιχείο του χώρου.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Διαδοχική κίνηση / Αφετηρίες / Μη διαδοχική κίνηση / Ροή / Ένταση / Ταχύτητα / Ρυθμός / Χώρος / Δυνάμει ενέργεια / Κινητική ενέργεια / Οδηγημένη κίνηση / Μη οδηγημένη κίνηση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΔΙΑΔΟΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΗ ΔΙΑΔΟΧΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
2	ΣΥΝΘΕΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΞΟΝΩΝ, ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΝ
3	ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΕΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
4	ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΟΔΗΓΗΜΕΝΗΣ ΚΑΙ ΜΗ ΟΔΗΓΗΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
5	ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ
6	ΡΥΘΜΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.3.B.1 | ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΔΙΑΔΟΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΗ ΔΙΑΔΟΧΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Η έννοια της διαδοχικότητας στην κίνηση αποτελεί βασικό στοιχείο των τεχνικών χορού Release και J. Limon. Η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα εστιάζει την προσοχή στην εφαρμογή διαδοχικής και μη διαδοχικής κίνησης σε σύνθετους συνδυασμούς με συχνές εναλλαγές.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επικεντρωθούν στην εφαρμογή διαδοχικών κινήσεων στη σπονδυλική στήλη και τα άκρα του σώματος. Η κίνηση στις εν λόγω ασκήσεις θα ξεκινάει από μια ποικιλία αφετηριών και θα ακολουθεί μια ποικιλία από διαδρομές. Θα αξιοποιηθεί περαιτέρω η έννοια της κινησιόσφαιρας για τη δημιουργία διαδοχικών κινήσεων από την περιφέρεια προς το κέντρο, και αντίστροφα, από το κέντρο προς την περιφέρεια. Επιπλέον, στη συγκεκριμένη υποενότητα, θα δοκιμαστεί συστηματικά η εφαρμογή μη διαδοχικών κινήσεων, με στόχο οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν σωματικά την εν λόγω διαφορά. Στην εφαρμογή όλων των παραπάνω κινήσεων, είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί μια ποικιλία απομονώσεων (isolations), μεμονωμένα ή/και σε συγχρονισμό, κατά την κρίση του/της εκπαιδευτή/-τριας. Ενδεικτικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι δυνατόν να εξασκηθούν περαιτέρω σε κινήσεις που περιλαμβάνουν/συνδυάζουν σπιράλ, κύλισμα, ξεδίπλωμα, στρέψη, μάζεμα και χαλάρισμα σε σύνθετους συνδυασμούς κινήσεων, οι οποίοι πραγματοποιούνται σε διαφορετικούς άξονες και σε όλα τα επίπεδα. Οι κινήσεις αυτές είναι, επίσης, δυνατόν να συνδυάζονται με άλματα ή/και στροφικές κινήσεις. Οι εν λόγω κινητικοί συνδυασμοί είναι δυνατόν να δουλεύονται τόσο στατικά, όσο και με μεταφορές στον χώρο.

Συνοπτικά, η συγκεκριμένη υποενότητα στοχεύει στην περαιτέρω ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων που αφορούν στοιχεία της τεχνικής του σύγχρονου χορού.

2.3.B.2 | ΣΥΝΘΕΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΞΟΝΩΝ, ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΝ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται σε μια περισσότερο σύνθετη ανάπτυξη της τεχνικής του σύγχρονου χορού σε σχέση με το στοιχείο του χώρου.

Ειδικότερα, η εν λόγω υποενότητα περιλαμβάνει κινητικές ασκήσεις οι οποίες συνδυάζουν την πιο σύνθετη, ταυτόχρονη χρήση αξόνων, επιπέδων και κατευθύνσεων και οι οποίες επικεντρώνονται στη σωστή εφαρμογή της τεχνικής του σύγχρονου χορού. Σε αυτό το πλαίσιο, θα αξιοποιηθεί περαιτέρω η ήδη υπάρχουσα ενσώματη γνώση της κινησιολογίας. Είναι δυνατόν να δοκιμάζονται συχνότερες αλλαγές και ταυτόχρονη χρήση αξόνων και επιπέδων, με ιδιαίτερη μέριμνα για τη σωστή ευθυγράμμιση του σώματος και τις ομαλές μεταβάσεις κατά τη διάρκεια της κίνησης. Επιπλέον, μέσα από αυτή την πιο σύνθετη κίνηση, θα επιχειρείται συγχρόνως η αποτελεσματική μετακίνηση όλου του σώματος στον χώρο. Οι κινητικοί συνδυασμοί μπορεί να ακολουθούν απλά και σύνθετα μονοπάτια προς όλες τις κατευθύνσεις, δημιουργώντας ευθείες και καμπύλες γραμμές στον χώρο. Επίσης, είναι δυνατόν να δοκιμάζονται συχνές αλλαγές μετώπων κατά τη διάρκεια της κίνησης.

Συνοπτικά, στόχος της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενότητας είναι να αναπτύξει περαιτέρω ήδη υπάρχουσες γνώσεις και δεξιότητες. Σκοπός της είναι η εφαρμογή σύνθετης κίνησης με τεχνική ακρίβεια και, παράλληλα, η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με το στοιχείο του χώρου, καθώς και η συνειδητοποίηση των κινητικών τους δυνατοτήτων μέσα σε αυτό το πλαίσιο.

2.3.B.3 | ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΕΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα εστιάζεται στις έννοιες της κινητικής και της δυνάμει ενέργειας, επιδιώκοντας την ανάπτυξη ήδη υπάρχουσών γνώσεων και δεξιοτήτων.

Οι χορευτικές ασκήσεις επικεντρώνονται σε πιο σύνθετες εναλλαγές μεταξύ αυτών των δύο τύπων ενέργειας, διερευνώντας περαιτέρω τη δυνατότητα πτώσεων που πραγματοποιούνται τόσο σε όλο το σώμα όσο και σε επιμέρους σημεία, σε σχέση με μια ποικιλία δυνατοτήτων αναφορικά με την ανακατεύθυνση της ενέργειας σε διαφορετικούς άξονες και επίπεδα, με εναλλαγές στατικής κίνησης και κίνησης που μετακινείται στον χώρο προς διαφορετικές κατευθύνσεις αξιοποιώντας διαφορετικά μέτωπα και μονοπάτια. Σε αυτή τη λογική, μπορεί να αξιοποιηθεί ιδιαίτερα και η χρήση του rebound. Ακόμα, σε αυτό το πλαίσιο, είναι δυνατόν να δοκιμαστεί μια ποικιλία από ταλαντώσεις. Οι ασκήσεις θα επικεντρώσουν την προσοχή στις συχνές εναλλαγές μεταξύ κινητικής και δυνάμει ενέργειας, ακολουθώντας σύνθετα μονοπάτια κίνησης. Κρίνεται σκόπιμο κατά τη διάρκεια των ασκήσεων να διερευνάται η σύνδεση της αναπνοής με την κίνηση, με στόχο την κατανόηση της σημασίας που έχει η αναπνοή γενικότερα, αλλά και ειδικότερα σε σχέση με πτώσεις, rebounds και ταλαντώσεις.

Στόχος της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενότητας είναι η εμβάθυνση σε σχέση με το στοιχείο της ενέργειας, επικεντρώνοντας στην εφαρμογή των δύο βασικών ειδών,

της κινητικής και της δύναμει. Αλλά και η σύνδεση μεταξύ της αναπνοής και της κίνησης, καθώς και η ανάπτυξη της τεχνικής μέσα από τον εμπλουτισμό των ποιοτικών χαρακτηριστικών της κίνησης.

2.3.B.4 | ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΟΔΗΓΗΜΕΝΗΣ ΚΑΙ ΜΗ ΟΔΗΓΗΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται στις έννοιες της οδηγημένης και της μη οδηγημένης κίνησης. Η εξοικείωση με διαφορετικές ποιότητες ενέργειας αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την περαιτέρω ανάπτυξη της τεχνικής του σύγχρονου χορού. Η προσοχή επικεντρώνεται στις συχνές εναλλαγές μεταξύ των δύο ενεργειακών ποιοτήτων και στη σωματική κατανόηση της διαφοράς μεταξύ τους.

Σε αυτό το πλαίσιο, θα αξιοποιηθούν τα στοιχεία της ροής, της ταχύτητας και των εναλλαγών μεταξύ κινητικής και δύναμει ενέργειας. Η οδηγημένη κίνηση είναι δυνατόν να εναλλάσσεται με κινήσεις που περιλαμβάνουν απότομη λύση της ενέργειας, επιτάχυνση, τονισμούς. Αντιθέτως, η μη οδηγημένη κίνηση μπορεί να εναλλάσσεται με σταθερή, ελεγχόμενη και οδηγημένη κίνηση. Αξιοποιούνται κινήσεις οι οποίες είναι δυνατόν να περιλαμβάνουν, ενδεικτικά, πτώση, επαναφορά, ταλαντώσεις, ξεδίπλωμα, χαλάρωμα, μάζεμα, λύσιμο και τα λοιπά. Οι κινήσεις είναι δυνατόν να δουλεύονται με όλο το σώμα, μερικώς με απομονώσεις, καθώς επίσης και με απομονώσεις διαφορετικών μελών/σημείων του σώματος σε συγχρονισμό. Επιπλέον, η κίνηση μπορεί να πραγματοποιείται τόσο εντός όσο και εκτός του κάθετου άξονα.

Συνοπτικά, στόχος της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενότητας είναι να αναπτυχθούν περαιτέρω γνώσεις και δεξιότητες κατά την εφαρμογή της δυναμικής, ώστε να εξελιχθούν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κίνησης των εκπαιδευομένων και να υπάρχει ευελιξία ως προς την εφαρμογή τους.

2.3.B.5 | ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν μεγαλύτερη εξοικείωση με τα στοιχεία του χρόνου και της ενέργειας και να είναι σε θέση να εφαρμόζουν πιο σύνθετες εναλλαγές δυναμικής κατά τη διάρκεια της κίνησης.

Η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνει την προσοχή στην εφαρμογή πιο σύνθετων εναλλαγών ροής, βαθμού έντασης, διάρκειας, παύσεων, τονισμών, βάρους, κοφτής και μαλακής κίνησης (*staccato-legato*) και ταχύτητας κατά τη διάρκεια της κίνησης. Ειδικότερα, σε αυτό το πλαίσιο οι κινητικοί συνδυασμοί είναι δυνατόν να περιλαμβάνουν συχνότερες αλλαγές μεταξύ ελεύθερης και συγκρατημένης ροής, εναλλαγές μεταξύ αργής, μέσης και γρήγορης ταχύτητας, εναλλαγές ως προς τη διάρκεια της κίνησης (σύντομη/μακράς διάρκειας), παύσεις με ποικιλία ως προς τη διάρκεια, χρήση τονισμών, εναλλαγές ανάμεσα σε κινήσεις με κοφή και μαλακή ποιότητα, εναλλαγές ανάμεσα σε βαριά και ελαφριά κίνηση, καθώς επίσης και διαφορετικούς βαθμούς έντασης και χαλαρώματος. Η παραπάνω μελέτη στοχεύει στην εξοικείωση με μια ποικιλία διαφορετικών τρόπων αξιοποίησης του στοιχείου της

δυναμικής, με απώτερο στόχο την εφαρμογή διαφορετικών ποιοτικών χαρακτηριστικών στη χορευτική κίνηση.

Συνοπτικά, η εκπαιδευτική υποεπάρκεια καλλιέργει ήδη υπάρχουσες γνώσεις και δεξιότητες. Έχει σκοπό να αναπτυχθούν περαιτέρω τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κίνησης, τα οποία δουλεύονται συνδυαστικά με την ορθή εφαρμογή της τεχνικής του σύγχρονου χορού.

2.3.B.6 | ΡΥΘΜΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπάρκεια επικεντρώνεται στο στοιχείο του χρόνου και, ειδικότερα, στη χρήση πιο σύνθετων ρυθμικών προσεγγίσεων κατά την εφαρμογή της τεχνικής του σύγχρονου χορού.

Η κίνηση ακολουθεί πιο σύνθετη ρυθμική εφαρμογή και μεγαλύτερη ποικιλία ως προς τον σχηματισμό φράσεων, ενώ αξιοποιεί ταυτόχρονα μια ποικιλία δυναμικών εναλλαγών. Στην εν λόγω υποεπάρκεια, θα γίνει χρήση διαφορετικών, απλών και σύνθετων μουσικών μέτρων κατά την εφαρμογή της κίνησης. Ενδεικτικά, οι ασκήσεις είναι δυνατόν να αξιοποιούν μια ποικιλία από μουσικά μέτρα των 4/4, 2/4, 3/4, 6/8 και τα λοιπά, δοκιμάζοντας την εφαρμογή τονισμών σε διαφορετικούς χτύπους του εκάστοτε μουσικού μέτρου. Στην ίδια λογική, η κίνηση του σύγχρονου χορού είναι δυνατόν να δουλεύεται μέσα από εναλλαγές σταθερού και ακανόνιστου ή/και συγχορδόμενου ρυθμού. Επίσης, στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπάρκεια, θα γίνει η εισαγωγή στην εφαρμογή της κίνησης με τη συνοδεία μικτών μουσικών μέτρων όπως, ενδεικτικά, 5/8, 7/8 και τα λοιπά. Ακόμα, σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διερευνήσουν και θα ανακαλύψουν τη διαφορά ανάμεσα στον μετρημένο και τον εσωτερικό/προσωπικό ρυθμό κατά την εφαρμογή της κίνησης.

Συνοπτικά, η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπάρκεια έχει σκοπό την περαιτέρω εξοικείωση με το στοιχείο του ρυθμού. Ειδικότερα, στοχεύει στην περαιτέρω καλλιέργεια της ρυθμικής εξοικείωσης σε σχέση με την εφαρμογή της τεχνικής του σύγχρονου χορού.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Clarke, M. (2020). *The Essential Guide to Contemporary Dance Techniques*. Ramsbury: The Crowood Press.
2. Lewis, D. (1984). *The Illustrated Dance Technique of José Limón*. New York: Harper & Row Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Diehl, I. & Lampert, F. (eds.). (2011). *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*. Leipzig: Henschel.
2. Limón Dance Company Official Website: <https://www.limon.nyc/>

2.3.Γ • ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η μαθησιακή ενότητα αποτελεί εισαγωγή στις βασικές μεθόδους της χορογραφίας. Ειδικότερα, μέσω της συγκεκριμένης ενότητας οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τη διαδικασία της κινητικής απόδοσης ενός θέματος, έχοντας συγκεκριμένες πηγές αναφοράς. Γίνεται παρουσίαση των τρόπων με τους οποίους μπορεί να δημιουργηθεί κινητικό υλικό και κινητικές φράσεις με ειδική διαχείριση των στοιχείων του σώματος, του χώρου, του χρόνου και της ενέργειας, σε σχέση με ένα συγκεκριμένο θέμα και πηγή ή πηγές αναφοράς. Επιπλέον, μέσα από αυτή την ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν διαφορετικούς τρόπους επεξεργασίας του κινητικού μοτίβου, καθώς επίσης και τις διαφορετικές δομικές δυνατότητες της φόρμας. Σε αυτό το πλαίσιο, και μέσα από την παρουσίαση σχετικού οπτικοακουστικού υλικού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν και να αποκωδικοποιήσουν τα μέρη μιας χορογραφίας. Συνοπτικά, θα αναδειχθεί η σημασία βασικών στοιχείων τα οποία είναι απαραίτητα για τη δημιουργία μιας χορογραφικής σύνθεσης, όπως το θέμα-πηγή αναφοράς, το κινητικό υλικό και η σαφής χρήση των χορογραφικών εργαλείων/μηχανισμών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εφαρμόσουν τις γνώσεις τους μέσω της δημιουργίας μιας ατομικής χορογραφίας συγκεκριμένης διάρκειας (solo).

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ χορογραφίας και αυτοσχεδιασμού,
- Ονομάζουν τα κύρια χορογραφικά εργαλεία,
- Αξιοποιούν τους χορογραφικούς μηχανισμούς,

- Αναλύουν τα μέρη και τη δομή μιας χορογραφίας,
- Δημιουργούν κινητικές αλληλουχίες με συνοχή,
- Συνθέτουν τα επιμέρους στοιχεία της κίνησης στη χορογραφία,
- Αναπτύσσουν την προσωπική τους μεθοδολογία,
- Σχεδιάζουν τις ιδέες τους χρησιμοποιώντας το προσωπικό τους κινητικό λεξιλόγιο,
- Δημιουργούν ατομική χορογραφία συγκεκριμένης διάρκειας (solo).

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Χώρος / Χρόνος / Ενέργεια / Σώμα / Φράση / Μοτίβο / Θέμα και παραλλαγές / Κλιμάκωση / Αφήγηση / Διμερής φόρμα / Τριμερής φόρμα / Ατομική χορογραφία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ: ΣΩΜΑ
2	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ: ΧΩΡΟΣ
3	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ: ΧΡΟΝΟΣ
4	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ: ΕΝΕΡΓΕΙΑ
5	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΦΡΑΣΗΣ
6	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΟΤΙΒΟΥ
7	ΦΟΡΜΑ I
8	ΦΟΡΜΑ II
9	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ (SOLO)

Κείμενο αναφοράς

2.3.Γ.1 | ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ: ΣΩΜΑ

Το σώμα αποτελεί το βασικό μέσο έκφρασης στην τέχνη του χορού. Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι η στοχευμένη προσέγγιση του σώματος με σκοπό την παραγωγή κινητικού υλικού, το οποίο θα κινείται γύρω από ένα θέμα και θα εμπνέεται από συγκεκριμένες πηγές.

Ενδεικτικά, οι πηγές αυτές μπορεί να είναι οπτικές, ακουστικές ή/και γραπτές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντλήσουν έμπνευση από τα στοιχεία της εκάστοτε προτεινόμενης πηγής και, βάσει αυτών, θα δημιουργήσουν σχετικό κινητικό υλικό επικεντρώνοντας στο στοιχείο του σώματος. Σε αυτό το πλαίσιο, θα χρησιμοποιήσουν αυτοσχεδιαστικές πρακτικές με σκοπό την παραγωγή κινητικού υλικού, το οποίο στη

συνέχεια θα μπορούν να σταθεροποιήσουν και να επεξεργαστούν περαιτέρω, ώστε να προχωρήσουν σε χορογραφική σύνθεση. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πειραματιστούν με τις κινητικές δυνατότητες που δίνουν τα άκρα και το κέντρο του σώματος και θα διερευνήσουν διαφορετικές αφητηρίες κίνησης. Επίσης, θα δοκιμάσουν τη δυνατότητα κίνησης όλου του σώματος, σε σύγκριση με απομονώσεις μερών του σώματος και απομονώσεις μερών του σώματος σε συγχρονισμό. Ακόμα, θα δοκιμάσουν να δημιουργήσουν ποικιλία σωματικών σχημάτων (συμμετρικά-ασύμμετρα, καμπύλη, ευθεία, γωνίες και τα λοιπά).

Συνοπτικά, η συγκεκριμένη υποενότητα καλλιεργεί την ικανότητα παραγωγής κινητικού υλικού σε σχέση με ένα ορισμένο θέμα, μέσα από χρήση συγκεκριμένων πηγών αναφοράς κι έχοντας πάντα ως επίκεντρο το στοιχείο του σώματος.

2.3.Γ.2 | ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ: ΧΩΡΟΣ

Ο χώρος αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο του χορού και της κίνησης, καθώς και βασικό εργαλείο κατά τη διαδικασία της χορογραφικής σύνθεσης και δημιουργίας.

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι η στοχευμένη προσέγγιση του στοιχείου του χώρου με σκοπό την παραγωγή κινητικού υλικού, το οποίο θα κινείται γύρω από ένα θέμα και θα εμπνέεται από συγκεκριμένες πηγές. Ενδεικτικά, οι πηγές αυτές δύναται να είναι οπτικές, ακουστικές ή/και γραπτές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντλήσουν έμπνευση από τα στοιχεία της εκάστοτε προτεινόμενης πηγής και, βάσει αυτών, θα δημιουργήσουν σχετικό κινητικό υλικό αξιοποιώντας δημιουργικά το στοιχείο του χώρου. Ειδικότερα, θα πειραματιστούν με στατική και μετακινούμενη κίνηση, με διαφορετικά μεγέθη κίνησης (μικρή-μεγάλη), με κίνηση σε διαφορετικά επίπεδα, διαφορετικές κατευθύνσεις και μέτωπα. Θα δημιουργήσουν, επίσης, ποικίλα μονοπάτια στον χώρο βασιζόμενοι/-ες στα θεμελιώδη σχήματα της ευθείας και της καμπύλης γραμμής.

Συνοπτικά, στόχος της εν λόγω υποενότητας είναι η διερεύνηση διαφορετικών τρόπων με τους οποίους είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί δημιουργικά το στοιχείο του χώρου εντός ενός καθορισμένου πλαισίου, με συγκεκριμένες αναφορές σε επιλεγμένες πηγές. Επιπλέον, αναζητούνται τρόποι με τους οποίους μπορεί να αξιοποιηθεί συνδυαστικά και δημιουργικά το κινητικό υλικό που προέκυψε από τη μελέτη του χώρου με το κινητικό υλικό που προέκυψε από τη μελέτη του στοιχείου του σώματος.

2.3.Γ.3 | ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ: ΧΡΟΝΟΣ

Ο χρόνος αποτελεί βασικό στοιχείο του χορού και της κίνησης και ουσιαστικό εργαλείο κατά τη διαδικασία της χορογραφικής σύνθεσης και δημιουργίας.

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι η στοχευμένη προσέγγιση του στοιχείου του χρόνου με σκοπό την παραγωγή κινητικού υλικού, το οποίο θα κινείται γύρω από ένα θέμα και θα εμπνέεται από συγκεκριμένες πηγές. Ενδεικτικά, οι πηγές αυτές δύναται να είναι οπτικές, ακουστικές ή/και γραπτές.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντλήσουν έμπνευση από τα στοιχεία της εκάστοτε προτεινόμενης πηγής και, βάσει αυτών, θα δημιουργήσουν σχετικό κινητικό υλικό, αξιοποιώντας δημιουργικά το στοιχείο του χρόνου. Ειδικότερα, θα πειραματιστούν με την εφαρμογή διαφορετικής διάρκειας στην κίνηση (μακρά-μικρή) και θα δοκιμάσουν την εφαρμογή μιας ποικιλίας ταχυτήτων. Ακόμα, θα πειραματιστούν με διαφορετικούς τρόπους ρυθμικής εφαρμογής της κίνησης μέσα από τη χρήση ποικιλίας από μουσικά μέτρα όπως 4/4, 2/4, 3/4, 5/8 και τα λοιπά. Θα δοκιμάσουν, επίσης, την εφαρμογή διαφορετικών τρόπων τονισμού, όπως είναι οι προετοιμασμένοι-απροετοιμαστοί και οι συγκοπτόμενοι, αξιοποιώντας διαφορετικούς χτύπους του μουσικού μέτρου. Τέλος, θα εξερευνήσουν τις δημιουργικές δυνατότητες της παύσης.

Σκοπός της εν λόγω υποενότητας είναι η διερεύνηση διαφορετικών τρόπων με τους οποίους είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί δημιουργικά το στοιχείο του χρόνου εντός ενός καθορισμένου πλαισίου, με συγκεκριμένες αναφορές σε επιλεγμένες πηγές. Επιπλέον, αναζητούνται τρόποι με τους οποίους μπορεί να αξιοποιηθεί συνδυαστικά και δημιουργικά το κινητικό υλικό που προέκυψε από τη μελέτη του χρόνου με το κινητικό υλικό που προέκυψε από τη μελέτη των στοιχείων του χώρου και του σώματος.

2.3.Γ.4 | ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΙΝΗΣΗΣ: ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η ενέργεια αποτελεί βασικό στοιχείο του χορού και ουσιαστικό εργαλείο κατά τη διαδικασία της χορογραφικής σύνθεσης και δημιουργίας.

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι η στοχευμένη προσέγγιση του στοιχείου της ενέργειας με σκοπό την παραγωγή κινητικού υλικού, το οποίο θα κινείται γύρω από ένα θέμα και θα εμπνέεται από συγκεκριμένες πηγές. Ενδεικτικά, οι πηγές αυτές δύναται να είναι οπτικές, ακουστικές ή/και γραπτές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντλήσουν έμπνευση από τα στοιχεία της εκάστοτε προτεινόμενης πηγής και, βάσει αυτών, θα δημιουργήσουν σχετικό κινητικό υλικό αξιοποιώντας δημιουργικά το στοιχείο της ενέργειας. Ειδικότερα, θα πειραματιστούν με διαφορετικούς βαθμούς έντασης και χαλάρωσης, καθώς επίσης και με τις δυνατότητες ελεύθερης και συγκρατημένης ροής στην κίνηση. Θα δοκιμάσουν, ακόμα, την εφαρμογή βαριάς και ελαφριάς κίνησης και θα πειραματιστούν με τις ποιότητες της κοπτής (staccato) και της μαλακής κίνησης (legato).

Στόχος της εν λόγω υποενότητας είναι η διερεύνηση διαφορετικών τρόπων με τους οποίους είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί δημιουργικά το στοιχείο της ενέργειας εντός ενός καθορισμένου πλαισίου, με συγκεκριμένες αναφορές σε επιλεγμένες πηγές. Επιπλέον, θα αναζητηθούν τρόποι με τους οποίους μπορεί να αξιοποιηθεί συνδυαστικά και δημιουργικά το κινητικό υλικό που προέκυψε από τη μελέτη του στοιχείου της ενέργειας με το κινητικό υλικό που προέκυψε από τη μελέτη των στοιχείων του χρόνου, του χώρου και του σώματος.

2.3.Γ.5 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΦΡΑΣΗΣ

Η φράση αποτελεί το θεμελιώδες και βασικό στοιχείο της χορογραφικής σύνθεσης. Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται στους τρόπους με τους οποίους είναι δυνατόν να δημιουργηθούν ολοκληρωμένες χορογραφικές φράσεις, σε σχέση με ορισμένο θέμα και πηγή αναφοράς.

Θα καταστεί κατανοητή η αναλογία μεταξύ της κινητικής και της γλωσσικής φράσης και οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δοκιμάσουν να δημιουργήσουν ολοκληρωμένες κινητικές φράσεις. Οι φράσεις αυτές μπορεί να διαμορφωθούν είτε βάσει γνωστού κινητικού υλικού είτε νέου, μέσα από αυτοσχεδιαστικές ασκήσεις. Σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διερευνήσουν μια ποικιλία τρόπων με τους οποίους είναι δυνατόν να δημιουργήσουν «σημεία προσοχής» εντός μιας κινητικής φράσης. Καθώς η δημιουργία της κινητικής φράσης θα είναι σχετική με ορισμένο θέμα και πηγή αναφοράς, θα αξιοποιηθούν δημιουργικά τα στοιχεία του χώρου, του χρόνου, της ενέργειας και του σώματος. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δοκιμάσουν να δημιουργήσουν μικρές αλληλουχίες φράσεων, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις μεταβάσεις, με σκοπό να πειραματιστούν επάνω σε μια ποικιλία τρόπων με τους οποίους μπορούν να δημιουργήσουν σημεία προσοχής εντός της αλληλουχίας. Έτσι, θα γίνει κατανοητή η γλωσσική αντιστοιχία των κινητικών φράσεων με μία παράγραφο.

Συνοπτικά, η συγκεκριμένη υποενότητα θέτει τις βάσεις για να εξοικειωθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες με τα εργαλεία και τους μηχανισμούς της χορογραφικής σύνθεσης.

2.3.Γ.6 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΟΤΙΒΟΥ

Το μοτίβο αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο για τη δόμηση μιας χορογραφίας. Σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αξιοποιήσουν περαιτέρω το κινητικό υλικό που έχουν διαμορφώσει, με σκοπό τη δημιουργία κινητικών μοτίβων τα οποία σχετίζονται με ένα συγκεκριμένο θέμα και μια συγκεκριμένη πηγή αναφοράς.

Η υποενότητα επικεντρώνεται στους τρόπους με τους οποίους είναι δυνατόν να δημιουργηθεί ένα μοτίβο αξιοποιώντας τα στοιχεία του χώρου, του χρόνου, της ενέργειας και του σώματος. Στη συνέχεια, διερευνώνται οι πιθανοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να εξελιχθεί περαιτέρω ένα κινητικό μοτίβο. Αναφέρονται οι ποικίλες δυνατότητες που υπάρχουν σχετικά με την εξέλιξη του μοτίβου, οι οποίες επιτρέπουν στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να πειραματιστούν με αλλαγή στην αλληλουχία των κινήσεων, περαιτέρω εξέλιξη των επιμέρους τμημάτων του μοτίβου, χρήση επανάληψης, χρήση αντιστροφής, αλλαγή στο μέγεθος της κίνησης ή/και του σχήματος, εφαρμογή με διαφορετικά μέλη του σώματος, πειραματισμούς σε σχέση με το τέμπο, τον ρυθμό και τους τονισμούς, εναλλαγές σε σχέση με την ποιότητα της κίνησης, εναλλαγές σε σχέση με τη χρήση του χώρου, εφαρμογή αποσπασματικότητας, αλλαγή επιπέδων και τα λοιπά.

Συνοπτικά, στόχος της εν λόγω υποενότητας είναι η εξοικείωση με τη δημιουργία και την εξέλιξη ενός μοτίβου και η κατανόηση της σημασίας του σε σχέση με τη δόμηση μιας χορογραφίας.

2.3.Γ.7 | ΦΟΡΜΑ I

Η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται στην εκμάθηση συγκεκριμένων δομικών δυνατοτήτων της φόρμας, οι οποίες είναι δυνατόν να αξιοποιηθούν για τη δημιουργία μιας χορογραφικής σύνθεσης.

Ειδικότερα, σε αυτή την υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πειραματιστούν με τις δομικές δυνατότητες του θέματος/των παραλλαγών και της δημιουργίας κλιμάκωσης, συσχετίζοντας την πρακτική τους με συγκεκριμένο θέμα και συγκεκριμένη πηγή αναφοράς. Θα ανακαλύψουν την ποικιλία παραλλαγών που είναι δυνατόν να δημιουργηθούν, προερχόμενες από ένα συγκεκριμένο θέμα, και θα μάθουν να αναγνωρίζουν τη διαφορά σε σχέση με την έννοια του μοτίβου. Θα πειραματιστούν, επίσης, με διαφορετικές δυνατότητες αλληλουχίας και θα παρατηρήσουν τι αντίκτυπο έχουν στο κινητικό τους υλικό. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί προβολή σχετικών παραδειγμάτων από έργα χορού, μουσικής και εικαστικής τέχνης. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους είναι δυνατόν να χτίσουν μια κλιμάκωση αλλά και το επακόλουθο «λύσιμο» (αποκλιμάκωση) στο κινητικό τους υλικό. Θα είναι, επομένως, σε θέση να οργανώσουν την εσωτερική εξέλιξη του κινητικού τους υλικού, ώστε να έχει κλιμακούμενη πορεία. Ενδεικτικά, μπορούν να πειραματιστούν με τις δυνατότητες του κρεσέντο, της επιτάχυνσης, της παύσης και τα λοιπά.

Συνοπτικά, η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα αποτελεί τη βάση για τη δοκιμή διαφορετικών δομικών δυνατοτήτων σε σχέση με τη χορογραφική σύνθεση.

2.3.Γ.8 | ΦΟΡΜΑ II

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα, συνέχεια της προηγούμενης, επικεντρώνεται στην εκμάθηση επιπλέον δομικών δυνατοτήτων της φόρμας, οι οποίες είναι δυνατόν να αξιοποιηθούν για τον σκοπό της δημιουργίας μιας χορογραφικής σύνθεσης.

Ειδικότερα, στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πειραματιστούν με τις δομικές δυνατότητες που δίνουν οι φόρμες της αφήγησης, η διμερής φόρμα (AB), η τριμερής φόρμα (ABA), συσχετίζοντας την πρακτική τους με συγκεκριμένο θέμα και πηγή αναφοράς. Αρχικά, θα δοκιμάσουν να δομήσουν το κινητικό υλικό τους με την τεχνική της αφήγησης. Σε αυτό το πλαίσιο, θα επιχειρήσουν να δημιουργήσουν κινητικό υλικό βασιζόμενοι/-ες σε μια ιστορία ή σε μια αυτοβιογραφική συνθήκη και στη συνέχεια θα το αναδομήσουν στη βάση μιας γραμμικής εξέλιξης. Έπειτα, θα πειραματιστούν με τις δυνατότητες της διμερούς (AB) και τριμερούς φόρμας (ABA), ανακαλύπτοντας τις δυνατότητες συνύπαρξης δύο διαφορετικών ή/και αντίθετων θεμάτων, τα οποία εμφανίζονται σε δεδομένη δομική σειρά. Σε αυτή τη λογική, είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί προβολή σχετικών παραδειγμάτων από έργα χορού, μουσικής, λογοτεχνίας/ποίησης ή εικαστικής τέχνης.

Συνοπτικά, η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα εξελίσσει και εμπλουτίζει τη γνώση πάνω στις διαφορετικές δομικές δυνατότητες που υπάρχουν για τη σύνθε-

ση μιας χορογραφίας, προσφέροντας επιπλέον εργαλεία και φόρμες προς αξιοποίηση κατά τη διαδικασία της χορογραφικής δημιουργίας.

2.3.Γ.9 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ (SOLO)

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται στη δημιουργία μιας ολοκληρωμένης ατομικής χορογραφίας (solo), αξιοποιώντας τις ήδη υπάρχουσες γνώσεις και δεξιότητες.

Σε αυτό το πλαίσιο, και με βάση ένα ορισμένο θέμα και πηγή ή πηγές αναφοράς, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δημιουργήσουν μια ατομική χορογραφία καθορισμένης διάρκειας, επιλέγοντας και αξιοποιώντας κατά βούληση και με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριας τις ήδη γνωστές μεθόδους και εργαλεία: φράση, μοτίβο, θέμα και παραλλαγές, κλιμάκωση, αφήγηση, διμερής και τριμερής φόρμα. Τα στοιχεία του χώρου, του χρόνου, της ενέργειας και του σώματος θα οργανωθούν, επίσης, προς όφελος του επιλεγμένου θέματος και της/των πηγής/-ών αναφοράς. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι δυνατόν να επινοήσουν προσωπικές αυτοσχεδιαστικές ασκήσεις με σκοπό την παραγωγή κινητικού υλικού.

Κατά τη διάρκεια της χορογραφικής δημιουργίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δημιουργήσουν έναν ατομικό φάκελο (portfolio), ο οποίος θα περιλαμβάνει προσωπικό ημερολόγιο και οπτικοακουστικό υλικό από τις πρόβες. Στο προσωπικό ημερολόγιο θα καταγράφουν ιδέες, σκέψεις και παρατηρήσεις που προκύπτουν. Επίσης, θα αξιοποιήσουν τα βίντεο από τις πρόβες με αναστοχαστικό τρόπο, προς όφελος της χορογραφικής διαδικασίας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξελίξουν περαιτέρω τις ικανότητες του αναστοχασμού, της αυτοαξιολόγησης και της αυτοβελτίωσης σε σχέση με το παραγόμενο καλλιτεχνικό έργο.

Συνοπτικά, η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα στοχεύει στη δημιουργική χρήση των μεθόδων και των εργαλείων που έχουν ήδη διδαχθεί, αποσκοπώντας στη σύνθεση μιας ολοκληρωμένης, ατομικής χορογραφικής δημιουργίας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Blom, L. A. & Chaplin, L. T. (1982). *The Intimate Act of Choreography*. Pennsylvania: University of Pittsburgh Press.
2. Roche, J. & Burridge, S. (2022). *Choreography: The Basics*. New York: Taylor and Francis.

Συμπληρωματικές

1. Burrows, J. (2010). *A Choreographer's Handbook*. London & New York: Taylor & Francis Group.
2. Flatt, K. (2019). *Choreography. Creating and Developing Dance for Performance*. Ramsbury: The Crowood Press.

2.3.Δ • ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι η περαιτέρω ενίσχυση των επαγγελματικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων των εκπαιδευομένων μέσα από την πρακτική εφαρμογή. Αυτό θα επιτευχθεί μέσω ατομικού αναστοχασμού και αυτο-παρατήρησης, με χρήση εργαλείων όπως είναι η βιντεοσκόπηση και η τήρηση προσωπικού ημερολογίου από κάθε εκπαιδευόμενο/-η. Παράλληλα, θα παρουσιαστούν τρόποι με τους οποίους μπορεί να διαμορφωθεί ο καλλιτεχνικός φάκελος (portfolio) των εκπαιδευομένων. Προτείνεται η μαθησιακή ενότητα να πραγματοποιηθεί σε συνδυασμό με τα μαθήματα του κλασικού και σύγχρονου χορού αλλά και της χορογραφίας. Επίσης, στο πλαίσιο αυτής της ενότητας, θα γίνει μια μικρή εισαγωγή στους τρόπους σύνταξης του προσωπικού βιογραφικού σημειώματος και θα δοθούν οδηγίες για την κατάλληλη προετοιμασία της διαδικασίας καλλιτεχνικών συνεντεύξεων και ακροάσεων (auditions). Ταυτόχρονα, ενθαρρύνεται η παρακολούθηση σεμιναρίων που αφορούν την τέχνη του χορού και συνδέουν άμεσα την εκπαίδευση με την αγορά εργασίας. Συνοπτικά, στην ενότητα αναδεικνύεται η σημασία της ανάπτυξης του προσωπικού καλλιτεχνικού ύφους, καθώς και της αυτοαξιολόγησης, της οργάνωσης και της σύνθεσης της καλλιτεχνικής ταυτότητας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τους τρόπους δημιουργίας της καλλιτεχνικής τους ταυτότητας,
- Εντοπίζουν τη σύνδεση με την αγορά εργασίας,

- Προετοιμάζονται για τη διαδικασία συνεντεύξεων και ακροάσεων (auditions),
- Αξιοποιούν τις μεθόδους ατομικού αναστοχασμού,
- Διαμορφώνουν τον προσωπικό τους φάκελο (portfolio),
- Συντάσσουν το βιογραφικό τους σημείωμα,
- Οργανώνουν την προώθηση της καλλιτεχνικής τους ταυτότητας,
- Συνθέτουν την καλλιτεχνική τους εικόνα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ατομικός αναστοχασμός στον χορό (Self-reflection in dance) / Αυτοπαρατήρηση και ετεροπαρατήρηση στον χορό (Self-observation and peer observation in dance) / Βιντεοσκοπήση για (αυτο)παρατήρηση (Video-based [self] observation) / Ημερολόγιο επαγγελματικού αναστοχασμού (Professional reflective journal) / Καλλιτεχνικός φάκελος (Portfolio) / Βιογραφικό σημείωμα (CV) / Καλλιτεχνική συνέντευξη και ακρόαση στον χορό (Dance interview and audition) / Σεμινάρια χορού (Dance seminars).

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ΣΤΟΝ ΧΟΡΟ
2	Η ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΩΣ ΕΝΝΟΙΑ ΣΤΟΝ ΧΟΡΟ
3	ΒΙΝΤΕΟΣΚΟΠΗΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ (ΑΥΤΟ)ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ
4	ΤΗΡΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ
5	ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΦΑΚΕΛΟΥ
6	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ
7	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΚΑΙ ΑΚΡΟΑΣΕΙΣ
8	ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΧΟΡΟΥ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Δ.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ΣΤΟΝ ΧΟΡΟ

Ο αναστοχασμός (reflection ή reflective thinking) αποτελεί κομβικό στοιχείο για την επαγγελματική ανάπτυξη και την περαιτέρω ενίσχυση ήδη κεκτημένων δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή τους στην οριοθέτηση της έννοιας αλλά και στον διαχωρισμό μεταξύ ατομικού (self-reflection) και συλλογικού αναστοχασμού (collective reflection). Στη συνέχεια, θα επικεντρω-

θούν στην αναλυτική εξέταση του ατομικού αναστοχασμού. Είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο να γίνει αναφορά σε μοντέλα ατομικού αναστοχασμού ώστε, στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να επιλέξουν το μοντέλο που θα αξιοποιήσουν. Σκόπιμο είναι να επισημανθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι η αξία του ατομικού αναστοχασμού έγκειται στην παραγωγή μαθησιακών αποτελεσμάτων, που χρησιμεύουν στο άτομο το οποίο υιοθετεί τη διαδικασία και αναστοχάζεται.

Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επαληθεύσουν τη σημασία της διαδικασίας του ατομικού αναστοχασμού για τον χορό και τη σύνδεσή του με τη μετέπειτα επαγγελματική πρακτική τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαπιστώσουν ότι αυτή η μέθοδος μπορεί να αξιοποιηθεί στον χορό για την ανάπτυξη των χορευτικών τους δεξιοτήτων και τη βελτίωση της απόδοσής τους. Επιπλέον, θα παρατηρήσουν ότι, μέσω του αναστοχασμού, είναι σε θέση να αξιολογούν τον εαυτό τους, να θέτουν στόχους και να αναπτύσσουν την τεχνική τους. Παράλληλα, θα διακρίνουν τη σχέση μεταξύ του σώματος, του ψυχισμού και της κίνησης κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας χορογραφίας. Θα καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι ο αναστοχασμός ενισχύει τη δυνατότητά τους να επικοινωνούν αποτελεσματικά με το κοινό, διαμορφώνοντας βαθύτερες συνδέσεις και ενσωματώνοντας την πνευματική διάσταση στην τέχνη τους.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εισαχθεί στην έννοια του αναστοχασμού και θα έχουν προετοιμαστεί για την εφαρμογή μεθόδων ατομικού αναστοχασμού.

2.3.Δ.2 | Η ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΩΣ ΕΝΝΟΙΑ ΣΤΟΝ ΧΟΡΟ

Η παρατήρηση στον χορό είναι σημαντική διαδικασία. Συνδέεται με την αξιολόγηση και τη βελτίωση των χορευτικών ικανοτήτων αλλά και την ανάπτυξη αισθητικής αντίληψης. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εντοπίσουν τη διαφορά μεταξύ αυτοπαρατήρησης (self-observation) και ετεροπαρατήρησης (peer observation). Είναι σκόπιμο να αναφερθούν οι συνθήκες-καταστάσεις στον χορό κατά τις οποίες μπορεί να πραγματοποιηθεί η διαδικασία της παρατήρησης (είτε της αυτοπαρατήρησης είτε της ετεροπαρατήρησης). Χρειάζεται, ακόμα, να επισημανθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι η διαδικασία της ετεροπαρατήρησης προάγει την απόκτηση νέων εμπειριών και αναπτύσσει τη δημιουργικότητα, ενώ και οι δύο διαδικασίες συμβάλλουν διαρκώς στην εκπαίδευση και στη βελτίωση.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην αυτοπαρατήρηση ως διαδικασία κατά την οποία ο/η χορευτής/-τρια παρακολουθεί και αξιολογεί τη δική του/της χορευτική εκτέλεση και αναστοχάζεται ατομικά. Στο πλαίσιο της εξοικείωσης με τη διαδικασία αυτοπαρατήρησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξετάσουν πώς να αναγνωρίζουν τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες τους μέσω της ανάλυσης της κίνησής τους, αλλά και να εντοπίζουν περιθώρια βελτίωσης τόσο της τεχνικής όσο και της εκφραστικότητάς τους. Για την επίτευξη των παραπάνω, είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο να απευθύνονται κατευθυντήριες ερωτήσεις και ασκήσεις αυτοπαρατήρησης στους/στις εκπαιδευόμε-

νους/-ες, που θα έχουν σχέση με το καλλιτεχνικό αντικείμενο.

Μετά το πέρας της υποεπινότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκωδικοποιήσει τη διαδικασία της παρατήρησης, και κυρίως της αυτοπαρατήρησης, ως απαραίτητου μέσου επαγγελματικής αυτοβελτίωσης, ενώ θα έχουν διαπιστώσει ότι η αυτοπαρατήρηση δεν αφορά μόνο τη βελτίωση της τεχνικής αλλά και της εκφραστικότητας.

2.3.Δ.3 | ΒΙΝΤΕΟΣΚΟΠΗΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ (ΑΥΤΟ)ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ

Η βιντεοσκόπηση αποτελεί σημαντικό εργαλείο στον χορό, επειδή παρέχει πολλές δυνατότητες. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν ήδη γνωρίσει τον ρόλο του βίντεο στη δημιουργία video dance σε προηγούμενη ενότητα. Στην υποεπινότητα αυτή, θα εξεταστεί η χρήση της βιντεοσκόπησης για ανάλυση και αξιολόγηση.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επαναπροσδιορίσουν τον ρόλο της βιντεοσκόπησης σαν ένα μέσο εξερεύνησης του τρόπου αντίληψης και έκφρασης του εαυτού τους μέσα από τον χορό. Θα εξετάσουν πώς χρησιμοποιούνται οι συσκευές καταγραφής βίντεο για τις χορευτικές εκτελέσεις, είτε κατά τη διάρκεια των μαθημάτων είτε σε πρόβες και παραστάσεις. Θα εξοικειωθούν, ακόμα, με την επιλογή των κατάλληλων στιγμιότυπων και την κριτική ανάλυση των εκτελέσεων τους.

Παράλληλα, θα εξετάσουν τον τρόπο με τον οποίο η βιντεοσκόπηση μπορεί να αποτελέσει εργαλείο ανάπτυξης αυτοαντίληψης (μέσω της παρατήρησης των εαυτών τους) όσο και ετεροαντίληψης (μέσω της παρατήρησης των άλλων). Επίσης, θα προσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο η παρατήρηση βίντεο άλλων μπορεί να επηρεάσει τη δική τους καλλιτεχνική ταυτότητα. Χρειάζεται να επισημανθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι η διαδικασία αυτή προάγει την επικοινωνία, τη συνεργασία, την ανταλλαγή γνώσεων, αφού θα συζητούν τις αναλύσεις τους με άλλους. Κρίνεται ωφέλιμο οι εκπαιδευόμενοι/-ες να παρακολουθήσουν βιντεοσκοπημένες χορογραφίες από παραστάσεις, ώστε να αναγνωρίσουν στοιχεία από άλλες ενότητες (κλασικός και σύγχρονος χορός, αυτοσχεδιασμός, χορογραφία) και να αξιολογήσουν τον τρόπο με τον οποίο αυτά επηρεάζουν την αντίδραση του κοινού. Προτείνεται, ακόμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να ενθαρρυνθούν στη βιντεοσκόπηση του εαυτού τους σε διαφορετικές συνθήκες, για ανάλυση και αξιολόγηση υπό καθοδήγηση.

Με την ολοκλήρωση της υποεπινότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν πειραματιστεί με τη χρήση της βιντεοσκόπησης ως εργαλείου ανάλυσης και (αυτο)αξιολόγησης, υπό το πρίσμα της κριτικής σκέψης.

2.3.Δ.4 | ΤΗΡΗΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

Όπως η βιντεοσκόπηση, έτσι και η τήρηση προσωπικού ημερολογίου είναι εργαλείο με πολλά οφέλη για έναν επαγγελματία του χορού. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν ότι η τήρηση του προσωπικού ημερολογίου εδράζεται στον ατομικό αναστοχασμό (ημερολόγιο αναστοχασμού-reflective journal) σχετικά με το καλλιτεχνικό αντικείμενο. Ειδικότερα, στην υποεπινότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικει-

ωθούν με την τεχνική της ημερήσιας καταγραφής σημειώσεων σχετικά με χορευτικές εμπειρίες. Οι σημειώσεις μπορεί να αφορούν μαθήματα, παραστάσεις, γεγονότα, συμβάντα μέσω των οποίων έμαθαν κάτι νέο για τον εαυτό τους ή ακόμα και συζητήσεις που τους επηρέασαν.

Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαπιστώσουν ότι η τήρηση προσωπικού ημερολογίου προωθεί τη διαδικασία συνεχούς μάθησης. Είναι σκόπιμο να εξοικειωθούν με την κατηγοριοποίηση των εμπειριών τους, ανάλογα με το σκοπό που εξυπηρετούν. Ως εκ τούτου, θα αξιολογούν την πρόοδό τους μέσω της ανάλυσης των σημειώσεών τους και θα επισημαίνουν στοιχεία που χρήζουν βελτίωσης. Παράλληλα, θα προσδιορίσουν τρόπους για να αναγνωρίζουν προσωπικά μοτίβα και να θέτουν στόχους και προτεραιότητες, ενισχύοντας έτσι την αυτογνωσία τους. Προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να τηρήσουν προσωπικό ημερολόγιο σε οποιαδήποτε μορφή επιθυμούν (χειρόγραφο ή ηλεκτρονική) και να ενθαρρύνονται στην παρουσίαση στοιχείων για ανταλλαγή απόψεων. Για την καλύτερη καταγραφή, προτείνεται, επίσης, η επιλογή ενός μοντέλου ατομικού αναστοχασμού, όπως αυτά που έχουν ήδη παρουσιαστεί.

Συνοπτικά, με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν πειραματιστεί στους τρόπους με τους οποίους μπορούν να καταγράψουν επιτυχώς διαφορετικές φάσεις της εξέλιξής τους σχετικά με την τεχνική, τη συναισθηματική έκφραση και τις πηγές έμπνευσης, στοιχεία που μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο υλικό για τη δημιουργία και την ανάπτυξη καλλιτεχνικής ταυτότητας.

2.3.Δ.5 | ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΦΑΚΕΛΟΥ

Στην υποενότητα αυτή θα παρουσιαστεί η διαδικασία διαμόρφωσης ενός προσωπικού καλλιτεχνικού φακέλου (portfolio).

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα προσδιορίσουν τις διαφορές μεταξύ του καλλιτεχνικού φακέλου και του βιογραφικού σημειώματος. Θα διακρίνουν ότι ο καλλιτεχνικός φάκελος αποτελεί μια σύνθεση καλλιτεχνικής επιδεξιότητας (artistry) και επαγγελματισμού (professionalism), ενώ σκοπός του είναι η οπτική αναπαράσταση δειγμάτων από τη δουλειά ενός επαγγελματία για την ανάδειξη και προβολή των καλλιτεχνικών δεξιοτήτων και της δημιουργικότητάς του. Στη συνέχεια, θα γίνει αναλυτική αναφορά στα στοιχεία ενός καλλιτεχνικού φακέλου (φωτογραφίες, βίντεο και περιγραφές καλλιτεχνικών έργων με χρήση ηλεκτρονικών μέσων), ενώ θα παρουσιαστούν αναλυτικά τα στάδια σχεδίασης, οργάνωσης και δημιουργίας ενός καλλιτεχνικού φακέλου. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να οργανώσουν και να επιλέξουν τα στοιχεία που αποτυπώνουν καλύτερα τις χορευτικές τους δεξιότητες και την καλλιτεχνική τους ταυτότητα. Χρειάζεται να επισημανθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι το περιεχόμενο ενός καλλιτεχνικού φακέλου ποικίλλει και είναι αποτέλεσμα διαφορετικών συνθηκών (π.χ. συμμετοχή σε παραστάσεις, φεστιβάλ ή δημιουργία χορογραφιών).

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα παρατηρήσουν ότι η δομή ενός καλλιτεχνικού φακέλου είναι μάλλον ελεύθερη διαδικασία και άπτεται της δημιουργικότητάς τους. Παράλ-

ληλα, είναι σκόπιμο οι εκπαιδευόμενοι/-ες να προσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να συμπεριλάβουν στον φάκελό τους προσωπικές αναφορές που αντανάκλουν τις καλλιτεχνικές τους φιλοδοξίες, εμπνεύσεις και στόχους, ανάλογα με την καλλιτεχνική φάση που βρίσκονται.

Με βάση τα παραπάνω, προτείνεται η δημιουργία ενός προσχέδιου καλλιτεχνικού φακέλου, έτσι ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να πειραματιστούν στην οργάνωση της διαδρομής τους στον χορό και την απεικόνισή της μέσω ποικίλου καλλιτεχνικού υλικού.

2.3.Δ.6 | ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΟΣ

Σε συνέχεια της προηγούμενης υποενότητας, θα παρουσιαστεί η διαδικασία σύνταξης ενός βιογραφικού σημειώματος (Curriculum Vitae ή CV). Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαπιστώσουν ότι το βιογραφικό σημείωμα αποτελεί ένα ενιαίο περιεκτικό έγγραφο με γραπτές πληροφορίες, το οποίο παρέχει σφαιρική εικόνα ακαδημαϊκών και επαγγελματικών επιτευγμάτων, ενώ αποτελεί κύριο εργαλείο στην αναζήτηση εργασίας. Ειδικότερα, στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αξιοποιήσουν τρόπους οργάνωσης των ατομικών τους πληροφοριών σε διαφορετικές κατηγορίες, όπως προσωπικά στοιχεία, συνοπτική παρουσίαση, εκπαίδευση, επιμορφώσεις και πιστοποιήσεις, επαγγελματική εμπειρία, καλλιτεχνικές δεξιότητες, επιτεύγματα και διακρίσεις, ρεπερτόριο. Εκτός από τη δομή, θα δοθεί έμφαση και στη μορφή (format) του βιογραφικού σημειώματος. Για τον σκοπό αυτόν, προτείνεται η παρουσίαση ψηφιακών εργαλείων με ποικίλες αποτυπώσεις βιογραφικών σημειωμάτων για χορευτές. Ταυτόχρονα, προτείνεται και η σύγκριση μέσω παραδειγμάτων, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να επιλέξουν την κατάλληλη μορφή βιογραφικού σημειώματος.

Επιπροσθέτως, είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη η επισήμανση της διαφοροποίησης του βιογραφικού σημειώματος, ανάλογα με τη θέση εργασίας. Συγκεκριμένα, διαφορετικές θέσεις εργασίας ή διαφορετικές ομάδες χορού έχουν διαφοροποιημένο προσανατολισμό. Συνεπώς, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εννοήσουν ότι δεν πρέπει να καταφεύγουν σε απλή καταχώριση πληροφοριών, αλλά πρέπει να αξιολογούν τον τρόπο με τον οποίο τις παρουσιάζουν κατά περίπτωση, ώστε να κεντρίσουν το ενδιαφέρον των διάφορων πιθανών εργοδοτών. Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η σύνταξη προσχεδίου βιογραφικού σημειώματος εκ μέρους των εκπαιδευομένων.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν προσδιορίσει τον τρόπο δημιουργίας ενός προσωπικού βιογραφικού σημειώματος, το οποίο θα αντικατοπτρίζει κάθε πτυχή της πορείας τους. Παράλληλα, θα έχουν ανακαλύψει τον ρόλο ενός ενημερωμένου βιογραφικού σημειώματος ως ενός ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος στην αγορά εργασίας του χορού.

2.3.Δ.7 | ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΚΑΙ ΑΚΡΟΑΣΕΙΣ

Σκοπός της υποενότητας αυτής είναι να δοθούν οι κατάλληλες οδηγίες στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες για την προετοιμασία τους σε μελλοντικές καλλιτεχνικές συνε-

ντεύξεις και ακροάσεις. Αρχικά, θα παρουσιαστούν οι διαφορές μεταξύ καλλιτεχνικής συνέντευξης (interview) και ακρόασης (audition). Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαπιστώσουν ότι η καλλιτεχνική συνέντευξη αφορά την προφορική παρουσίαση του εαυτού τους ως καλλιτεχνικής οντότητας. Για τον σκοπό αυτό, προτείνεται η εξάσκηση των εκπαιδευομένων σε προσομοίωση συνθηκών συνέντευξης με συγκεκριμένα παραδείγματα ερωτήσεων, ώστε να μάθουν να διαχειρίζονται επιτυχώς μελλοντικές καλλιτεχνικές συνεντεύξεις.

Αναφορικά με την ακρόαση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαπιστώσουν ότι πρόκειται για μια πρακτική διαδικασία αξιολόγησης χορευτικής τεχνικής και δεξιοτήτων. Εκτός από την τεχνική αρτιότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν, ακόμα, τη σημασία της προβολής της παρουσίας τους με αυτοπεποίθηση και εκφραστικότητα κατά τη διαδικασία της ακρόασης.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαπιστώσουν και άλλες παραμέτρους τις οποίες χρειάζεται να λαμβάνουν υπόψη τους πριν από τις καλλιτεχνικές συνεντεύξεις και ακροάσεις. Τέτοια στοιχεία αποτελούν η δημιουργία ενημερωμένου καλλιτεχνικού φακέλου και βιογραφικού σημειώματος ανάλογα με τη θέση εργασίας, η κατάλληλη ενδυμασία-εμφάνιση και η διαφοροποίησή της ανάλογα με τις απαιτήσεις της διαδικασίας, καθώς επίσης και η επιλογή και η προετοιμασία χορογραφίας πριν από την ακρόαση, την οποία θα εκτελέσουν εφόσον τους ζητηθεί. Κομβικό σημείο στα παραπάνω αποτελεί η διερεύνηση και η συγκέντρωση πληροφοριών τόσο για τη θέση εργασίας όσο και για την ομάδα χορού ή/και τον χορογράφο της ακρόασης.

Μετά το πέρας της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν προσδιορίσει όλους τους παράγοντες που καθορίζουν μια σωστή προετοιμασία για καλλιτεχνικές συνεντεύξεις και ακροάσεις, ώστε να είναι έτοιμοι/-ες να τις διαχειριστούν επιτυχήματα στην επαγγελματική τους πορεία.

2.3.Δ.8 | ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΧΟΡΟΥ

Στην υποενότητα αυτή θα αναλυθεί η διαδικασία αναζήτησης και εντοπισμού σεμιναρίων χορού. Ως προκαταρτικό στάδιο στη διαδικασία αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να αναγνωρίζουν τις ανάγκες τους και να τις ταξινομούν. Χρήσιμα εργαλεία για τον εντοπισμό των αναγκών τους αποτελούν η τήρηση προσωπικού ημερολογίου και η βιντεοσκόπηση, όπως έχει προαναφερθεί. Εκτός από τις δικές τους ανάγκες, θα εξοικειωθούν και με την αναγνώριση αναγκών ή τάσεων στην αγορά εργασίας. Μέσω αναζήτησης σε εγκεκριμένες ιστοσελίδες, σε ηλεκτρονικά μέσα ή σε άλλες πηγές πληροφόρησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ενημερώνονται διαρκώς για τις νέες εξελίξεις στον τομέα του χορού.

Αφού ταξινομήσουν και καταγράψουν τις ανάγκες τους, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ξεκινούν την αναζήτηση σεμιναρίων χορού. Σε περίπτωση ηλεκτρονικής αναζήτησης σεμιναρίων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν κατάλληλες λέξεις-κλειδιά προκειμένου να εντοπίζουν τα διαθέσιμα σεμινάρια.

Σημαντικό στοιχείο στη διαδικασία επιλογής σεμιναρίου είναι η ανάλυση και η αξιολόγηση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναλύουν και θα αξιολογούν τα διαθέσιμα σεμινάρια ως προς το περιεχόμενο, το επίπεδο δυσκολίας, το είδος χορού, τον χώρο και τον χρόνο, αλλά και τις δεξιότητες που θα αναπτύξουν. Επιπλέον, πρέπει να είναι σε θέση να συγκρίνουν τα διαθέσιμα σεμινάρια και να επιλέγουν εκείνα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους αλλά και στις ανάγκες της αγοράς εργασίας.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να επιλέγουν σεμινάρια που συνδέουν τη διαρκή επιμόρφωση και την αγορά εργασίας και ανταποκρίνονται στις ανάγκες και στις επαγγελματικές φιλοδοξίες τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Doughty, S. & Stevens, J. (2002). “Seeing Myself Dance: Video and Reflective Learning in Dance Technique”, in: *Finding the Balance: A Conference on Dance in FE and HE in the 21st Century*, June 23rd, 2002. Liverpool, UK: John Moore’s University.
2. Tembrioti, L. & Tsangaridou, N. (2014). “Reflective Practice in Dance: A Review of the Literature”, in: *Research in Dance Education*, 15(1), pp. 4-22.

Συμπληρωματικές

1. Jones, E. & Ryan, M. (2015). “The Dancer as Reflective Practitioner”, in: M. Ryan (ed.). *Teaching Reflective Learning in Higher Education: A Systematic Approach Using Pedagogic Patterns* (pp. 51-64). Cham, Germany: Springer International Publishing.
2. Moon, J. (2004). *A Handbook of Reflective and Experiential Learning: Theory and Practice*. London, UK: Routledge Falmer.

2.3.E • ΙΣΤΟΡΙΑ ΧΟΡΟΥ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να μελετηθούν τα ιστορικά γεγονότα τα οποία αποτελούν σημεία αναφοράς και χάραξαν την πορεία του χορού ανά τους αιώνες. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα θα γίνει εκτενής περιγραφή της ιστορικής περιόδου του χορού από τις αρχές του 20ού αιώνα έως και τα τέλη της δεκαετίας του 1970. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από βιβλιογραφικό και οπτικοακουστικό υλικό, θα παρουσιαστούν οι σημαντικότεροι χορογράφοι και τα κινήματα που σημάδεψαν τον 20ό αιώνα. Θα γίνει αναφορά στα κύρια χαρακτηριστικά και στις εξέχουσες προσωπικότητες των κινημάτων του μοντερνισμού στον χορό όπως αυτά διαμορ-

φώθηκαν στην Ευρώπη αλλά και στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Παράλληλα, θα μελετηθούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του μεταμοντέρνου χορού, όπως αυτός διαμορφώθηκε κατά το δεύτερο ήμισυ του 20ού αιώνα. Επίσης, θα δοθεί έμφαση στο χοροθέατρο της Πίνα Μπάους (Pina Bausch) και τους τρόπους με τους οποίους αυτό επηρέασε τον χορό. Περιληπτικά, με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής ενότητας, θα αναδειχθούν τα κυριότερα αντιπροσωπευτικά χορευτικά έργα και οι σημαντικότεροι δημιουργοί του 20ού αιώνα έως και τα τέλη της δεκαετίας του 1970.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα αντιπροσωπευτικά έργα χορού του 20ού αιώνα,
- Ανακαλούν τους κύριους εκπροσώπους-χορογράφους,
- Εντοπίζουν τη σχέση του χορού με τα ευρύτερα καλλιτεχνικά κινήματα,
- Διακρίνουν τα χαρακτηριστικά στοιχεία των καλλιτεχνικών δημιουργιών,
- Αντιλαμβάνονται τη διαμόρφωση του χορού διαχρονικά,
- Συσχετίζουν την τέχνη του χορού με το ευρύτερο ιστορικό πλαίσιο,
- Διαμορφώνουν το θεωρητικό τους υπόβαθρο στην τέχνη του χορού,
- Αναπτύσσουν την κριτική τους αντίληψη,
- Συνθέτουν την αισθητική και καλλιτεχνική τους παιδεία.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Μοντέρνος χορός / Μεταμοντέρνος χορός / Χοροθέατρο / Ιστορία χορού / 20ός αιώνας / Πίνα Μπάους (Pina Bausch).

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΟΙ ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΙ ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ 20ού ΑΙΩΝΑ
2	Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ 20ού ΑΙΩΝΑ
3	Ο ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ ΤΟΥ 1920 ΚΑΙ 1930
4	Ο ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΓΕΡΜΑΝΙΚΟΣ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ
5	Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ 1950
6	Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΙΣ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ ΤΟΥ 1960 ΚΑΙ ΤΟΥ 1970 ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ
7	ΤΟ ΧΟΡΟΘΕΑΤΡΟ

Κείμενο αναφοράς

2.3.E.1 | ΟΙ ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΙ ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ 20ού ΑΙΩΝΑ

Η πρώτη υποενότητα περιγράφει την έννοια του μοντέρνου χορού και τις κύριες διαφορές του με τον κλασικό. Περιγράφεται, επίσης, το κοινωνικό, πολιτικό και πολιτισμικό πλαίσιο των αρχών του 20ού αιώνα, συμπεριλαμβανομένων των μεγάλων αλλαγών που συνέβησαν την περίοδο εκείνη και συνέβαλαν στη διαμόρφωση των πρωτοποριακών προσεγγίσεων στην τέχνη του χορού.

Γίνεται αναφορά στους/στις πρωτοπόρους καλλιτέχνες/-ιδες του μοντέρνου χορού στην Ευρώπη και την Αμερική, συμπεριλαμβανομένων των Ισιδώρα Ντάνκαν (Isadora Duncan), Λόι Φούλερ (Loie Fuller), Ρουθ Σεν Ντένις (Ruth St. Denis) και Τεντ Σον (Ted Shawn), και αναλύονται τα χαρακτηριστικά του έργου του/της κάθε καλλιτέχνη/-ιδος μέσα από την εργογραφία τους. Με στόχο τη βαθύτερη κατανόηση των έργων τους, παρουσιάζονται οι επιρροές που δέχτηκαν από τις επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις, τη φύση, την αρχαία ελληνική τέχνη και φιλοσοφία, από καλλιτέχνες της ανατολής, όπως τη Σάντα Γιάκο (Sada Yacco), από τους εικαστικούς καλλιτέχνες του ρεύματος της Αρ Νουβό (Art Nouveau), καθώς και από τα συστήματα που είχαν αναπτύξει οι Φρανσουά Ντελσάρτ (Francois Delsarte) και Εμίλ-Ζακ Νταλκρόζ (Émile Jacques-Dalcroze).

Επιπλέον, αναφέρονται οι σχολές χορού που ιδρύθηκαν στην Ευρώπη και την Αμερική, καθώς και οι παιδαγωγικές μέθοδοι που ανέπτυξαν οι πρωτοπόροι καλλιτέχνες ως παιδαγωγοί του χορού της περιόδου εκείνης. Τέλος, γίνεται αναφορά και στην επιρροή που είχαν οι καλλιτέχνες/-ιδες του χορού στον επαναπροσδιορισμό της οντολογίας της τέχνης του χορού, του κοινωνικού ρόλου της γυναίκας και της απελευθέρωσης του σώματος την περίοδο αυτή.

Όλα τα παραπάνω μπορεί να γίνουν με τη μορφή διάλεξης-παρουσίασης, ανάγνωσης κειμένων, προβολής βίντεο, συζήτησης και χρήσης άλλων διδακτικών εργαλείων και μεθόδων.

2.3.E.2 | Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ 20ού ΑΙΩΝΑ

Σκοπός της υποενότητας αυτής είναι να παρουσιαστεί ο χορός στην Ελλάδα στις αρχές του 20ού αιώνα, πώς αυτός συνδέθηκε με την εξέλιξη της κοινωνίας και με τις διάφορες φάσεις του κοινωνικού, πολιτικού και καλλιτεχνικού γίνεσθαι.

Γίνεται αναφορά στο έργο της Ισιδώρας Ντάνκαν (Isadora Duncan) και του Ραϊμόνδου Ντάνκαν (Raymond Duncan), καθώς η διαμονή τους στην Ελλάδα και η έμπνευσή τους από τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό ήταν καθοριστική για την εξέλιξη του χορού στον ελλαδικό χώρο, αλλά και για τη διασύνδεση του μοντέρνου χορού με την αρχαία ελληνική τέχνη.

Επιπλέον, γίνεται αναφορά στην εκπαίδευση στην τέχνη του χορού την περίοδο εκείνη, με επίκεντρο την ίδρυση της πρώτης Σχολής Ρυθμικής και Χορού (1930) από την Κού-

λα Πράτσικα, η οποία με το επαγγελματικό της τμήμα το 1937 διαμόρφωσε την ταυτότητα του μοντέρνου χορού στην Ελλάδα και το μουσικοπαιδαγωγικό σύστημα ρυθμικής για παιδιά, μέσα στο ευρύτερο κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο του Μεσοπολέμου.

Τέλος, είναι σημαντικό να μελετηθεί η αναβίωση των Δελφικών Γιορτών και των Ολυμπιακών Αγώνων, καθώς και η διάδοση και η τυποποίηση των παραδοσιακών χορών στο Λύκειο των Ελληνίδων. Στο πλαίσιο αυτό, μπορεί να εξεταστεί και η ενίσχυση του ρόλου της γυναίκας στη κοινωνία της εποχής εκείνης μέσα από τη συμμετοχή των γυναικών στη φυσική αγωγή, καθώς και μέσα από την ανάδειξη του γυναικείου σώματος ως φορέα ελληνικότητας.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει ολοκληρωμένη γνώση για την εξέλιξη της ιστορίας του χορού στον ελληνικό χώρο στις αρχές του 20ού αιώνα.

2.3.E.3 | Ο ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ ΤΟΥ 1920 ΚΑΙ 1930

Η υποενότητα αυτή αφορά την πρώτη περίοδο του μοντερνισμού στον χορό και τους/τις πρωτοπόρους καλλιτέχνες/-ιδες που αποτέλεσαν τους/τις κύριους/-ες εκπροσώπους του μοντερνισμού στην Αμερική και στην Ευρώπη. Θα δοθεί έμφαση στην εργογραφία της Ντόρις Χάμφρεϊ (Doris Humphrey), της Μάρθα Γκράχαμ (Martha Graham), του Έρικ Χόκινς (Eric Hockins) και του Τσαρλς Βίντμαν (Charles Weidman).

Μέσα από την ανάγνωση κειμένων, την παρακολούθηση παραστάσεων χορού σε μορφή βίντεο και την ανάλυση των τεχνικών του μοντέρνου χορού, θα αναδειχθούν τα βασικά χαρακτηριστικά της κάθε τεχνικής, όπως η σύσπαση και η χαλάρωση (τεχνική Γκράχαμ) και η πτώση και η επαναφορά (τεχνική Χάμφρεϊ). Θα αναπτυχθούν οι επιρροές των χορευτών/-τριών και των χορογράφων από την ανατολική φιλοσοφία, την εξέλιξη της ψυχολογίας, καθώς και από τα έργα άλλων καλλιτεχνών της περιόδου εκείνης.

Με την ανάγνωση κειμένων, την παρακολούθηση αρχειακού υλικού με συνεντεύξεις των καλλιτεχνών/-ιδων και βιντεογραφικού υλικού από παραστάσεις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμβαθύνουν στα χαρακτηριστικά του μοντέρνου χορού της περιόδου αυτής, όπως είναι η ανάδειξη της αυτοέκφρασης και της ατομικότητας στον χορό, οι δραματουργικές προσεγγίσεις με έντονα συμβολικά θέματα και η ενίσχυση της φυσικής κίνησης και του ανθρώπινου ρυθμού.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν σε βάθος τον τρόπο με τον οποίο αυτοί οι προοδευτικοί δημιουργοί διαμόρφωσαν την πορεία του μοντέρνου χορού, αφήνοντας ανεξίτηλο ίχνος στην ιστορία των τεχνικών του μοντέρνου χορού και της χορογραφίας.

2.3.E.4 | Ο ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΓΕΡΜΑΝΙΚΟΣ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Η τέταρτη υποενότητα αφορά τον μοντέρνο γερμανικό εκφραστικό χορό, με κύριους εκπροσώπους τον Ρούντολφ Φον Λάμπαν (Rudolf Von Laban), τη Μαίρη Βίγκμαν (Mary Wigman) και τον Κουρτ Γιόσ (Kurt Jooss).

Σε ό,τι αφορά το έργο του Λάμπαν, κρίνεται σημαντικό να μελετηθεί διεξοδικά το σύστημα ανάλυσης της κίνησης που ανέπτυξε ο ίδιος, οι βασικές αρχές της κίνησης που έθεσε, καθώς και το σύστημα καταγραφής της κίνησης (Labanotation) που δημιούργησε. Επίσης, είναι σημαντικό να γίνει αναφορά στη συμβολή του στην ανάπτυξη του γερμανικού εκφραστικού χορού (Ausdrucktanz), στην εκπαιδευτική του μέθοδο στην τέχνη του χορού και στη θεραπεία.

Η αναφορά στο έργο της Βίγκμαν δεν μπορεί να παραλείψει την έμφαση στην αυτοέκφραση και την ελευθερία της κίνησης, τη χρήση της μάσκας και του συμβολισμού στις παραστάσεις της, καθώς και την προσωπική της αφηγηματική προσέγγιση στα χορογραφικά της έργα. Τα παραπάνω μπορούν να μελετηθούν και μέσα από έργα της όπως τον *Χορό της μάγισσας (Witch Dance)* και το *Ταλαντευόμενο τοπίο (Swinging Landscape)*, καθώς και μέσα από τα κείμενά της, όπως *Η γλώσσα του χορού (The Language of Dance)* (1963).

Σχετικά με το έργο του Γιος, θα γίνει αναφορά στα χορογραφικά του έργα που συνδυάζουν την τεχνική του μπαλέτου με τον μοντέρνο εκφραστικό χορό. Ειδικότερα, μπορεί να μελετηθεί το πιο γνωστό από τα έργα του, το πολιτικού περιεχομένου έργο *Το πράσινο τραπέζι (The Green Table)*.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά του γερμανικού εκφραστικού χορού, καθώς και τα σημαντικότερα έργα των κύριων εκπροσώπων αυτής της περιόδου.

2.3.Ε.5 | Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ 1950

Η πέμπτη υποενότητα αφορά τον μοντέρνο χορό στη δεκαετία του 1950, με κύριους εκπροσώπους τον Μερς Κάνινγκχαμ (Merce Cunningham), τον Άλβιν Νίκολαϊς (Alwin Nikolais) και τον Πολ Τέιλορ (Paul Taylor) στην Αμερική, καθώς και την εμφάνιση του χορού Μπούτο (Butoh) στην Ιαπωνία, με εμπνευστές τους Τατσούμι Χιτζικάτα (Tatsumi Hijikata) και Καζούο Όνο (Kazuo Ohno). Στόχος είναι η σύγκριση των διαφόρων προσεγγίσεων στον σύγχρονο χορό και η ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των διαφορετικών παραδόσεων.

Μέσα από την εξέταση επιλεγμένων χορογραφιών που αντικατοπτρίζουν την επαναστατική προσέγγισή του κάθε χορογράφου, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν την πληθώρα των διαφορετικών προσεγγίσεων των χορογράφων της περιόδου αυτής. Αρχικά, θα κατανοήσουν τις βασικές αρχές που διέπουν την καλλιτεχνική προσέγγιση του Κάνινγκχαμ, όπως η ατομική ελευθερία των χορευτών, η ανεξαρτησία της χορογραφίας από τη μουσική σύνθεση και η χρήση του τυχαίου στη χορογραφική του μέθοδο. Στη συνέχεια, θα μελετήσουν τη συνεισφορά του Νίκολαϊς στην αφαιρετική χορογραφία και την ανάπτυξη της σχέσης μεταξύ της χορογραφίας και της σύγχρονης τεχνολογίας, μέσα από τις παραστάσεις του. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διερευνήσουν την ανάπτυξη του συμβολισμού και των αφηγηματικών στοιχείων στον χορό μέσα από το έργο του Τέιλορ. Η υποενότητα

αυτή περιλαμβάνει, επίσης, και εισαγωγή και ανάλυση του χορού Μπούτο, αναδεικνύοντας την επιρροή που έχει μέχρι σήμερα στην παγκόσμια καλλιτεχνική σκηνή.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τις επιδράσεις αυτών των χορογράφων στον μοντέρνο, μεταμοντέρνο και σύγχρονο χορό, καθώς και να αναλύουν διαφορετικές παραστάσεις με έμφαση στην αισθητική και στο περιεχόμενο.

2.3.E.6 | Ο ΧΟΡΟΣ ΣΤΙΣ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ ΤΟΥ 1960 ΚΑΙ ΤΟΥ 1970 ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ

Η υποενότητα αυτή αφορά το κίνημα του μεταμοντέρνου στον χορό, όπως αυτό αναπτύχθηκε στην Αμερική το 1960 και το 1970. Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από τις επαναστατικές αλλαγές στην προσέγγιση του χορού, καθώς οι χορογράφοι απορρίπτουν τη δεξιοτεχνία, απελευθερώνονται από τα παραδοσιακά πλαίσια και αναζητούν νέες εκφραστικές μορφές.

Κεντρικά θέματα περιλαμβάνουν την αντίδραση κατά της φορμαλιστικής παράδοσης και την ενσωμάτωση κοινωνικών και πολιτικών προβληματισμών στον χορό. Η Άννα Χάλπριν (Anna Halprin), η Ιβόν Ράινερ (Yvonne Rainer), ο Στιβ Πάξτον (Steve Paxton), η Σιμόν Φορτί (Simone Forti), η Τρίσα Μπράουν (Trisha Brown) και πολλοί άλλοι χορογράφοι της περιόδου αυτής παίζουν καθοριστικό ρόλο σε αυτή την εξέλιξη, εισάγοντας ανατρεπτικές προσεγγίσεις για τον χορό και συνδυάζοντας το χορευτικό κίνημα με τον πειραματισμό στη μουσική και στις εικαστικές τέχνες.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να διερευνήσουν πώς ο μεταμοντέρνος χορός στις δεκαετίες του 1960 και του 1970 στην Αμερική συνέβαλε στη διαμόρφωση της σύγχρονης χορογραφίας και πώς οι δημιουργοί εκφράζονταν μέσα από τον χορό ως μέσο αντίδρασης και αναζήτησης νέων καλλιτεχνικών οριζόντων.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν τους κύριους πειραματισμούς που έγιναν από τους πρωτοπόρους καλλιτέχνες, όπως τις δράσεις στην εκκλησία Τζάτσον (Judson Church), τον αυτοσχεδιασμό με επαφή (Contact Improvisation) και τον αναλυτικό χορό. Επιπλέον, θα έχουν αποκτήσει γνώση των κυρίαρχων θεμάτων της περιόδου αυτής, όπως είναι η διεύρυνση των ορίων μεταξύ των τεχνών, η σχέση των τεχνών με το πολιτικό περιβάλλον της εποχής και η σχέση καθημερινής ζωής και τέχνης.

2.3.E.7 | ΤΟ ΧΟΡΟΘΕΑΤΡΟ

Η τελευταία υποενότητα επικεντρώνεται στο χοροθέατρο της Πίνα Μπάους (Pina Bausch). Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να ερευνήσουν την καινοτομία και συναισθηματικά φορτισμένη προσέγγιση της διάστασης του χορού και του θεάτρου. Αρχικά, γίνεται εισαγωγή στη ζωή και το έργο της Μπάους, ανασκόπηση του πολιτισμικού και κοινωνικού πλαισίου, και εξετάζονται οι επιρροές που δέχτηκε. Στη συνέχεια, αναλύεται η χορογραφική αισθητική της Μπάους και εξετάζονται τα βασικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν το έργο της, όπως η χρήση του χώρου, η έμφαση στο συναισθηματικό

βάθος, η σχέση με τη μουσική. Τα παραπάνω μπορούν να γίνουν μέσα από την παρακολούθηση βίντεο και την ανάλυση κλασικών παραστάσεων της Μπάους, όπως είναι το *Καφέ Μύλλερ* (*Café Müller*) και η *Ιεροτελεστία της Άνοιξης* (*The Rite of Spring*).

Με την ολοκλήρωση της μαθησιακής ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν το έργο της Μπάους και την εξέλιξη των θεμάτων του στη διάρκεια της καριέρας της, θα μπορούν να κάνουν κριτική αξιολόγηση των παραστάσεών της και θα είναι σε θέση να αντιληφθούν την επίδρασή της στο σύγχρονο χοροθέατρο.

Τέλος, με την επιτυχή ολοκλήρωση όλων των υποενοτήτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να περιγράψουν την ιστορία και την εξέλιξη του μοντέρνου και μεταμοντέρνου χορού και να τη συνδυάσουν με άλλα σημαντικά ιστορικά και καλλιτεχνικά γεγονότα της κάθε εποχής. Με τις δεξιότητες που θα έχουν αποκτήσει, θα είναι σε θέση να επιλύουν προβλήματα σε σχέση με την έρευνα και την αξιολόγηση των βασικών έργων του μοντέρνου και του μεταμοντέρνου χορού και θα γνωρίζουν τις θεωρητικές και φιλοσοφικές αρχές πάνω στις οποίες στηρίχθηκαν οι καλλιτέχνες που τα δημιούργησαν.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Μπαρμπούση, Β. (2004). *Ο χορός στον 20ό αιώνα. Σταθμοί και πρόσωπα*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
2. Μπαρμπούση, Β. (2014). *Η τέχνη του χορού στην Ελλάδα τον 20ό αιώνα: Σχολή Πράτσικα, Ιδεολογία, Πράξη, Αισθητική*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.

Συμπληρωματικές

1. Adshead, J., Bringshaw, V. A., Hodgens, P. & Huxley, M. (2007). *Ανάλυση του χορού. Θεωρία και πράξη* (μτφρ. Β. Τυροβολά). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
2. Βουνελάκη, Κ. (2021). *Σώματα αλλιώς. 15 χορογράφοι ανάμεσα στον 20ό και 21ο αιώνα*. Αθήνα: Εκδόσεις Ποταμός.

2.3.ΣΤ • ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΕΧΝΗΣ Ι

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι η επισκόπηση της ιστορίας της τέχνης και του πλαισίου της κάθε περιόδου, από την προϊστορία έως την Αναγέννηση. Θα παρουσιαστούν η σχέση καλλιτεχνικής έκφρασης και δημιουργίας με την ανθρώπινη ζωή, οι διαφορετικές περίοδοι, οι διάφοροι πολιτισμοί και τα ορόσημα στην Ιστορία της Τέχνης. Πιο συγκεκριμένα, μέσω αυτής της μαθησιακής ενότητας, θα δοθούν τα βασικά χαρακτηριστικά της παλαιολιθικής και νεολιθικής εποχής

και θα γίνει περιγραφή των βασικότερων στοιχείων του μεσοποτάμιου πολιτισμού. Επιπλέον, θα παρουσιαστούν τα κύρια στοιχεία του κυκλαδικού, μινωικού και μυκηναϊκού πολιτισμού και θα μελετηθούν τα χαρακτηριστικά της τέχνης στην αρχαία Ελλάδα, τη Ρώμη και το Βυζάντιο. Στη συνέχεια, θα γίνει αναφορά στη μεσαιωνική τέχνη στη Δυτική Ευρώπη και στην τέχνη της Αναγέννησης στην Ιταλία. Συνοπτικά, θα αναδειχθεί η σημασία της γνώσης των καλλιτεχνικών στοιχείων του κάθε πολιτισμού, των αντιπροσωπευτικών έργων της κάθε εποχής, καθώς επίσης και των σημαντικότερων δημιουργών της περιόδου της Αναγέννησης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν το ιστορικό πλαίσιο της τέχνης,
- Αντιλαμβάνονται την εξέλιξη της καλλιτεχνικής δημιουργίας,
- Παρατηρούν τις διαφορές που υπάρχουν στις διάφορες περιόδους της τέχνης, από την προϊστορία έως την Αναγέννηση,
- Ανακαλούν τα χαρακτηριστικά στοιχεία των καλλιτεχνικών δημιουργιών,
- Εντοπίζουν τα βασικά στοιχεία της τέχνης των διαφορετικών πολιτισμών,
- Ορίζουν τα χαρακτηριστικά των σημαντικών περιόδων της τέχνης,
- Διακρίνουν τα κυριότερα αντιπροσωπευτικά έργα,
- Παρατηρούν τις διαφορές στις καλλιτεχνικές δημιουργίες διαχρονικά,
- Συσχετίζουν την τέχνη με την ανθρώπινη εξέλιξη.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προϊστορική τέχνη / Τέχνη του Αιγαίου / Μεσαιωνική τέχνη / Ρομανική τέχνη / Γοτθική τέχνη / Ρωμαϊκή τέχνη / Βυζαντινή τέχνη / Αναγέννηση / Ουμανισμός / Μανιερισμός.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΑ
2	ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
3	ΚΛΑΣΙΚΗ, ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΡΩΜΑΪΚΗ ΤΕΧΝΗ
4	ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ ΚΑΙ ΕΞΩΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΙ
5	ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΤΕΧΝΗ
6	ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ (ΜΕΡΟΣ Α')

Κείμενο αναφοράς

2.3.ΣΤ.1 | ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΑ

Σκοπός αυτής της μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν επιγραμματικά τη γέννηση και την πορεία της τέχνης στην Ιστορία. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν την τέχνη στην αρχαιότητα και τα βασικά χαρακτηριστικά της τέχνης στους αρχαίους πολιτισμούς.

Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή στην προϊστορία (παλαιολιθική και νεολιθική εποχή) και την τέχνη στους πρώτους αρχαίους πολιτισμούς, όπως είναι οι πολιτισμοί της Μεσοποταμίας και ο πολιτισμός της Αιγύπτου. Ακόμα, θα έχουν τη δυνατότητα να αντιληφθούν τις ομοιότητες και τις διαφορές και θα είναι σε θέση να κάνουν συσχετισμούς μεταξύ των πολιτισμών.

Επιπλέον, θα γνωρίσουν τα δημιουργήματα της παραπάνω περιόδου, όπως είναι οι πρώτες τοιχογραφίες σπηλαίων, οι μεγάλης έκτασης επιτοιχίες παραστάσεις, τα ειδώλια, τα αγγεία, τα πέτρινα μνημεία κ.ά. από την Αφρική, την Αμερική, την Ασία και την Ωκεανία.

Τέλος, η ύλη αυτής της υποενότητας θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εμπλουτίσουν τις καλλιτεχνικές τους γνώσεις και να συσχετίσουν τις διάφορες τέχνες με τον χορό, δεξιότητα που θεωρείται απαραίτητη για όσους παρακολουθούν τη συγκεκριμένη ειδικότητα.

Με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν και να ανακαλούν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της τέχνης της προϊστορικής περιόδου και να τα συνδέουν με την αντίστοιχη εποχή στον χορό και στη μουσική.

2.3.ΣΤ.2 | ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την τέχνη στον ελλαδικό χώρο, όπως αυτή εμφανίζεται κατά την προϊστορική περίοδο.

Συγκεκριμένα, σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν την τέχνη που αναφέρεται ως «τέχνη του Αιγαίου» και περιλαμβάνει την τέχνη που αναπτύχθηκε στον κυκλαδικό πολιτισμό περίπου από το 3200 π.Χ.

Θα γνωρίσουν, επίσης, τον μινωικό πολιτισμό και τους σημαντικούς σταθμούς του (προανακτορική περίοδος, ανακτορική περίοδος) αλλά και τα καλλιτεχνικά δημιουργήματά του, όπως τον δίσκο της Φαιστού, το ανάκτορο της Κνωσού κ.ά. Στην ύλη της υποενότητας υπάρχουν και αναφορές στην ενδυμασία της εποχής, τη μουσική, την κοινωνική οργάνωση.

Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν τον μυκηναϊκό πολιτισμό, τον πρώτο πολιτισμό που αναπτύχθηκε στη σημερινή ηπειρωτική Ελλάδα γύρω στα 2000 π.Χ. Θα γίνει αναφορά στην αρχιτεκτονική, την κοινωνικοπολιτική οργάνωση αλλά και τη θρησκεία.

Παράλληλα, η υποεπάρκεια θα εστιάσει την προσοχή στα κύρια χαρακτηριστικά γνωρίσματα της τέχνης του κάθε πολιτισμού ξεχωριστά, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν τα δημιουργήματα της περιόδου, όπως τις τοιχογραφίες, τα ειδώλια, τα αγγεία, τα αρχιτεκτονικά οικοδομήματα (ταφικά μνημεία, λατρευτικούς ναούς και άλλα).

Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της προϊστορικής τέχνης στην Ελλάδα, να εντοπίζουν τις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ των πολιτισμών, να ονοματίζουν τα καλλιτεχνικά δημιουργήματα, να αντιστοιχίζουν τα έργα με τον πολιτισμό στον οποίο εντάσσονται, καθώς και να τα κατατάσσουν χρονικά.

2.3.ΣΤ.3 | ΚΛΑΣΙΚΗ, ΕΛΛΗΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΡΩΜΑΪΚΗ ΤΕΧΝΗ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποεπάρκειας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν την κλασική, την ελληνιστική και τη ρωμαϊκή τέχνη.

Πιο συγκεκριμένα, η εν λόγω μαθησιακή υποεπάρκεια θα εστιάσει την προσοχή στην τέχνη η οποία ανθεί κατά την κλασική περίοδο (πρώτο μισό του 5ου αιώνα π.Χ.) με αναφορές στα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της εποχής και σημαντικό σταθμό την Ακρόπολη της Αθήνας και τα επιμέρους σημαντικά καλλιτεχνικά στοιχεία της, όπως είναι οι μαρμάρيني ζωφόροι, οι ρυθμοί των κίωνων κ.ά. Κατόπιν, θα γίνει αναφορά στην ελληνιστική περίοδο και στην ακμή και παρακμή των ελληνιστικών βασιλείων. Στη συνέχεια, η υποεπάρκεια εστιάζεται στην αρχιτεκτονική, τη γλυπτική και τη ζωγραφική της ρωμαϊκής περιόδου, η οποία ξεκινάει από το τέλος του 7ου αιώνα π.Χ. και εκτείνεται έως το 300 μ.Χ.

Μέσω της διδασκομένης ύλης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τέχνες όπως τη γλυπτική, τη ζωγραφική και την αρχιτεκτονική, και θα γνωρίσουν διάσημα καλλιτεχνικά έργα και δημιουργήματα, όπως είναι οι χάλκινοι, μπρούντζινοι και μαρμάρيني ανδριάντες, τα αγάλματα και οι προτομές θεών, βασιλέων, αθλητών, γνωστά μνημεία σαν το Κολοσσαίο κ.ά.

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της παρούσας υποεπάρκειας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να κατανοήσουν τις διαφορές και τις ομοιότητες στην τέχνη των τριών αυτών διαφορετικών χρονικών και καλλιτεχνικών περιόδων και να συνδέσουν την Ιστορία της Τέχνης με την αντίστοιχη Ιστορία του Χορού και της Μουσικής.

2.3.ΣΤ.4 | ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ ΚΑΙ ΕΞΩΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΙ

Σκοπός της εν λόγω μαθησιακής υποεπάρκειας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν την τέχνη η οποία ανθεί στην Ευρώπη κατά την περίοδο 400-1400 μ.Χ. Παράλληλα, θα έχουν τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με την τέχνη που καλλιέργησαν οι εξωευρωπαϊκοί πολιτισμοί.

Στην υποεπάρκεια «Μεσαίωνας και εξωευρωπαϊκοί πολιτισμοί» θα αναλυθούν οι σημαντικοί σταθμοί της τέχνης που εστιάζουν την προσοχή στην ευρωπαϊκή πτυχή,

όπως η ρομανική και η γοτθική τέχνη. Επιπλέον, θα δοθεί έμφαση στους εξωευρωπαϊκούς πολιτισμούς, καθώς οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν την ισλαμική τέχνη.

Ακόμα, η παρούσα υποενότητα παρουσιάζει την τέχνη που εμφανίζεται σε πολιτισμούς άλλων ηπείρων, όπως είναι η Αμερική, η Αφρική, η Ωκεανία και η Ασία.

Η ύλη της παρούσας υποενότητας θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους στην Ιστορία της Τέχνης και να συσχετίσουν τις διάφορες τέχνες με την παρουσία και τη θέση του χορού κατά την αντίστοιχη χρονική περίοδο. Η συγκεκριμένη δεξιότητα θεωρείται απαραίτητη για όσους/-ες παρακολουθούν τη ειδικότητα των Εφαρμοσμένων Τεχνών Χορού.

Συνεπώς, με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεσαιωνικής τέχνης (ζωγραφική, χαρακτική, γλυπτική, αρχιτεκτονική) και να παρατηρούν, να εντοπίζουν και να κατανοούν τις διαφορές και τις ομοιότητες όπως παρουσιάζονται ανά χρονική περίοδο.

2.3.ΣΤ.5 | BYZANTINH TEXNH

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα λάβουν πληροφορίες για τη βυζαντινή τέχνη. Πιο συγκεκριμένα, στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την ιστορική εξέλιξη της βυζαντινής τέχνης από την πρώιμη έως την υστεροβυζαντινή περίοδο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν τα κύρια χαρακτηριστικά της βυζαντινής περιόδου και τα στοιχεία της μουσικής και της αρχιτεκτονικής που συνδέονται με την ανωτέρω περίοδο.

Επιπλέον, μέσω της ύλης αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να παρατηρήσουν και να κατανοήσουν τις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ των διαφορετικών υποπεριόδων της βυζαντινής περιόδου. Παράλληλα, θα είναι σε θέση να αντιληφθούν τις διαφορές, τις ομοιότητες και τις σχέσεις που μπορεί να αναπτυχθούν μεταξύ των τεχνοτροπιών και των καλλιτεχνικών δημιουργιών της βυζαντινής τέχνης.

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσα από τη μελέτη της ύλης της παρούσας υποενότητας, θα γνωρίσουν και θα κατανοήσουν τα ιστορικά γεγονότα που διαδραμάτισαν σημαντικό ρόλο στον ρου της ιστορίας της τέχνης.

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της παρούσας μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν καλύψει τις βασικές γνώσεις της Ιστορίας της Τέχνης κατά τους βυζαντινούς χρόνους. Απώτερος σκοπός της υποενότητας αυτής είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να παρατηρούν, να κατανοούν και να συνδέουν τη βυζαντινή τέχνη με τη μουσική και τον χορό κατά την ίδια χρονική περίοδο.

2.3.ΣΤ.6 | ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ (ΜΕΡΟΣ Α΄)

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν την τέχνη που ανθεί στην Ευρώπη, ειδικότερα την πρώιμη, όψιμη και

ύστερη Αναγέννηση στην Ιταλία, η οποία ξεκινάει στις αρχές του 15ου αιώνα και ολοκληρώνεται στο τέλος του 16ου αιώνα.

Συγκεκριμένα, σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την ιστορική εξέλιξη της τέχνης στην Αναγέννηση (ζωγραφική, γλυπτική, αρχιτεκτονική και λογοτεχνία). Επιπλέον, θα γίνουν εκτενείς αναφορές στη μουσική και στον χορό.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να παρατηρήσουν και να κατανοήσουν τις διαφορές και τις ομοιότητες στις τέχνες μεταξύ της αναγεννησιακής περιόδου και των καλλιτεχνικών περιόδων που έχουν προηγηθεί. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν βασικές έννοιες της Αναγέννησης, όπως τον ουμανισμό, και τεχνικές, όπως τον μανιερισμό. Παράλληλα, θα εστιάσουν την προσοχή τους στους σημαντικότερους εκπροσώπους της Αναγέννησης και στις δημιουργίες τους.

Απώτερος στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να παρατηρούν, να κατανοούν και να συνδέουν την τέχνη, από τις απαρχές έως και το πρώτο μισό της αναγεννησιακής περιόδου, με την τέχνη της μουσικής και του χορού.

Εν κατακλείδι, με την ολοκλήρωση της παρούσας μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν καλύψει τις βασικές γνώσεις της ιστορίας της τέχνης αναφορικά με το πρώτο μισό της Αναγέννησης και θα είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα βασικά χαρακτηριστικά της, ενώ, με την ολοκλήρωση του συνόλου της ενότητας, θα έχουν αναπτύξει την ικανότητα να ξεχωρίζουν τις καλλιτεχνικές περιόδους, από την προϊστορία έως και το πρώτο μισό της Αναγέννησης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Honour, H. & Fleming, J. (1991). *Ιστορία της Τέχνης* (μτφρ. Α. Παππάς). Αθήνα: Εκδόσεις Υποδομή.
2. Horst-Waldemar, J. & Antony, J. (2011). *Ιστορία της Τέχνης. Η δυτική παράδοση* (μτφρ. Μ. Αντωνοπούλου, Ν. Κουβαράκου). Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.

Συμπληρωματικές

1. Gombrich, E. H. (2011). *Το Χρονικό της Τέχνης* (μτφρ. Λ. Κάσδαγλη). Αθήνα: Εκδόσεις MIET.
2. Ματθιόπουλος, Ε. Δ. & Χατζηνικολάου, Ν. (2003). *Η Ιστορία της Τέχνης στην Ελλάδα*. Ηράκλειο Κρήτης: Εκδόσεις: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να δώσει τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τα βασικά θεωρητικά στοιχεία της μουσικής, όπως είναι ο ήχος, τα μουσικά και τονικά συστήματα και οι κλίμακες. Πιο συγκεκριμένα, μέσω αυτής της ενότητας θα δοθεί έμφαση στον εντοπισμό των διαφορών μεταξύ ήχου και μουσικής και στον ορισμό των εννοιών και των διαφορών μεταξύ του μέτρου, του ρυθμού και της μελωδίας. Στην ενότητα αυτή, θα δοθούν ασκήσεις σχετικές με τον παλμό ενός μέτρου, τις ιδιομορφίες και τις υποδιαιρέσεις του, ενώ θα γίνει εισαγωγή στην ονομασία των αξιών διάρκειας των φθόγγων και των ισοδυνάμων τους παύσεων, καθώς και στην περιγραφή των δυνατών και αδύνατων μερών του μέτρου. Επιπροσθέτως, στην ενότητα αυτή, θα γίνει επιγραμματικά αναφορά στον τρόπο χρήσης του πενταγράμμου, την ορθή τοποθέτηση των μουσικών φθόγγων στις γραμμές και τα διαστήματά του, καθώς και την ονομασία της κάθε νότας. Τέλος, θα πραγματοποιηθούν ασκήσεις σχετικές με τη διάκριση των μουσικών μέτρων σε απλά, σύνθετα και μικτά, καθώς επίσης και ασκήσεις με τονισμούς, άρσεις-θέσεις, αλλαγή ταχύτητας και δύναμης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν βασικά στοιχεία της θεωρίας της μουσικής,
- Ονομάζουν τους μουσικούς φθόγγους,
- Διατυπώνουν τους ορισμούς και τις διαφορές του μέτρου, του ρυθμού και της μελωδίας,
- Διακρίνουν τη διαφορά μεταξύ ήχου και μουσικής,
- Αναπαριστούν γραφικά τα μουσικά σύμβολα των φθόγγων και των παύσεων,
- Εντοπίζουν τον παλμό ενός μέτρου,
- Προσδιορίζουν το είδος του μουσικού μέτρου,
- Παρατηρούν θεωρητικές έννοιες στα μουσικά έργα,
- Αναπτύσσουν την ακουστική τους αντίληψη,
- Βελτιώνουν την κίνησή τους σε σχέση με τη μουσική.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ήχος, θόρυβος, μουσική / Μουσικά συστήματα / Μουσικές κλίμακες / Μέτρο, ρυθμός, μελωδία / Μουσικοί φθόγγοι / Μουσικές αξίες / Πεντάγραμμο / Μουσικά μέτρα / Μουσικοί ρυθμοί / Μουσικά όργανα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΘΕΩΡΙΑΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
2	ΜΟΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
3	ΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
4	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΗΧΩΝ
5	ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ
6	ΒΑΣΙΚΟΙ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΙ ΡΥΘΜΟΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Z.1 | ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΘΕΩΡΙΑΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με το αντικείμενο της θεωρίας της μουσικής, μέσω μελέτης, ασκήσεων και σχετικών δραστηριοτήτων.

Η παρούσα υποενότητα θα δώσει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να ανακαλύψουν τα βασικά στοιχεία της θεωρίας της μουσικής, τα οποία θα τους/τις βοηθήσουν στη διαμόρφωση των μουσικών τους γνώσεων και, κατ' επέκταση, θα τους/τις βοηθήσουν να ενδυναμώσουν την κινητική τους ταυτότητα μέσω της μουσικής. Πιο συγκεκριμένα, μέσω αυτής της ενότητας, θα δοθεί έμφαση στον ορισμό του ήχου με αναφορές στις παλμικές δονήσεις και στη σχέση της μουσικής με την επιστήμη της φυσικής και των μαθηματικών. Ακόμα, θα δοθούν οι ορισμοί των βασικών στοιχείων του ήχου, όπως είναι η ένταση (η οποία σχετίζεται με το πλάτος της παλμικής ταλάντωσης), η οξύτητα (η οποία σχετίζεται με την ταχύτητα επανάληψης των παλμικών δονήσεων) και η χροιά ή ηχόχρωμα (η οποία σχετίζεται με την ιδιότητα του ήχου). Επιπροσθέτως, θα γνωρίσουν και θα διακρίνουν τις διαφορές μεταξύ ήχου και θορύβου, κι επίσης, θα εντοπίσουν τις διαφορές μεταξύ ήχου και μουσικής. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή τους σε ασκήσεις που θα τους/τις βοηθήσουν να κατανοήσουν τα κύρια στοιχεία της μουσικής.

Εν κατακλείδι, με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιληφθούν τις διαφορές μεταξύ ήχου, θορύβου και μουσικής και θα μπορούν να ορίζουν τη σχέση τους.

2.3.Z.2 | ΜΟΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Στην παρούσα μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τον ορισμό των μουσικών συστημάτων, όπως είναι ο τρόπος διάταξης των μουσικών φθόγγων, καθώς επίσης και με τον ορισμό της οκτάβας, δηλαδή την απόσταση των διαστημάτων (που περιλαμβάνουν τους τόνους και τα ημιτόνια) μεταξύ των φθόγγων ενός μουσικού συστήματος.

Η παρούσα υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να ανακαλύψουν, να γνωρίσουν και να είναι σε θέση να ορίσουν τα μουσικά συστήματα, καθώς και να τα χρησιμοποιήσουν στην κινητική τους εξέλιξη. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή στο μουσικό σύστημα και στη μουσική οκτάβα, καθώς και στη σχέση μεταξύ τους.

Επιπλέον, θα πραγματοποιηθεί μια σύντομη και περιεκτική ιστορική αναδρομή στα μουσικά συστήματα από την αρχαιότητα έως και τον 21ο αιώνα. Ακόμα, κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν τη σχέση της μουσικής γενικότερα, και ειδικότερα των μουσικών συστημάτων, με την επιστήμη των μαθηματικών και της φυσικής.

Τέλος, ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στο πυθαγόρειο σύστημα μουσικής, στο σύστημα μουσικής του Αριστόξενου, καθώς επίσης και στο μετρικό, συγκεκριασμένο σύστημα (1700 μ.Χ.) και στο τονικό ή ευρωπαϊκό μουσικό σύστημα. Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αντιληφθούν και να κατανοήσουν τα διαφορετικά μουσικά συστήματα.

2.3.Z.3 | ΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τις αξίες, δηλαδή με τη διάρκεια, των μουσικών φθόγγων, όπως αυτές ορίζονται στη μουσική θεωρία, αλλά και με τις παύσεις οι οποίες αντιστοιχούν στην κάθε μουσική αξία.

Κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή στην αναγνώριση και στην κατανόηση των μουσικών αξιών. Ακόμα, θα μάθουν να αντιλαμβάνονται την έννοια του παρεστιγμένου, να το ορίζουν και να το χρησιμοποιούν. Στην παρούσα υποενότητα, θα γίνει εκτενής αναφορά στο πεντάγραμμο, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εντρυφήσουν στον τρόπο χρήσης του.

Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τον ορισμό των μουσικών κλειδιών και των βοηθητικών γραμμών που χρησιμοποιούνται στο πεντάγραμμο. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν να αναγνωρίζουν και να χρησιμοποιούν τον τρόπο με τον οποίο τοποθετούνται οι φθόγγοι στο πεντάγραμμο, καθώς και να εντοπίζουν, να αντιλαμβάνονται και να ονομάζουν τις αλλοιώσεις των μουσικών φθόγγων, όπως είναι οι διέσεις και οι υφέσεις.

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα δευτερεύοντα μουσικά σύμβολα και τις βασικές ενδείξεις τρόπου εκτέλεσης των μουσικών φθόγγων, όπως το *legato* κ.ά. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει τους τρόπους γραφικής αναπαράστασης της μουσικής, πράγμα το οποίο θα τους διευκολύνει στην ειδικότητα των Εφαρμοσμένων Τεχνών Χορού.

2.3.Z.4 | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΗΧΩΝ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκωδικοποιήσουν τους τρόπους οργάνωσης των ήχων στη μουσική και θα διατυπώσουν τους ορισμούς των κύριων εννοιών που αναφέρονται σε αυτήν.

Ειδικότερα, κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή στην αναγνώριση, την κατανόηση και τη διατύπωση α) του μουσικού ρυθμού, που είναι η οργάνωση του χρόνου και εξαρτάται από τις διάρκειες των ήχων, β) του ορισμού του μέτρου, το οποίο αναφέρεται στην απεικόνιση των αξιών (της διάρκειας) των μουσικών φθόγγων και γ) του ορισμού του παλμού, δηλαδή της ροής ισόχρονων χτύπων. Μέσα από ασκήσεις, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να εξοικειωθούν και με τη γραφική απεικόνιση όλων των ανωτέρω.

Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα παρατηρήσουν το φαινόμενο της θέσης και της άρσης στη μουσική, ενώ θα πειραματιστούν με την ταχύτητα/ρυθμική αγωγή (tempo) και τις υποδιαιρέσεις των παλμών, αναφέροντας τους τύπους μέτρων (απλοί, σύνθετοι, μικτοί και ελεύθεροι). Στην παρούσα ενότητα, θα γίνει αναφορά στις ιδιομορφίες, στην υποδιαίρεση των παλμών (δίηχο, τρίηχο), στις έννοιες της μουσικής συγκοπής και του αντιχρονισμού.

Τέλος, η υποενότητα περιλαμβάνει τη μελέτη των μουσικών κλιμάκων (σκάλες), όπως είναι η χρωματική, η διατονική, η μείζων κλίμακα και η ελάσσων, καθώς και τη μελέτη των μουσικών διαστημάτων. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει την οργάνωση των ήχων στη μουσική.

2.3.Z.5 | ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να έρθουν σε επαφή με την έννοια της μορφολογίας της μουσικής, δηλαδή με τη δομική μορφή της μουσικής. Η παρούσα υποενότητα κρίνεται απαραίτητη για την ειδικότητα των Εφαρμοσμένων Τεχνών Χορού. Η αξιοποίησή της θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αντιληφθούν τη σχέση της μορφολογίας της μουσικής με τον χορό.

Πιο συγκεκριμένα, μέσω μελέτης, ασκήσεων και δραστηριοτήτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν την αφηγηματική διάσταση της μουσικής, θα διακρίνουν τα διάφορα τμήματα της μουσικής και θα εξοικειωθούν με τους όρους που αφορούν τη μορφολογία και τη δομή της μουσικής. Η παρούσα υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξελίξουν τη μουσική τους αντίληψη και κατανόηση και θα τους βοηθήσει, επίσης, να τη χρησιμοποιήσουν στο πλαίσιο της ειδικότητας των Εφαρμοσμένων Τεχνών Χορού. Ακόμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή στην έννοια της μελωδίας και στα κύρια χαρακτηριστικά στοιχείων της μελωδίας, όπως είναι η τονικότητα. Επιπλέον, στη συγκεκριμένη υποενότητα, θα εντυπώσουν στη μορφολογική ανάλυση της μελωδίας και ειδικότερα του μοτίβου. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή στη σχέση μουσικής και λόγου και στα στοιχεία δομής του μουσικού λόγου, όπως είναι η μουσική περίο-

δος. Τέλος, αυτή η υποενότητα περιλαμβάνει τη μελέτη των τρόπων εκτέλεσης μιας μελωδίας, καθώς και τους όρους που αφορούν αλλαγές στην ταχύτητα, την ένταση και το ύψος.

Εν κατακλείδι, με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν κατανοήσει τις διαφορετικές δομικές μορφές της μουσικής και τους διαφορετικούς τρόπους ανάλυσης της μουσικής.

2.3.2.6 | ΒΑΣΙΚΟΙ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΙ ΡΥΘΜΟΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Στην εν λόγω μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν α) τους πιο γνωστούς μουσικούς ρυθμούς που αντιστοιχούν στα μουσικά μέτρα που μελέτησαν στις προηγούμενες υποενότητες, όπως είναι η polka, το galop, η habanera, το tango, το waltz, η mazurka το march, η tarantella, η βαρκαρόλα κ.ά. και β) την ιστορία των μουσικών οργάνων.

Η παρούσα υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εμπλουτίσουν τις μουσικές τους γνώσεις, θα διευρύνει τους καλλιτεχνικούς τους ορίζοντες και θα τους δώσει εφόδια χρήσιμα για την ειδικότητα. Επιπλέον, στη συγκεκριμένη υποενότητα, θα γίνει αναφορά στα μουσικά όργανα (παραδοσιακά και μη), τα οποία υπάρχουν στον ελλαδικό χώρο από την αρχαιότητα έως σήμερα.

Μέσα από μελέτη, ακουστικές ασκήσεις και μουσικές δραστηριότητες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να εξοικειωθούν με τις κατηγορίες των μουσικών οργάνων και τη χρήση τους. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν μουσικά όργανα από όλο τον κόσμο, να κατανοήσουν τις διαφοροποιήσεις που αυτά παρουσιάζουν από χώρα σε χώρα καθώς και να εντοπίσουν την ποικιλομορφία, το ύψος και τη μορφολογία της μουσικής ανά τον κόσμο.

Τέλος, αυτή η υποενότητα περιλαμβάνει τη μελέτη της εξέλιξης και τους τρόπους χρήσης των μουσικών οργάνων στον 21ο αιώνα. Δίνεται έμφαση στη χρήση των μουσικών οργάνων στον χορό. Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει μια σφαιρική γνώση της μουσικής θεωρίας, η οποία είναι απαραίτητη για τη σπουδή αυτής της ειδικότητας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αμαραντίδης, Α. (1990). *Το τονικό μουσικό σύστημα 2. Η αρμονία της μουσικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαρηγορίου-Νάκας.
2. Χριστόφιλος, Ι. Δ. (1985). *Θεωρία της Μουσικής. Τάξη πρώτη*. Αθήνα: Εκδόσεις Music Lovers.

Συμπληρωματικές

1. Κατσιμπας, Δ. (2007). *Μορφολογία της Μουσικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαρηγορίου-Νάκας.
2. Hindemith, P. (1985). *Σύστημα βασικής μουσικής εκπαίδευσης. Η διδασκαλία της θεωρίας με ασκήσεις* (μτφρ. Κ. Νάσος). Αθήνα: Εκδόσεις Νάσου.

2.4 • ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

2.4.A • ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εμβυθύνουν περαιτέρω στην τεχνική του κλασικού χορού. Η εν λόγω ενότητα θα δώσει έμφαση σε σύνθετες ασκήσεις και μικρούς χορευτικούς συνδυασμούς που θα εφαρμόζονται στην μπάρα, στο κέντρο και σε διαγώνια πορεία, με διαβάθμιση της ταχύτητας και της έντασης και με συντονισμό όλου του σώματος. Σε αυτό το πλαίσιο, θα αναπτυχθεί περαιτέρω η μελέτη του *adagio*, του *allegro* και των στροφών. Ακόμα, η ενότητα εστιάζεται στη χρήση των πουέντ (*pointes*) μέσα από συνδυαστικές ασκήσεις, οι οποίες θα πραγματοποιούνται στην μπάρα και στο κέντρο. Η μαθησιακή ενότητα στοχεύει στην εξάσκηση των εκπαιδευομένων με σκοπό την ανάπτυξη του μέγιστου δυνατού μυϊκού ελέγχου του σώματός και τη μέγιστη συγκέντρωση κατά την εκτέλεση των ασκήσεων. Συνολικά, η έμφαση δίνεται στην τεχνική εκτέλεση, τον προσωπικό τρόπο έκφρασης, καθώς επίσης και την επίδειξη μουσικότητας και πλαστικότητας κατά την εφαρμογή του κλασικού χορού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Εκτελούν σύνθετες ασκήσεις ενός ολοκληρωμένου μαθήματος κλασικού χορού,
- Συντονίζουν τα μέλη τους με τον κορμό,
- Επιδεικνύουν ρυθμικότητα, μουσικότητα και πλαστικότητα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων,
- Αποκτούν τον μέγιστο μυϊκό έλεγχο επιδεικνύοντας αντοχή και συγκέντρωση,
- Εφαρμόζουν τις τεχνικές υποδείξεις εκτέλεσης των ασκήσεων,
- Αναπαριστούν με ακρίβεια τη διαδρομή των κινήσεων,
- Διαμορφώνουν την τεχνική τους στις πουέντ (*pointes*),
- Συνδυάζουν άρτια αλληλουχίες κινήσεων,
- Αναπτύσσουν τη χορευτική τους ικανότητα στον κλασικό χορό,
- Επιδεικνύουν την τεχνική τους κατάρτιση,
- Εφαρμόζουν μεγαλύτερους χορευτικούς συνδυασμούς,
- Αναπτύσσουν την προσωπική τους έκφραση μέσα από την κίνηση.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Μπάρα / *Adagio* / *Allegro* / Στροφές / Πουέντ / Χορευτικοί συνδυασμοί / Προσωπική έκφραση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΜΒΑΘΥΝΣΗ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΗΣ ΜΠΑΡΑΣ
2	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΠΟΥΕΝΤ
3	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ADAGIO
4	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΛΜΑΤΑ (ALLEGRO)
5	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΡΟΦΩΝ
6	ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΧΟΡΕΥΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΥΑΣΜΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.4.A.1 | ΕΜΒΑΘΥΝΣΗ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΗΣ ΜΠΑΡΑΣ

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμβαθύνουν περαιτέρω στη δουλειά της μπάρας, με ασκήσεις πιο σύνθετες και μεγαλύτερες σε διάρκεια.

Η έμφαση θα δοθεί στην εκτέλεση των ασκήσεων με τη μεγαλύτερη δυνατή τεχνική και ρυθμική ακρίβεια. Η προσοχή, επίσης, θα επικεντρωθεί στον συντονισμό των κινήσεων των ποδιών, με διαφορετικές θέσεις στα χέρια (port de bras) και ταυτόχρονο συγχρονισμό του κεφαλιού. Οι ασκήσεις της μπάρας δύναται να έχουν μεγαλύτερη διάρκεια και να είναι πιο σύνθετες σε σχέση με τους συνδυασμούς κινήσεων που περιλαμβάνουν, κάτι το οποίο θα συμβάλλει στη βελτίωση της αντοχής και του μυϊκού ελέγχου των εκπαιδευομένων. Στο ίδιο πλαίσιο, η συγκεκριμένη μελέτη θα συμβάλλει στη βελτίωση του συντονισμού του σώματός (coordination). Σε αυτή τη λογική, είναι δυνατόν να δοκιμάζεται η εφαρμογή διαφορετικών ταχυτήτων και τονισμών, καθώς επίσης και η εφαρμογή της ίδιας άσκησης επάνω σε διαφορετικά μουσικά μέτρα, κάτι το οποίο θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξελίξουν περαιτέρω τη ρυθμική τους ικανότητα σε σχέση με την κίνηση.

Η μελέτη στη συγκεκριμένη υποενότητα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη ήδη υπάρχουσών γνώσεων και δεξιοτήτων, οι οποίες μπορεί να αξιοποιηθούν κατά την εφαρμογή πιο σύνθετων ασκήσεων στο κέντρο, αλλά και για την ανάπτυξη της τεχνικής του κλασικού χορού γενικότερα.

2.4.A.2 | ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΠΟΥΕΝΤ

Σκοπός της συγκεκριμένης εκπαιδευτικής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναπτύξουν περαιτέρω την τεχνική τους επάνω στις πουέντ. Σε αυτό το πλαίσιο, θα συμπεριληφθούν στη δομή του μαθήματος ορισμένες ασκήσεις στην μπάρα και στο κέντρο, οι οποίες θα εφαρμόζονται με τη χρήση των πουέντ.

Ενδεικτικά, οι ασκήσεις δύναται να περιλαμβάνουν κινήσεις όπως *relevé* σε πρώτη, δεύτερη, τέταρτη και πέμπτη θέση, *pas échappé fermé* σε δεύτερη και τέταρτη θέση, *pas échappé fermé* με τέλος στο ένα πόδι, *soutenu en tournant*, *pas de bourrée* με αλλαγή και χωρίς αλλαγή ποδιών, *pas couru*, *temps lie*, *sissonne simple*, *sissonne ouverte*. Κρίνεται σκόπιμο η προσοχή να επικεντρώνεται στο σωστό ανέβασμα και κατέβασμα από τις πουνέντ. Οι σχετικές ασκήσεις είναι επίσης δυνατόν να περιλαμβάνουν διαφορετικούς συνδυασμούς κινήσεων. Κρίνεται, επίσης, σκόπιμο να υπάρχει συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτή/-τριας και εκπαιδευομένων για επιπλέον ατομική ενδυνάμωση, καθώς επίσης και ατομική μελέτη πάνω στις ασκήσεις του μαθήματος.

Η συγκεκριμένη υποενότητα επικεντρώνει την προσοχή στην περαιτέρω ενδυνάμωση και αύξηση του μυϊκού ελέγχου, την εξοικείωση με την τεχνική επάνω στις μύτες των ποδιών (*full point*) και την ανάπτυξη της σταθερότητας και της ισορροπίας. Συνολικά, σκοπός της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενότητας είναι η βελτίωση και η ανάπτυξη της τεχνικής των εκπαιδευομένων σε σχέση με τον χορό επάνω στις πουνέντ.

2.4.A.3 | ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ADAGIO

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα εστιάζεται στην περαιτέρω ανάπτυξη των ασκήσεων που ανήκουν στην κατηγορία *adagio*.

Ειδικότερα, οι ασκήσεις *adagio*, τόσο στην μπάρα όσο και στο κέντρο, θα πρέπει να περιλαμβάνουν μια ποικιλία από κινήσεις, πόζες και θέσεις σε διαφορετικούς συνδυασμούς. Ενδεικτικά, οι ασκήσεις μπορούν να περιλαμβάνουν περάσματα από θέσεις *croisé*, *effacé* και *écarté*, μικρές και μεγάλες πόζες, *attitudes*, περάσματα από πρώτη, δεύτερη, τρίτη, τέταρτη *arabesque* και διαφορετικές θέσεις χεριών (*port de bras*). Οι ασκήσεις *adagio* του κέντρου είναι, επίσης, δυνατόν να συνδυάζονται με επιπλέον κινήσεις, όπως *battements tendus* και *πιρουέτες*. Σε αυτό το πλαίσιο, η μελέτη του *adagio* μπορεί να πραγματοποιείται με μεγαλύτερο ύψος του ενεργητικού ποδιού. Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, κρίνεται σκόπιμο η προσοχή να επικεντρώνεται στη σωστή τοποθέτηση των μελών του σώματος, τη σωστή τοποθέτηση του σώματος στον χώρο και την εκτέλεση των κινήσεων με τεχνική ακρίβεια. Επίσης, κατά την εκτέλεση των ασκήσεων δοκιμάζονται διαφορετικές ταχύτητες και τονισμοί.

Μέσα από αυτή τη μελέτη, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμβαθύνουν στην τεχνική του κλασικού χορού, θα βελτιώσουν την ισορροπία και τον συντονισμό του σώματός τους (*coordination*) και θα εξελίξουν τη λυρικότητα στην κίνησή τους. Στόχος της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενότητας είναι η εφαρμογή ενός σύνθετου *adagio* με τεχνική ακρίβεια.

2.4.A.4 | ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΛΜΑΤΑ (ALLEGRO)

Σκοπός της συγκεκριμένης υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναπτύξουν περαιτέρω την τεχνική τους επάνω στα άλματα του κλασικού χορού (*allegro*).

Οι ασκήσεις που ανήκουν στην κατηγορία *allegro* γίνονται πιο σύνθετες και περιλαμβάνουν διαφορετικούς συνδυασμούς αλμάτων. Τα μικρά και μεσαία άλματα, που

έχουν μελετηθεί σε προηγούμενα εξάμηνα, είναι δυνατόν να εφαρμοστούν μέσα από μια ποικιλία συνδυασμών. Επίσης, η εφαρμογή των αλμάτων θα δοκιμαστεί σε πιο γρήγορη ταχύτητα. Επιπλέον, θα ενταχθεί σταθερά στη δομή του μαθήματος η μελέτη μεγάλων αλμάτων (*grand allegro*). Μεγάλα άλματα, όπως *grand jeté*, *grand pas de chat* και τα λοιπά, μπορεί να μελετώνται σε μικρούς συνδυασμούς, που περιλαμβάνουν μικρά και μεσαία άλματα και τις απαιτούμενες συνδυαστικές κινήσεις. Ενδεικτική ακολουθία κινήσεων είναι η εξής: *pas glissade* ή *pas de bourrée* και ακολουθεί *grand jeté*. Επίσης, ενδεικτικά: *sissonne tombée* με *pas de bourrée*, ακολουθούν *pas glissade* και *grand pas de chat*.

Μέσα από τη μελέτη των μεγάλων αλμάτων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να εξελίσουν την ανύψωση, την αιώρηση και, ιδιαίτερα, τη μετακίνησή τους στον χώρο. Επίσης, θα βελτιώσουν την ισορροπία, τη σταθερότητα και τον έλεγχο του σώματος. Συνολικά, στόχος της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενοότητας είναι η άσκηση και η εφαρμογή όλων των κατηγοριών αλμάτων που υπάρχουν στον κλασικό χορό.

2.4.A.5 | ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΡΟΦΩΝ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενοότητα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της τεχνικής των στροφών του κλασικού χορού, διευρύνοντας περαιτέρω ήδη υπάρχουσες γνώσεις και δεξιότητες.

Ειδικότερα, συνεχίζεται η μελέτη των: *soutenu en tournant*, *tour dégagé* και *tour piqué*, *tours chaines*, πιρουέτα με διεύθυνση προς τα έξω (*en dehors*) από τέταρτη θέση, πιρουέτα με διεύθυνση προς τα μέσα (*en dedans*) από τέταρτη θέση και πιρουέτα με διεύθυνση προς τα έξω (*en dehors*) από πέμπτη θέση. Κρίνεται σκόπιμο οι σχετικές ασκήσεις να εφαρμόζονται με μια ολόκληρη στροφή ή/και διπλή στροφή. Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενοότητα, θα πραγματοποιηθεί, επίσης, εισαγωγή στις μεγάλες στροφές σε πόζες *arabesque* και *attitude*. Οι παραπάνω πόζες έχουν μελετηθεί αναλυτικά στις ασκήσεις του *adagio* κατά τη διάρκεια των εξαμήνων. Για τη μελέτη των μεγάλων στροφών, η προσοχή θα πρέπει να δίνεται στο σωστό χτίσιμο της πόζας. Η προετοιμασία για τις μεγάλες *tours* θα ξεκινήσει με ασκήσεις ισορροπίας και έπειτα η μελέτη θα συνεχιστεί με την εφαρμογή μίας ολόκληρης στροφής.

Μέσα από την παραπάνω μελέτη, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα βελτιώσουν την ισορροπία τους, τον συγχρονισμό και τον έλεγχο του σώματός τους, καθώς επίσης και την αίσθηση του κάθετου άξονα. Συνολικά, στόχος της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενοότητας είναι η εφαρμογή των βασικών στροφών της τεχνικής του κλασικού χορού.

2.4.A.6 | ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΧΟΡΕΥΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΥΑΣΜΩΝ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενοότητα επικεντρώνεται στην εκμάθηση χορευτικών συνδυασμών, οι οποίοι αφορούν τη σωστή τεχνική και τη μουσική εφαρμογή και ενθαρρύνουν τη λυρικήτητα και την προσωπική έκφραση μέσα από την κίνηση.

Η υποενοότητα στοχεύει στην ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων σε σχέση με την ύλη η οποία έχει μελετηθεί και εφαρμοστεί ενδελεχώς κατά τη διάρκεια των εξαμή-

νων. Οι εν λόγω χορευτικοί συνδυασμοί ενσωματώνουν κινήσεις από όλες τις βασικές κατηγορίες ασκήσεων και είναι μεγαλύτεροι σε διάρκεια σε σχέση με μια συμβατική άσκηση. Ειδικότερα, οι συνδυασμοί αυτοί περιλαμβάνουν κινήσεις από την κατηγορία *adagio*, άλματα και στροφές, κατά την κρίση του/της εκπαιδευτή/-τριας. Σε αυτό το πλαίσιο, θα δοκιμαστεί, επίσης, η εφαρμογή διαφορετικών ταχυτήτων και τονισμών μέσα σε έναν χορευτικό συνδυασμό. Μέσω αυτής της μελέτης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα βελτιώσουν τη συγκέντρωση, την αντοχή, τη μουσικότητα, τον μυϊκό έλεγχο και τον συντονισμό του σώματος. Στο πλαίσιο της εκμάθησης των χορευτικών συνδυασμών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν, επίσης, την ευκαιρία να διευρύνουν τις δυνατότητες της ατομικής τους έκφρασης μέσα από τον χορό.

Συνοπτικά, σκοπός της συγκεκριμένης εκπαιδευτικής υποενοότητας είναι η εμβάθυνση στη μελέτη του κλασικού χορού και η εφαρμογή χορευτικών συνδυασμών με ακρίβεια ως προς την τεχνική και μουσική εκτέλεση, αλλά παράλληλα και με αίσθηση προσωπικής έκφρασης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Vaganova, A. (1986). *Βασικές αρχές του κλασικού μπαλέτου* (μτφρ. Β. Τομανάς). Αθήνα: Ελληνικές Εκδόσεις.
2. Russell, A. (2023). *The Vaganova Ballet technique in theory and performance* [Honors Thesis]. Texas: Texas Christian University.

Συμπληρωματικές

1. Grant, G. (2012). *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet*. New York: Dover Publications.

2.4.B • ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα προσφέρει τα εργαλεία για την εμβάθυνση στην τεχνική του σύγχρονου χορού, την ανάπτυξη του προσωπικού κινητικού λεξιλογίου των εκπαιδευομένων και τον διαρκή επαναπροσδιορισμό της χορευτικής συνύπαρξής τους στον χώρο και τον χρόνο. Η ενότητα εστιάζεται στην εξοικείωση με σύνθετες ασκήσεις και χορευτικούς συνδυασμούς, που μπορεί να πραγματοποιηθούν σε μικρές ομάδες ή/και σε ζευγάρια. Ειδικότερα, η ενότητα επικεντρώνεται σε τεχνικά πολυδιάστατες ασκήσεις, με σύνθετες εναλλαγές στα στοιχεία του χρόνου και της ενέργειας. Σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δοκιμάσουν σύνθετους συνδυασμούς, που θα περιλαμβάνουν φυγόκεντρες και κεντρομόλες κινήσεις, εναλ-

λαγές επιπέδων, αξόνων και κατευθύνσεων, καθώς και συνδυαστική χρήση διαφορετικών ειδών στροφικών κινήσεων και αλμάτων, αξιοποιώντας παράλληλα μια ποικιλία ποιοτικών χαρακτηριστικών ως προς την κίνηση. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναζητήσουν το προσωπικό τους ύψος κίνησης, διερευνώντας την προσωπική τους ροή και τον προσωπικό τους ρυθμό, πειραματιζόμενοι/-ες με δικά τους κινητικά μοτίβα. Αυτά τα μοτίβα θα αξιοποιούν τα στοιχεία της διδαχθείσας ύλης και θα μπορούν να εφαρμοστούν πρακτικά κατά τη διάρκεια του χορού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Εφαρμόζουν άρτια σύνθετες ασκήσεις του σύγχρονου χορού,
- Επαναπροσδιορίζουν τη μεταξύ τους χορευτική συνύπαρξη στον χώρο και στον χρόνο
- Εκτελούν ασκήσεις με εναλλαγές ροής και μέτρων,
- Συντονίζουν τα μέλη και τον κορμό τους σε σχέση με τις δοθείσες τεχνικές οδηγίες,
- Αξιοποιούν τις τεχνικές υποδείξεις εκτέλεσης των ασκήσεων,
- Επιδεικνύουν ρυθμικότητα και μουσικότητα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων,
- Εκτελούν ορθά τις κινήσεις που περιέχουν εναλλαγή μυϊκής δύναμης και χρονικής διάρκειας,
- Συνδυάζουν άρτια αλληλουχίες κινήσεων,
- Συσχετίζουν την τεχνική του σύγχρονου χορού με την προσωπική κινητική τους έκφραση.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Χορευτική συνύπαρξη / Ενέργεια / Χώρος / Χρόνος / Κεντρομόλες κινήσεις / Φυγόκεντρες κινήσεις / Άλματα / Στροφικές κινήσεις / Προσωπική κίνηση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (4), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΥΠΑΡΞΗ
2	ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ
3	ΣΥΝΘΕΤΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ
4	ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΦΥΓΟΚΕΝΤΡΕΣ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΟΜΟΛΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ
5	ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ
6	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

2.4.B.1 | ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΥΠΑΡΞΗ

Οι σχέσεις μεταξύ των χορευτικών σωμάτων αποτελούν κεντρική έννοια στις τεχνικές χορού Release. Σκοπός της συγκεκριμένης εκπαιδευτικής υποενότητας είναι η περαιτέρω εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τον περιβάλλοντα χώρο σε σχέση με τα υπόλοιπα χορευτικά σώματα και η διερεύνηση των κινητικών τους δυνατοτήτων μέσα σε ένα πλαίσιο που ευνοεί την ανάπτυξη σχέσεων οργανικής συνύπαρξης και ανταλλαγής.

Σ' αυτή τη λογική, είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν ασκήσεις επαφής, υποστήριξης, εμπιστοσύνης, ενεργής παρατήρησης και κοινής εξερεύνησης του χώρου. Η συγκεκριμένη πρακτική μπορεί να ακολουθείται από διάλογο, μοίρασμα σκέψεων και παρατηρήσεων, ανατροφοδότηση μεταξύ των εκπαιδευομένων υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριας. Συνεχίζοντας την παραπάνω πρακτική, παρέχονται οδηγίες που προσαρμόζονται ανάλογα, ούτως ώστε η κίνηση να εφαρμόζεται σε μικρές ομάδες ή/και ζευγάρια. Οι οδηγίες αυτές στοχεύουν ιδιαιτέρως την ανάπτυξη της μεταξύ τους σχέσης και συνύπαρξης κατά τη διάρκεια του χορού. Στόχος της παραπάνω μελέτης είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναπτύξουν περαιτέρω την κιναισθητική τους αντίληψη και τη σωματική τους εγρήγορση, εφαρμόζοντας παρallήλως τεχνικά σύνθετους χορευτικούς συνδυασμούς.

Συνοπτικά, ο απώτερος σκοπός της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενότητας είναι να καλλιεργήσει ποικιλία δυνατοτήτων ως προς τις αναδυόμενες σχέσεις και τη χορευτική συνύπαρξη των εκπαιδευομένων.

2.4.B.2 | ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται στην εφαρμογή συχνών και σύνθετων εναλλαγών των στοιχείων της ενέργειας και της ταχύτητας κατά την τεχνική εκτέλεση της κίνησης του σύγχρονου χορού

Οι εν λόγω εναλλαγές εφαρμόζονται με μεγαλύτερη συχνότητα σε σύνθετο κινητικό υλικό, με μεγαλύτερο βαθμό τεχνικής δυσκολίας, και είναι δυνατόν να περιλαμβάνουν εναλλαγές ελεύθερης και συγκρατημένης ροής, εναλλαγές μεταξύ αργής, μέσης και γρήγορης ταχύτητας, εναλλαγές ως προς τη διάρκεια της κίνησης (σύντομη/μακράς διάρκειας), παύσεις με ποικιλία ως προς τη διάρκεια (ελεύθερες ή/και μετρημένες), χρήση τονισμών, εναλλαγές ανάμεσα σε κινήσεις με κοφτή και μαλακή ποιότητα, εναλλαγές ανάμεσα σε βαριά και ελαφριά κίνηση, καθώς επίσης και διαφορετικούς βαθμούς έντασης και χαλάρωσης. Στην ίδια λογική, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν την προσωπική τους ροή σε ό,τι αφορά την κίνηση. Σε αυτό το πλαίσιο θα αξιοποιηθεί, επίσης, η ενσώματη γνώση διαφορετικών τρόπων χορευτικής συνύπαρξης και θα επιχειρηθεί περαιτέρω ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας, καθώς η συγκέντρωση της προσοχής εστιάζεται στη συνάντηση των χορευ-

τικών σωμάτων μέσα από ειδική διαχείριση των στοιχείων του χρόνου και της ενέργειας, κατά την υπόδειξη του/της εκπαιδευτή/-τριας.

Συνοπτικά, η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα στοχεύει στην περαιτέρω ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων που υπάρχουν ήδη. Σκοπός είναι να αναπτυχθούν σε ανώτερο επίπεδο τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κίνησης και να συνδυαστούν με τη σύνθετη τεχνική του σύγχρονου χορού και τη δυνατότητα για οργανική χορευτική συνύπαρξη.

2.4.B.3 | ΣΥΝΘΕΤΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται στο στοιχείο του χρόνου, και ειδικότερα στη χρήση σύνθετων ρυθμικών προσεγγίσεων κατά την εφαρμογή της τεχνικής του σύγχρονου χορού.

Η κίνηση ακολουθεί σύνθετη ρυθμική εφαρμογή με ποικιλία ως προς τον σχηματισμό φράσεων, ενώ αξιοποιεί, στο ίδιο πλαίσιο, μια ποικιλία δυναμικών εναλλαγών. Η εν λόγω υποενότητα εστιάζει την προσοχή στη χρήση διαφορετικών μικτών μουσικών μέτρων κατά την εφαρμογή της κίνησης. Ενδεικτικά, μουσικά μέτρα που μπορεί να συνοδεύουν την κίνηση είναι 5/4, 7/4, 9/8 και τα λοιπά. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι δυνατόν να δοκιμαστούν διαφορετικοί τονισμοί και παύσεις ως προς την εφαρμογή της κίνησης και να αξιοποιηθεί, επίσης, μια γενικότερη ποικιλία αναφορικά με τα στοιχεία της δυναμικής. Ειδικότερα, μέσα στο εκάστοτε σύνθετο ρυθμικό πλαίσιο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι δυνατόν να πειραματιστούν περαιτέρω με τα στοιχεία της ροής, της ταχύτητας, της διάρκειας, του βάρους, της έντασης και τα λοιπά, δημιουργώντας διαφορετικές δυναμικές ποικιλίες στην κίνηση. Ακόμα, η συγκεκριμένη υποενότητα αξιοποιεί περαιτέρω την έννοια του εσωτερικού ρυθμού συνδυάζοντάς τη με την ενσώματη γνώση διαφορετικών τρόπων χορευτικής συνύπαρξης. Η προσοχή εστιάζεται στην κιναισθητική εξεύρεση ενός κοινού χορευτικού ρυθμού ανάμεσα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες.

Συνοπτικά, στόχος της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενότητας είναι η περαιτέρω ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων που υπάρχουν ήδη, γνώσεων που σχετίζονται με το στοιχείο του ρυθμού στην τεχνική του σύγχρονου χορού.

2.4.B.4 | ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΦΥΓΟΚΕΝΤΡΕΣ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΟΜΟΛΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Η εν λόγω εκπαιδευτική υποενότητα επικεντρώνεται στις σύνθετες εναλλαγές ανάμεσα σε φυγόκεντρες και κεντρομόλες κινήσεις, με ταυτόχρονη εναλλαγή επιπέδων, αξόνων και κατευθύνσεων.

Πιο ειδικά, οι κινητικοί συνδυασμοί περιλαμβάνουν σύνθετες εναλλαγές ανάμεσα σε κινήσεις που ξεκινούν από το κέντρο του σώματος και κατευθύνονται/καταλήγουν προς τα άκρα, καθώς και κινήσεις που ακολουθούν αντίστροφη πορεία, ξεκινούν από τα άκρα και κατευθύνονται/καταλήγουν προς το κέντρο του σώματος. Σε αυτό το πλαίσιο, αξιοποιείται ιδιαίτερα η ενσώματη γνώση της κινησιόσφαιρας.

Είναι επίσης δυνατόν να αξιοποιηθεί περαιτέρω η γνώση και οι δυνατότητες της διαδοχικής κίνησης. Η κίνηση μπορεί να δουλεύεται με απομονώσεις, καθώς επίσης και με συγχρονισμό διαφορετικών μελών του σώματος. Επιπλέον, οι κινητικοί συνδυασμοί ακολουθούν σύνθετες εναλλαγές ανάμεσα στα διαφορετικά επίπεδα και στους άξονες, που συνδυάζονται με εναλλαγές μεταξύ στατικής και μετακινούμενης στον χώρο κίνησης. Η κίνηση μπορεί να δοκιμάζεται σε πιο γρήγορη ταχύτητα, με ιδιαίτερη μέριμνα ως προς τη σωστή ευθυγράμμιση του σώματος, τις ομαλές μεταβάσεις και την αποτελεσματική μετακίνηση ολόκληρου του σώματος στον χώρο.

Συνολικά, η εν λόγω εκπαιδευτική υποεπενότητα επικεντρώνει την προσοχή στη σωστή τεχνική εφαρμογή σύνθετων κινητικών συνδυασμών. Παράλληλα, καλλιεργεί την αντίληψη αναφορικά με το στοιχείο του χώρου, δίνοντας τη δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να διευρύνουν το φάσμα των κινητικών τους δυνατοτήτων.

2.4.B.5 | ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Η συγκεκριμένη υποεπενότητα εστιάζεται στην περαιτέρω εξέλιξη γνώσεων και δεξιοτήτων που ήδη υπάρχουν, αναφορικά με κινήσεις οι οποίες ανήκουν στις κατηγορίες των αλμάτων και των στροφικών κινήσεων.

Οι κινητικοί συνδυασμοί της εν λόγω υποεπενότητας περιλαμβάνουν σύνθετες εναλλαγές ανάμεσα σε διαφορετικά είδη μικρών, μεσαίων και μεγάλων αλμάτων. Επιπλέον, οι κινητικοί συνδυασμοί περιλαμβάνουν σύνθετες στροφικές κινήσεις όλου του σώματος με διεύθυνση προς τα μέσα και στροφικές κινήσεις με διεύθυνση προς τα έξω, εντός και εκτός του κάθετου άξονα. Οι κινητικοί συνδυασμοί στη συγκεκριμένη υποεπενότητα ακολουθούν, επίσης, εναλλαγές ανάμεσα στα διαφορετικά επίπεδα και τους άξονες. Ακόμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διερευνήσουν τη στροφική δυνατότητα διαφορετικών αρθρώσεων του σώματος σε σύνθετους συνδυασμούς μελών κατά τη διάρκεια της κίνησης, η οποία μπορεί να ακολουθεί εναλλαγές ανάμεσα σε στατική και μετακινούμενη συνθήκη. Σε αυτό το πλαίσιο, είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί περαιτέρω η ενσώματη γνώση της διαδοχικής και μη διαδοχικής κίνησης. Τα άλματα και οι στροφικές κινήσεις θα δουλεύονται ξεχωριστά και σε συνδυασμούς μεταξύ τους. Επιπλέον, τόσο τα άλματα όσο και οι στροφικές κινήσεις είναι δυνατόν να εφαρμόζονται σε σύνθετους συνδυασμούς, με πτώσεις, rebounds και ταλαντώσεις.

Συνοπτικά, στόχος της εν λόγω εκπαιδευτικής υποεπενότητας είναι να προσφέρει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική εκτέλεση σύνθετων κινήσεων, οι οποίες εμπίπτουν στις κατηγορίες των αλμάτων και των στροφικών κινήσεων.

2.4.B.6 | ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποεπενότητα εστιάζεται στην ανάπτυξη του προσωπικού ύφους και του λεξιλογίου κίνησης των εκπαιδευομένων σε σχέση με την τεχνική του σύγχρονου χορού.

Σε αυτό το πλαίσιο, θα διευρυνθεί περαιτέρω η έρευνα της προσωπικής ροής και του προσωπικού ρυθμού σε ότι αφορά την κίνηση, με την αξιοποίηση της ήδη υπάρχουσας εμπειρίας. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πειραματιστούν επάνω στη δημιουργία προσωπικών κινητικών μοτίβων, αξιοποιώντας τα στοιχεία της διδαχθείσας ύλης του σύγχρονου χορού. Τα κινητικά αυτά μοτίβα μπορεί να εφαρμοστούν πρακτικά κατά τη διάρκεια των ασκήσεων και των σύνθετων κινητικών συνδυασμών, κατά την κρίση του/της εκπαιδευτή/-τριας. Σε αυτή τη λογική, εξελίσσεται περαιτέρω η δυνατότητα εξεύρεσης διαφορετικών τρόπων χορευτικής συνύπαρξης μέσα από την εννορηχρησμένη συνάντηση προσωπικών τρόπων κίνησης στον χώρο και στον χρόνο. Απώτερος σκοπός της εν λόγω εκπαιδευτικής υποενοότητας είναι να βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να ανακαλύψουν τον ατομικό τους τρόπο κίνησης, τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και μέσα από τη χορευτική τους συνύπαρξη με άλλα σώματα. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να εφαρμόσουν σύνθετες κινήσεις τεχνικής του σύγχρονου χορού με προσοχή στην ορθή εκτέλεση, αξιοποιώντας ποικιλία ποιοτικών δυνατοτήτων ως προς τη χρήση των στοιχείων του χώρου, του χρόνου και της ενέργειας.

Συνοπτικά, η συγκεκριμένη υποενοότητα στοχεύει στη σωστή εκτέλεση τεχνικών του σύγχρονου χορού μέσα από την ανάπτυξη προσωπικής κίνησης.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Clarke, M. (2020). *The Essential Guide to Contemporary Dance Techniques*. Ramsbury: The Crowood Press.
2. Lewis, D. (1984). *The Illustrated Dance Technique of José Limón*. New York: Harper & Row Publishers.

Συμπληρωματικές

1. Diehl, I. & Lampert, F. (eds.). (2011). *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*. Leipzig: Henschel.
2. Limón Dance Company Official Website: <https://www.limon.nyc/>

2.4.Γ • ΣΥΝΘΕΣΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα, θα δοθούν ασκήσεις μέσω των οποίων οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα δοκιμάσουν να εμπνευστούν, να ερευνήσουν και να δημιουργήσουν μια ολοκληρωμένη ομαδική και συγκεκριμένης χρονικής διάρκειας χορογραφία, συνθέτοντας όλα τα βασικά της στοιχεία. Πιο συγκεκριμένα, στην ενό-

τητα αυτή θα κληθούν να επιλέξουν μια πρωτότυπη χορογραφική ιδέα/θέμα και θα ακολουθήσει η διαδικασία της κινητικής επένδυσης με την επιλογή των κατάλληλων χορογραφικών μοτίβων. Ειδικότερα, η ενότητα θα εμβαθύνει στη δημιουργία νέου κινητικού υλικού, το οποίο θα παραχθεί μέσω της συνεργασίας των εκπαιδευομένων, οι οποίοι θα το επεξεργαστούν με βάση τη μεθοδολογία της χορογραφικής σύνθεσης που έχει ήδη αναλυθεί στο προηγούμενο εξάμηνο. Ακόμα, η ενότητα αυτή εστιάζεται στη χρήση στοιχείων που αφορούν τη δομή μιας χορογραφίας, καθώς επίσης και τη σχεδίαση και οργάνωση όλων των επιμέρους στοιχείων που την πλαισιώνουν, όπως η μουσική, η ενδυματολογική επένδυση, ο φωτισμός κ.λπ. Συνοπτικά, σε αυτή τη μαθησιακή ενότητα, θα δοθούν όλες οι βασικές γνώσεις για τη δημιουργία μιας ομαδικής χορογραφίας, άρτιας ως προς τη δομή της και ικανής να παρουσιαστεί στο κοινό.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Ερευνούν την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας τους ενδελεχώς,
- Αναδεικνύουν τη δημιουργικότητά τους μέσω ομαδικών χορογραφιών,
- Επεξεργάζονται τις κινητικές αλληλουχίες,
- Οργανώνουν τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες της χορογραφίας τους,
- Επιλέγουν τα στοιχεία που πλαισιώνουν τη χορογραφία, όπως τη μουσική, την ενδυματολογία, τον φωτισμό κ.λπ.,
- Δημιουργούν κινητικό υλικό για μια ομαδική χορογραφία,
- Συνθέτουν μια ολοκληρωμένη χορογραφία,
- Συμμετέχουν στη διαδικασία προετοιμασίας μιας παράστασης χορού,
- Αναπτύσσουν την ομαδο-συνεργατικότητα τους,
- Παρουσιάζουν τη χορογραφία τους στο κοινό.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ομαδική χορογραφία / Κεντρικό θέμα χορογραφίας / Χωρική επίγνωση (spatial awareness) / Διαμόρφωση φόρμας στη χορογραφία (Forming) / Ταυτόχρονη κίνηση (Unison) / Μουσική και χορογραφία / Ενδυματολογία και χορογραφία / Φωτισμός και χορογραφία / Χορογραφία και κοινό.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΠΙΛΟΓΗ ΙΔΕΑΣ-ΘΕΜΑΤΟΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ
2	Ο ΧΩΡΟΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ
3	Ο ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΦΟΡΜΑΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ
4	ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ I: ΜΟΥΣΙΚΗ
5	ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ II: ΕΝΔΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑ
6	ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ III: ΦΩΤΙΣΜΟΣ
7	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Γ.1 | ΕΠΙΛΟΓΗ ΙΔΕΑΣ-ΘΕΜΑΤΟΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα προσδιορίσουν τη διαδικασία επιλογής θέματος για τη δημιουργία μιας πρωτότυπης χορογραφίας.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν ότι η επιλογή του θέματος ή της ιδέας, με την οποία θα ασχοληθούν, πρόκειται να επηρεάσει τη συνολική διαμόρφωση αλλά και τον χαρακτήρα της χορογραφίας τους. Στο πλαίσιο αυτό, μέσω ασκήσεων, θα ερευνήσουν και θα εντοπίσουν πηγές έμπνευσης από τη μουσική, τη λογοτεχνία κι άλλες τέχνες. Θα αντιληφθούν ότι οι ίδιες οι εμπειρίες, τα συναισθήματα και τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα λειτουργούν κι αυτά ως πηγές έμπνευσης και θα εξασκηθούν στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να ενσωματώνουν αυτές τις ιδέες στη φάση δημιουργίας. Ως εκ τούτου, προτείνεται η παροχή ποικίλων ερεθισμάτων στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, τα οποία μπορεί να λειτουργήσουν ως σημεία εκκίνησης της διερεύνησης. Παράλληλα, θα αντιληφθούν ότι το θέμα της χορογραφίας χρειάζεται να είναι καθορισμένο με σαφήνεια, ώστε να είναι κατανοητό στο κοινό. Αναδεικνύεται, επίσης, και η σημασία της πρόθεσης (intention) της χορογραφίας. Επιπλέον, ταξινομούνται πιθανά θέματα και, μέσω ασκήσεων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τον τρόπο που μπορούν να δομήσουν το επιλεγμένο θέμα και να αναπτύξουν την ιδέα τους με συνοχή, δημιουργώντας αντίστοιχες κινητικές αλληλουχίες.

Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας διερεύνησης και επιλογής θέματος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να χρησιμοποιήσουν εργαλεία από προηγούμενες ενότητες, όπως είναι το προσωπικό ημερολόγιο και η βιντεοσκόπηση, αλλά και να εφαρμόσουν μεθόδους ατομικού αναστοχασμού.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν πειραματιστεί με τη διερεύνηση ποικίλων πηγών έμπνευσης και θα έχουν αναλύσει τη διαδικασία επιλογής θέματος-κεντρικής ιδέας μιας χορογραφίας που θα αναδεικνύει την προσωπική τους αισθητική.

2.4.Γ.2 | Ο ΧΩΡΟΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τη διαχείριση του χώρου στην ομαδική χορογραφία. Ειδικότερα, βάσει των γνώσεων που έχουν αποκτήσει από προηγούμενες ενότητες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επικεντρωθούν στη διαχείριση και την κατανομή του χώρου (space distribution) κατά τη δημιουργία της χορογραφίας.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν πώς η γεωμετρία του χώρου μπορεί να επηρεάσει το τελικό αποτέλεσμα της ομαδικής χορογραφίας. Θα εστιάσουν την προσοχή στη συνολική εκτίμηση του χώρου, δίνοντας έμφαση σε έννοιες όπως συμμετρία-α-συμμετρία, σχέση σχήματος-χώρου, σχέση χορευτών, σχημάτων και χώρου, υπό το πρίσμα του δημιουργού χορογραφικού υλικού. Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερη αναφορά θα γίνει και στη διάσταση του χώρου ως συμβολικού και δυναμικού στοιχείου.

Μέσω της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αξιολογήσουν και θα αναπτύξουν περαιτέρω τη χωρική επίγνυσή τους (spatial awareness). Εμπλεκόμενοι/-ες στη διαδικασία δημιουργίας ομαδικής χορογραφίας, θα κατανοήσουν πώς μπορούν να διαχειριστούν επιτυχώς τον προσωπικό χώρο κάθε χορευτή/-τριας αλλά και τον κοινό χώρο. Παράλληλα, θα αναδειχθεί και η σημασία του χώρου-περιβάλλοντος για τη δημιουργία μιας ομαδικής χορογραφίας. Η κατανόηση της διαχείρισης του χώρου (προσωπικός, κοινός, περιβάλλον) θα δώσει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να επιλέγουν κατάλληλες θέσεις και κινήσεις για την επίτευξη συγκεκριμένων αισθητικών στόχων. Συνεπώς, κρίνεται ωφέλιμη η ανάλυση ομαδικών χορογραφιών για τον εντοπισμό χωρικών (ή/και μη χωρικών) στοιχείων, καθώς και ο πειραματισμός των εκπαιδευομένων μέσω κινητικών ασκήσεων.

Μετά το πέρας της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκωδικοποιήσει τον ρόλο των διαφόρων στοιχείων κατανομής του χώρου, ενώ θα είναι σε θέση να τα διαχειριστούν επιτυχώς κατά τη διαδικασία δημιουργίας μιας ομαδικής χορογραφίας.

2.4.Γ.3 | Ο ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΦΟΡΜΑΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ

Σκοπός της υποενότητας αυτής είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να συνδυάσουν πρότερες γνώσεις σχετικά με τον χρόνο (time) και τη διαδικασία δημιουργίας ή διαμόρφωσης της φόρμας ενός χορευτικού έργου (forming).

Ουσιαστικά, γίνεται ιδιαίτερη αναφορά σε έννοιες που σχετίζονται τόσο με τον χρόνο όσο και με τη φόρμα. Ειδικότερα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επαναπροσδιορίσουν το περιεχόμενο του όρου «κανόνας» (canon), θα εντοπίσουν τη χρήση του στην ομαδική χορογραφία και θα πειραματιστούν με διαφορετικές κινητικές παραλλαγές του κανόνα. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τον ρόλο του «διαλόγου» (dialog) και της «αντίστιξης» (counterpoint) στη δημιουργία ομαδικής χορογραφίας, ενώ θα κατανοήσουν τον όρο “unison” (ταυτόχρονη κίνηση χορευτών/-τριών). Στόχος είναι να καλλιεργηθεί η ικανότητα των εκπαιδευομένων να εφαρμόζουν

τα παραπάνω στοιχεία, αντιλαμβανόμενοι/-ες τον διαφορετικό αντίκτυπό τους στη συνολική ποιότητα και αισθητική αλλά και στην αποτύπωση της κύριας ιδέας/θέματος της χορογραφίας. Συνεπώς, προτείνεται η παρουσίαση πρότερων ομαδικών χορογραφιών (για την αναγνώριση των παραπάνω εννοιών), αλλά και η παροχή σχετικών συνεργατικών ασκήσεων στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες.

Ένα, ακόμα, σημείο που χρειάζεται να εστιάσουν την προσοχή τους οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι η διαχείριση του χορογραφικού χρόνου, στον οποίο προσαρμόζεται ο ρυθμός και η ταχύτητα των κινήσεων. Παράλληλα, αναδεικνύεται η σημασία της αντίληψης της χρονικής ροής και της συγχρονισμένης εκτέλεσης σε μια ομαδική χορογραφία.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εμπλουτίσει τις ήδη κεκτημένες γνώσεις τους σχετικά με τον χρόνο και τη διαδικασία διαμόρφωσης της φόρμας της χορογραφίας, ενώ θα είναι σε θέση να επιλέγουν τα κατάλληλα στοιχεία για την επεξεργασία και την αποτύπωση κινητικών αλληλουχιών.

2.4.Γ.4 | ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ Ι: ΜΟΥΣΙΚΗ

Η μουσική συνιστά ένα από τα πιο καθοριστικά στοιχεία που πλαισιώνουν μια χορογραφία, ενώ προσφέρει τη βάση για την καλλιτεχνική έκφραση των χορευτών/-τριών. Βασισμένοι σε γνώσεις από προηγούμενες ενότητες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν την επίδραση της μουσικής στη χορογραφία και θα κατανοήσουν τη σημασία επιλογής της κατάλληλης μουσικής υπόκρουσης για την ομαδική χορογραφία που θα δημιουργήσουν.

Εδώ παρουσιάζεται η σχέση μουσικής και χορού και οι κυριότεροι τρόποι διαμόρφωσης της σχέσης αυτής. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν ότι η μουσική δεν αφορά μόνο μουσικά κομμάτια αλλά και χρήση ήχων, λέξεων και φωνών, ενώ παρουσιάζεται ο τρόπος που τα στοιχεία αυτά επηρεάζουν τη δομή και τη φόρμα της χορογραφίας. Έμφαση δίνεται, ακόμα, στην έννοια της παύσης και της ησυχίας και στους τρόπους χρήσης τους για την ενίσχυση της ποιότητας και της δυναμικής.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αντιπαραβάλλουν την επίδραση διαφορετικών στιλ μουσικής στη δημιουργία χορογραφίας και θα αξιολογήσουν την επίδραση της χρήσης ζωντανής μουσικής. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να ενθαρρυνθούν στη δημιουργία μουσικής μέσω ψηφιακών εργαλείων.

Χρειάζεται να επισημανθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ότι απώτερος στόχος είναι η διατήρηση της συνοχής. Ως εκ τούτου, είναι ανάγκη η μουσική να ανταποκρίνεται τόσο στο παραγόμενο κινητικό υλικό όσο και στην ιδέα/θέμα της χορογραφίας. Για τον σκοπό αυτό, κρίνεται ωφέλιμο να πειραματιστούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες με διαφορετικά είδη μουσικής και ήχων, προκειμένου να αντιληφθούν τη διαφοροποίηση που δημιουργούν στο τελικό κινητικό αποτέλεσμα.

Με την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αναπτύξει την ικανότητα να αξιολογούν, να επιλέγουν και να οργανώνουν τη μουσική στο πλαίσιο της χορογραφίας τους.

2.4.Γ.5 | ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ II: ΕΝΔΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εστιάζουν την προσοχή τους στην ενδυματολογία ως βασικό στοιχείο πλαisiώσης μιας χορογραφίας.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες προσδιορίζουν τη λειτουργία της ενδυματολογίας σε πρακτικό και σε μεταφορικό-αισθητικό επίπεδο. Σε πρακτικό επίπεδο, θα εντοπίσουν ότι η ενδυμασία-κουστούμι επηρεάζει την κίνηση των χορευτών/-τριών. Θα παρατηρήσουν ότι η ενδυμασία μπορεί να λειτουργήσει επιβοηθητικά, διευκολύνοντας τις χορευτικές ικανότητες, την τελική ποιότητα και τη δυναμική της κίνησης, αλλά και αναδεικνύοντας τα σώματα των χορευτών/-τριών. Ωστόσο, στην περίπτωση που ο χορογράφος το επιθυμεί, η ενδυμασία μπορεί να λειτουργήσει και περιοριστικά, επηρεάζοντας την κίνηση ή τροποποιώντας το τελικό κινητικό αποτέλεσμα.

Σε μεταφορικό επίπεδο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προσδιορίζουν τον ρόλο της ενδυματολογίας στη συνολική αισθητική και στο τελικό παραγόμενο χορευτικό αποτέλεσμα. Θα διακρίνουν τη συμβολή της ενδυμασίας στη μετάδοση μηνυμάτων και ιδεών, παράλληλα με την αποτύπωση του κυρίου θέματος της χορογραφίας. Επιπλέον, θα κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο η ενδυματολογία επηρεάζει την ερμηνεία και την ψυχολογία των χορευτών/-τριών αλλά και την ανταπόκριση του κοινού. Για τον σκοπό αυτό, προτείνεται η παρουσίαση έργων χορού (κλασικού και σύγχρονου), στα οποία η ενδυματολογία έχει διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην αισθητική και στην ερμηνεία.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διαχειρίζονται και να επιλέγουν τα κατάλληλα ενδύματα (ύφασμα, χρώματα, στιλ), τα οποία θα είναι σχετικά με το μήνυμα που θέλουν να εκφράσουν. Προτείνεται η παρουσίαση οπτικοακουστικού υλικού, στο οποίο να αναλύεται η διαδικασία επιλογής ενδυμάτων ή κουστουμιών που προορίζονται για χορογραφίες.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να διαχειρίζονται επιτυχώς την ενδυματολογία, η οποία αντανakλά το θέμα και την αισθητική της χορογραφίας τους.

2.4.Γ.6 | ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ III: ΦΩΤΙΣΜΟΣ

Στο πλαίσιο της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επικεντρωθούν στον φωτισμό, στοιχείο που επιδρά σημαντικά στο παραγόμενο χορευτικό/χορογραφικό αποτέλεσμα. Συγκεκριμένα, θα εννοήσουν ότι ο φωτισμός αποτελεί κρίσιμο στοιχείο στη γενική αισθητική ενός έργου αλλά και στη μετάδοση του κεντρικού θέματος. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναλύσουν τη διαδικασία σχεδιασμού και οργάνωσης του φωτισμού κατά τη διάρκεια προετοιμασίας μιας παράστασης. Για τον σκοπό αυτό, μέσω και πρακτικών ασκήσεων, θα προσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο το φως μπορεί να δημιουργήσει σκίες που ενισχύουν το βάθος της σκηνής και την κίνηση των χορευτών/-τριών. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκωδικοποιήσουν τον τρόπο με τον οποίο το φως μπορεί να αναδείξει ή να αποκρύψει συγκεκριμένα

μέρη του σώματος του/της χορευτή/-τριας. Ως εκ τούτου, ιδιαίτερη αναφορά μπορεί να γίνει και σε διάφορα εφέ, προβολές και συστήματα φωτισμού που χρησιμοποιούν κινητικά στοιχεία, όπως είναι τα κινούμενα-κινητικά φώτα (kinetic lights). Επίσης, χρειάζεται να επισημανθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ο τρόπος με τον οποίο όλα τα παραπάνω στοιχεία επηρεάζουν την ανταπόκριση του κοινού.

Προτείνεται η παρουσίαση παραδειγμάτων από χορογραφίες και έργα, τόσο κλασικού όσο και σύγχρονου χορού, στα οποία ο φωτισμός επέχει κυρίαρχο ρόλο όπως: *AfteRite* και *LORE* του Wayne McGregor, *Eonnagata* και *Two* (με τη Sylvie Guillem) του Russell Maliphant, *Angels' Atlas* της Crystal Pite, *Political Mother* του Hofesh Shechter, *Giselle* των Jean Coralli και Jules Perrot, *Pharaoh's Daughter* του Marius Petipa.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν ανακαλύψει και θα έχουν ασκηθεί σε διάφορες τεχνικές φωτισμού και εφέ. Παράλληλα, θα είναι σε θέση να αναλύσουν πώς όλα αυτά συνδυάζονται με την κίνηση για να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον που ενισχύει τη χορογραφία.

2.4.Γ.7 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

Σκοπός της υποενότητας είναι η δημιουργία και η παρουσίαση μιας ομαδικής χορογραφίας από κάθε εκπαιδευόμενο/-η. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εφαρμόσουν συνδυαστικά όσα έχουν μάθει στις προηγούμενες ενότητες για να αναλύσουν κριτικά και να αποδώσουν κινητικά το κεντρικό θέμα/ιδέα που έχουν επιλέξει. Συγκεκριμένα, θα φτιάξουν και θα επεξεργαστούν κινητικές αλληλουχίες και θα οργανώσουν τους/τις χορευτές/-τριες της χορογραφίας με ποικίλους τρόπους, δίνοντας έμφαση στην ομαδοποίησή τους (π.χ. ντουέτο, τρίο, solist-ομάδα).

Έμφαση θα δοθεί, επίσης, στον σεβασμό προς τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες της χορογραφίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν ότι η επιτυχία μιας ομαδικής χορογραφίας βασίζεται στη συνεργασία των δρώντων προσώπων και την ανταλλαγή εμπειριών, ιδεών αλλά και έμπνευσης, τόσο μεταξύ των χορευτών/-τριών όσο και μεταξύ χορογράφου-συμμετεχόντων. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαπιστώσουν ότι ο χορογράφος χρειάζεται να προωθεί ένα ανοιχτό και δημιουργικό κλίμα, κυρίως στο στάδιο της έρευνας και του πειραματισμού, λαμβάνοντας όμως υπόψη ότι οι τελικές επιλογές εναπόκεινται στον/στην ίδιο/-α.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, ακόμα, θα οργανώσουν και θα συντονίσουν τη διαδικασία προετοιμασίας (πρόβες), ενώ κατά το τελευταίο στάδιο θα παρουσιάσουν τη χορογραφία τους σε κοινό. Στόχος είναι η παρουσίαση μιας άρτια δομημένης ομαδικής χορογραφίας, με αρχή, μέση και τέλος, συγκεκριμένης χρονικής διάρκειας, που θα εστιάζεται και στα επιμέρους στοιχεία της μουσικής και της ενδυματολογίας.

Με το πέρας της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν συνεργαστεί και θα έχουν ολοκληρώσει την παραγωγή μιας ομαδικής χορογραφίας.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Blom, L. A. & Chaplin, L. T. (1982). *The Intimate Act of Choreography*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
2. Flatt, K. (2019). *Choreography: Creating & Developing Dance for Performance*. UK: The Crowood Press.

Συμπληρωματικές

1. Smith-Autard, J. (2010). *Dance Composition: A practical guide to Creative Success in Dance Making*. UK: Bloomsbury Publishing.
2. Tharp, T. (2006). *The Creative Habit: Learn It and Use It for Life*. UK: Simon & Schuster.

2.4.Δ • ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν την ικανότητα να ενεργούν αυτόνομα, ως επαγγελματίες της τέχνης του χορού, αξιοποιώντας όλες τις πτυχές της προσωπικότητάς τους και της καλλιτεχνικής τους ταυτότητας. Κατά τη διάρκεια αυτής της μαθησιακής ενότητας, θα δοθούν εργαλεία για τη δημιουργία ενός καλλιτεχνικού έργου το οποίο θα περιέχει όλα τα στοιχεία που έχουν διδαχθεί στις μαθησιακές ενότητες των προηγούμενων εξαμήνων. Παράλληλα, θα γίνει αναφορά σε έννοιες που είναι απαραίτητες για έναν σύγχρονο επαγγελματία χορού, όπως αυθεντικότητα, πρωτοτυπία, σωματοποίηση, εκφραστικότητα. Προτείνεται η συσχέτιση της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας με τον κλασικό χορό, τον σύγχρονο χορό και τη σύνθεση χορογραφίας. Κατ' αυτόν τον τρόπο, θα αναπτυχθεί η σύνθεση μιας χορογραφίας, η οποία μπορεί να ενταχθεί στον προσωπικό καλλιτεχνικό φάκελο (portfolio) των εκπαιδευομένων ή ακόμα και να αποτελέσει υλικό για ενδεχόμενη ακρόαση. Επιπλέον, θα γίνει εκτενής περιγραφή των τρόπων προετοιμασίας και παρουσίασης ενός ολοκληρωμένου έργου, το οποίο μπορεί ενδεχομένως να αποτελέσει κριτήριο για την εύρεση εργασίας στον καλλιτεχνικό κλάδο.

Συνοπτικά, η ενότητα στοχεύει στον συνδυασμό γνώσεων σχετικά με τη δημιουργία ενός καλλιτεχνικού έργου, με στόχο την εξοικείωση των εκπαιδευομένων, τη συμμετοχή τους σε ακροάσεις και την προώθησή τους στον επαγγελματικό καλλιτεχνικό κλάδο.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τον χορό ως μια πολύπλευρη τέχνη,
- Επαναπροσδιορίζουν τους κινητικούς και καλλιτεχνικούς τους ορίζοντες,
- Εφαρμόζουν τις τεχνικές κλασικού και σύγχρονου χορού,
- Δημιουργούν ένα ολοκληρωμένο καλλιτεχνικό έργο,
- Συσχετίζουν τη χορογραφία με άλλες μορφές τέχνης,
- Ανακαλύπτουν την προσωπική τους καλλιτεχνική μεθοδολογία,
- Διαμορφώνουν το προσωπικό τους καλλιτεχνικό ύφος,
- Σχεδιάζουν την προώθηση και προβολή του έργου τους,
- Προωθούν τον εαυτό τους ως επαγγελματία και καλλιτέχνη.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Καλλιτεχνική ταυτότητα / Σωματοποίηση (Embodiment) / Αυθεντικότητα (Authenticity) / Πρωτοτυπία (Originality) / Συνεργασία καλλιτεχνών / Χορογραφικές μέθοδοι και προσεγγίσεις / Προώθηση και προβολή καλλιτεχνικού έργου / Φεστιβάλ χορού.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (3), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ-ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΧΟΡΟ
2	ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ
3	ΔΙΑΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
4	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ
5	ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ I: ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ
6	ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ II: ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ
7	ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟΥ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

Κείμενο αναφοράς

2.4.Δ.1 | ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ-ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΧΟΡΟ

Στη σύγχρονη εποχή, το πεδίο του χορού, και κυρίως τα πρόσωπα που δρουν εντός, καλούνται να αντιμετωπίσουν πολύπλοκα ζητήματα. Για τον σκοπό αυτό, κρίνεται

αναγκαία η οριοθέτηση και η ανάλυση της έννοιας της ταυτότητας και μάλιστα της καλλιτεχνικής-επαγγελματικής ταυτότητας στον χορό.

Σε πρώτο στάδιο, θα οριστεί η έννοια της ταυτότητας γενικά, ως στοιχείο αναγνώρισης του ατόμου με αισθητικές και κοινωνικο-πολιτισμικές προεκτάσεις. Στη συνέχεια, θα προσδιοριστεί η έννοια της ταυτότητας στο πεδίο του χορού. Ειδικότερα, μέσω πρακτικών ασκήσεων αναζήτησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκωδικοποιήσουν τα στοιχεία που συνθέτουν την επαγγελματική ταυτότητα του/της χορευτή/-τριας, αλλά και του βοηθού χορογράφου. Θα αντιληφθούν ότι ο χορευτής/-τρια δεν προσδιορίζεται μέσω ενός συγκεκριμένου στιλ κίνησης, αλλά η ταυτότητά του/της προκύπτει από την ενασχόληση με πολλές και διαφορετικές χορευτικές/χορογραφικές προσεγγίσεις. Βάσει αυτής της διαπίστωσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούν να εντοπίσουν καλλιτεχνικές διαφορές μεταξύ χορευτών/-τριών και να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο η σύλληψη του χορογράφου μπορεί να επηρεάσει τις κινητικές τους επιλογές.

Στο πλαίσιο αυτό, θα αναλυθεί η έννοια της σωματοποίησης (embodiment), που είναι βασικό στοιχείο συγκρότησης της καλλιτεχνικής ταυτότητας. Η αναφορά στην έννοια της σωματοποίησης ενισχύει τη γνώση των εκπαιδευομένων σχετικά με τον ρόλο του βιώματος-εμπειρίας στη διαδικασία συγκρότησης της καλλιτεχνικής τους ταυτότητας. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαπιστώσουν ότι η ταυτότητά τους, ως μετέπειτα επαγγελματιών, ενδέχεται να αναδομείται συνεχώς ως αποτέλεσμα αυτοαξιολόγησης και διαφορετικών καλλιτεχνικών βιωμάτων.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκωδικοποιήσει και αναλύσει τα στοιχεία που συνθέτουν την επαγγελματική ταυτότητα στον χορό, τόσο υπό το πρίσμα του χορευτή/-τριας όσο και του βοηθού χορογράφου.

2.4.Δ.2 | ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

Σημαντικό στοιχείο για τη δημιουργία καλλιτεχνικού έργου αποτελούν η ικανότητα παραγωγής αυθεντικού και πρωτότυπου υλικού. Στην υποενότητα αυτή, θα γίνει αναφορά στις έννοιες της αυθεντικότητας (authenticity) και πρωτοτυπίας (originality) ως προς την ενίσχυση της διαδικασίας διαμόρφωσης προσωπικού καλλιτεχνικού ύφους των εκπαιδευομένων.

Εκτός από την ανάλυση και την οριοθέτηση των εννοιών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ταξινομήσουν την αυθεντικότητα σε τρεις κατηγορίες (δημιουργού, καλλιτεχνικού προϊόντος και δημιουργικής διαδικασίας). Μέσω της διαδικασίας αυτής, θα κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο η αυθεντικότητα επηρεάζει και μεταβάλλει τον τρόπο επικοινωνίας μεταξύ χορογράφου, βοηθού χορογράφου, χορευτών/-τριών και κοινού. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διαπιστώσουν ότι το στοιχείο που καθιστά μια χορογραφία αυθεντική και πρωτότυπη είναι η ειλικρινής πρόθεση του χορογράφου αλλά και όλων των συμμετεχόντων (βοηθός χορογράφου, χορευτές/-τριες) για τη δημιουργία υλικού, το οποίο στοχεύει στην ανάδειξη της εμπειρίας

και του βιώματος. Για τον σκοπό αυτό, προτείνεται η διερεύνηση της αυθεντικότητας και της πρωτοτυπίας μέσω ασκήσεων ομαδικού και ατομικού αυτοσχεδιασμού.

Μέσω της υποενότητας αυτής, γίνεται, επίσης, αναφορά στην έννοια της οικειοποίησης έργου και την παραβίαση των πνευματικών δικαιωμάτων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, ως μετέπειτα επαγγελματίες της τέχνης του χορού, χρειάζεται να είναι σε θέση να εντοπίζουν τον διαχωρισμό μεταξύ της αντιγραφής-οικειοποίησης χορογραφίας/υλικού και της άντλησης έμπνευσης από έργο άλλου δημιουργού.

Μετά το πέρας της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν γνωρίσει και αξιολογήσει τον ρόλο της αυθεντικότητας και της πρωτοτυπίας στη δημιουργία καλλιτεχνικού έργου. Παράλληλα, θα έχουν αναλύσει τη σημασία και τον τρόπο παραγωγής γνήσιου καλλιτεχνικού υλικού.

2.4.Δ.3 | ΔΙΑΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Σε προηγούμενη ενότητα έχει αναφερθεί η σύνδεση του χορού με άλλες μορφές τέχνης. Στην υποενότητα αυτή, η έμφαση δίνεται στη συνεργασία των εκπαιδευομένων με άλλους καλλιτέχνες, συνεργασία που θα τους διευκολύνει στη μετέπειτα επαγγελματική τους ζωή.

Συγκεκριμένα, πραγματοποιείται εμβάθυνση, από την άντληση έμπνευσης από άλλες τέχνες στη χρήση τους ως σημαντικών εργαλείων της δημιουργικής διαδικασίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αναζητούν και να εντοπίζουν διακαλλιτεχνικές αναφορές οι οποίες συνάδουν με το επιλεγμένο χορογραφικό θέμα. Παράλληλα, θα προσδιορίσουν τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να εντάξουν τις αναφορές αυτές στο καλλιτεχνικό τους έργο.

Επίσης, για την ανάδειξη της διάδρασης μεταξύ διαφορετικών καλλιτεχνικών πεδίων και την επίδρασή τους στο τελικό χορογραφικό αποτέλεσμα, είναι ωφέλιμη η αναφορά σε χορογράφους οι οποίοι έχουν συνεργαστεί με άλλους καλλιτέχνες, όπως Wayne McGregor (συνεργασία με εικαστικούς, συνθέτες και επιστήμονες), Sidi Larbi Cherkaoui (συνεργασία για ανάδειξη πολεμικών τεχνών, γλυπτικής και όπερας), Akram Khan (συνεργασία με εικαστικούς, συνθέτες και χορευτές ινδικού παραδοσιακού χορού). Ιδιαίτερη αναφορά μπορεί να γίνει και στη συνεργασία του Merce Cunningham με τον John Cage (συνθέτη). Μέσω των παραδειγμάτων αυτών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλύψουν τον ρόλο της διακαλλιτεχνικότητας ως στοιχείου συνεργασίας και υπέρβασης των περιορισμών των μεμονωμένων καλλιτεχνικών πεδίων.

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αναλύσει τη διακαλλιτεχνικότητα ως διαδικασία στη δημιουργία σύγχρονου καλλιτεχνικού έργου, μέσω συσχέτισης της χορογραφίας με άλλες τέχνες. Επίσης, θα έχουν ανακαλύψει τρόπους συνεργασίας με άλλους καλλιτέχνες.

2.4.Δ.4 | ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

Στην υποενότητα αυτή, γίνεται αναφορά στις μεθοδολογικές προσεγγίσεις και στις μεθόδους δημιουργίας χορογραφικού υλικού, καθώς και της ανάπτυξης χορογραφικού στιλ.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επισημάνουν τις διαφορές μεταξύ ατομικής (individual) και συλλογικής δημιουργίας (collective creation) για την παραγωγή κινητικού υλικού χορογραφίας. Θα κατανοήσουν ότι μπορούν να δημιουργήσουν εξαρχής κινητικές αλληλουχίες και να ζητήσουν από τους/-τις χορευτές/-τριες να τις αντιγράψουν ή/και να προτείνουν σημεία εκκίνησης, πηγές έμπνευσης, ιδέες (βασισμένα στον κεντρικό θεματικό άξονα) από τα οποία οι χορευτές/-τριες θα δημιουργήσουν οι ίδιοι/-ες κινητικό υλικό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αξιολογήσουν, ακόμα, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε μεθόδου. Επιπλέον, θα επισημανθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες ο ρόλος της διαίσθησης. Η διαίσθηση συμβάλλει στην ανάπτυξη της καλλιτεχνικής συνείδησης, ενώ, σε συνάρτηση με την προσωπική αισθητική, εμπλουτίζει τη διαδικασία δημιουργίας κινητικού υλικού.

Στο πλαίσιο αυτό, κρίνεται σκόπιμη η παρουσίαση σημαντικών χορογράφων και των μεθόδων δημιουργίας τους (π.χ. Merce Cunningham, Trisha Brown, Jerome Bel, Pina Bausch). Καθένας από αυτούς έχει διαμορφώσει μοναδικές μεθόδους και προσεγγίσεις που μπορούν να εμπνεύσουν τους/-τις εκπαιδευόμενους/-ες σε διαφορετικούς τομείς κατά τη δημιουργική διαδικασία.

Μετά το πέρας της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εξετάσει σφαιρικά μεθοδολογικές προσεγγίσεις για τη δημιουργία χορογραφίας, οι οποίες θα λειτούργησουν επικουρικά στην ανάπτυξη της δημιουργικότητάς τους. Παράλληλα, θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν και να επιλέξουν την προσέγγιση που ταιριάζει στο έργο που θα προετοιμάσουν σε επόμενο στάδιο.

2.4.Δ.5 | ΠΡΩΨΗΘΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ Ι: ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι η ανάδειξη τρόπων προώθησης και προβολής του καλλιτεχνικού έργου σε ψηφιακό περιβάλλον. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εντοπίσουν τα βασικά στοιχεία για τον σχεδιασμό της προώθησης του έργου τους, όπως τον προσδιορισμό του κοινού στο οποίο απευθύνονται και την ταξινόμηση των καλλιτεχνικών τους στόχων. Επίσης, ιδιαίτερη αναφορά θα γίνει στη χρήση των ψηφιακών μέσων και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να χρησιμοποιούν τα μέσα επικοινωνίας για να δημιουργήσουν, να οργανώσουν και να προωθήσουν το έργο τους. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν τις διαφοροποιήσεις περιεχομένου και στόχων, ανάλογα με το ψηφιακό μέσο που χρησιμοποιούν. Για τον σκοπό αυτό, κρίνεται ωφέλιμη η παρουσίαση παραδειγμάτων σύγχρονων καλλιτεχνών που προωθούν το έργο τους επιτυχώς στα ψηφιακά μέσα.

Στο πλαίσιο αυτό, προτείνεται η ενθάρρυνση των εκπαιδευομένων στη δημιουργία (υπό καθοδήγηση) επαγγελματικών σελίδων στα ψηφιακά μέσα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επιπλέον, είναι ωφέλιμη η δημιουργία προσωπικής επαγγελματικής ιστοσελίδας, στην οποία θα περιγράφουν συνοπτικά τους στόχους τους, τις πηγές έμπνευσης και θα προβάλλουν το δικό τους καλλιτεχνικό υλικό. (Για τη δημιουργία ιστοσελίδας προτείνεται η χρήση λογισμικών, όπως Wordpress, Wix ή/και Canva).

Ολοκληρώνοντας την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν ανακαλύψει και αναλύσει τρόπους σχεδιασμού και οργάνωσης μιας ολοκληρωμένης στρατηγικής προώθησης, που περιλαμβάνει ψηφιακά μέσα και κοινωνικά δίκτυα. Η διαδικασία αυτή θα τους/τις προετοιμάσει για τη μελλοντική προώθηση του εαυτού τους ως επαγγελματιών καλλιτεχνών στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή.

2.4.Δ.6 | ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ II:

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Εκτός από τα ψηφιακά μέσα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ένας άλλος τρόπος προώθησης του καλλιτεχνικού έργου είναι η συμμετοχή των εκπαιδευομένων στο μέλλον σε ποικίλες καλλιτεχνικές εκδηλώσεις, όπως φεστιβάλ, διαγωνισμούς και πλατφόρμες χορού. Στην υποενότητα αυτή, γίνεται ιδιαίτερη αναφορά σε εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εντοπίσουν τον διαφορετικό προσανατολισμό και τις απαιτήσεις της κάθε εκδήλωσης.

Σε πρακτικό επίπεδο, είναι ωφέλιμη η άσκηση των εκπαιδευομένων στη διαδικασία διερεύνησης και υποβολής πρότασης έργου (ως συμμετοχή). Για τον σκοπό αυτόν, θα αναλυθούν τα στάδια προετοιμασίας, πριν από την υποβολή της πρότασης, και θα γίνει αποκωδικοποίηση των προαπαιτούμενων ανάλογα με τη μορφή και το περιεχόμενο της κάθε εκδήλωσης. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, ως μελλοντικοί βοηθοί χορογράφου, θα προσδιορίσουν τον τρόπο περιγραφής χορογραφικού έργου μέσω σύντομου κειμένου (choreography description).

Προτείνεται, αρχικά, η εξάσκηση των εκπαιδευομένων να πραγματοποιηθεί στη βάση διαφόρων εγχώριων εκδηλώσεων (π.χ. Dance Days Chania, Φεστιβάλ Χορού Καλαμάτας, Athens Video Dance Project). Επιπλέον, προτείνεται η παρουσίαση και η ανάλυση προηγούμενων συμμετοχών στις εκδηλώσεις αυτές. Στο πλαίσιο αυτό, θα τονιστεί η αξία της δημιουργίας καλλιτεχνικών δικτύων επικοινωνίας και της συμμετοχής των εκπαιδευομένων σε αυτά (networking) για ενίσχυση της προσωπικής επαφής με άλλους καλλιτέχνες και για ανταλλαγή ιδεών και εμπειριών.

Μετά το πέρας της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν γνωρίσει και θα έχουν αναλύσει έναν, ακόμα, τρόπο για την επιτυχημένη προβολή του έργου τους, που θα τους επιτρέψει να προωθήσουν την καλλιτεχνική δημιουργία τους σε ευρύτερο κοινό.

2.4.Δ.7 | ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟΥ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

Στην υποεπένδυση αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συνθέσουν ένα ολοκληρωμένο καλλιτεχνικό έργο. Για τη δημιουργία του έργου απαιτείται η χρήση γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί σε προηγούμενες ενότητες. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εφαρμόσουν διαφορετικές χορευτικές τεχνικές, ενώ θα συσχετίσουν τον χορό με ποικίλες μορφές τέχνης.

Στόχος είναι η ανάδειξη της προσωπικής τους καλλιτεχνικής μεθοδολογίας και του προσωπικού καλλιτεχνικού τους ύφους. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συνδυάσουν τεχνική αρτιότητα, αισθητική και εκφραστικότητα. Θα εστιάσουν, χορογραφικά, την προσοχή στη διαχείριση και διαμόρφωση του χώρου, του χρόνου και της φόρμας και θα αξιοποιήσουν τη μεθοδολογική χορογραφική προσέγγιση που τους/τις ταιριάζει, από αυτές που έχουν ήδη παρουσιαστεί. Στο πλαίσιο αυτό, είναι αναγκαία η χρήση μεθόδων αυτοσχεδιασμού για δοκιμή νέων ιδεών, οι οποίες θα ενισχύσουν την αυθεντικότητα και την πρωτοτυπία του παραγόμενου έργου. Επιπλέον, σημαντικό σημείο στη διαδικασία της δημιουργίας είναι η αναγνώριση του σκοπού πίσω από την επιλογή κάθε κίνησης ή κάθε στοιχείου, ώστε να επιτευχθεί η μετάδοση του νοήματος στο κοινό. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επικεντρωθούν στην επιτελεσματικότητα (performativity) και στην ερμηνεία. Όλα αυτά τα στοιχεία μπορούν να βοηθήσουν ώστε το παραγόμενο έργο να αποτελέσει υλικό για μελλοντική ακρόαση.

Τελειώνοντας την υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν ολοκληρώσει ένα πλήρες καλλιτεχνικό έργο. Ως εκ τούτου, θα έχουν επαναπροσδιορίσει τους κινητικούς και καλλιτεχνικούς τους ορίζοντες, ενώ θα έχουν εξασκήσει την ικανότητα αυτενέργειας ως μελλοντικοί επαγγελματίες του χορού.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Butterworth, J. & Wildschut L. (eds.). (2018). *Contemporary Choreography: A Critical Reader*. UK: Routledge.
2. Roche, J. (2011). "Embodying Multiplicity: The Independent Contemporary Dancer's Moving Identity, in: *Research in Dance Education*, 12(2), pp. 105-118. DOI: 10.1080/14647893.2011.575222.

Συμπληρωματικές

1. Butterworth, J. & Sanders, L. (eds.). (2020). *Fifty Contemporary Choreographers* (3rd edition). UK: Routledge.
2. Cooper Albright, A. (1997). *Choreographing Difference: The Body and Identity in Contemporary Dance*. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press.

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν το ιστορικό πλαίσιο της τέχνης του χορού μέσω μιας ιστορικής αναδρομής και σχετικών αναφορών στα ορόσημα του χορού από τα τέλη της δεκαετίας του 1970 έως τη σύγχρονη εποχή. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτό το εξάμηνο θα παρουσιαστούν εκτενώς οι σημαντικοί χορογράφοι που διαμόρφωσαν την πορεία και την εξέλιξη του σύγχρονου χορού και θα δοθεί έμφαση βιβλιογραφικά, αλλά και μέσω χρήσης οπτικοακουστικού υλικού, στα κύρια χαρακτηριστικά του ρεπερτορίου του χορού σε χώρες όπως η Ελλάδα, η Γαλλία, η Αγγλία, το Βέλγιο, οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής κ.ά. Ακόμα, θα παρουσιαστούν τα αισθητικά και καλλιτεχνικά στοιχεία της τέχνης του χορού στον 20ό και τον 21ο αιώνα, με στόχο την κριτική ανάλυση των χορογραφικών έργων. Επίσης, θα μελετηθεί η συνάφεια του χορού με άλλες μορφές τέχνης, όπως video art, installation και performance. Συνοπτικά, η συγκεκριμένη ενότητα επικεντρώνεται στα πιο αντιπροσωπευτικά χορευτικά έργα και στους σημαντικότερους δημιουργούς που διαμόρφωσαν τον χορό στη σύγχρονη εποχή.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν τα αντιπροσωπευτικά έργα και τους χορογράφους του 20ού και του 21ου αιώνα,
- Εντοπίζουν το ιστορικό πλαίσιο της τέχνης του χορού μέχρι τη σύγχρονη εποχή,
- Περιγράφουν τη διαμόρφωση του χορού διαχρονικά,
- Ανακαλούν τα χαρακτηριστικά στοιχεία των καλλιτεχνικών δημιουργιών του 20ού και του 21ου αιώνα,
- Επιδεικνύουν κριτική στάση ανάλυσης των χορογραφικών έργων,
- Συσχετίζουν τον χορό με άλλες μορφές τέχνης,
- Αναπτύσσουν την καλλιτεχνική και αισθητική τους παιδεία,
- Διαμορφώνουν το θεωρητικό και καλλιτεχνικό τους υπόβαθρο.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ιστορία χορού / Σύγχρονος χορός / 20ός αιώνας / 21ος αιώνας / Βιντεοχορός (video dance) / Επιτελεστική τέχνη (performance art) / Σύγχρονοι/-ες χορογράφοι / Μινιμαλισμός / Μη χορός (Non-dance).

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ
2	Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ
3	Ο ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ
4	Ο ΜΕΤΑ-ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ
5	ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΜΕΣΑ
6	ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Κείμενο αναφοράς

2.4.E.1 | ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

Η πρώτη υποενότητα είναι εισαγωγική και περιλαμβάνει επισκόπηση της ευρύτερης καλλιτεχνικής σκηνής, συμπεριλαμβανομένων των εικαστικών τεχνών, της μουσικής και της αρχιτεκτονικής, καθώς και επισκόπηση των καλλιτεχνικών κινημάτων που είχαν αρχίσει να διαμορφώνονται ήδη από τη δεκαετία του 1960 στην Αμερική. Μέσα από τη σύμπραξη των καλλιτεχνών και την κατάρτιση των ορίων των τεχνών, εξετάζεται η γέννηση της επιτελεστικής τέχνης (performance art) και του τρόπου που αυτή διαμορφώθηκε και αναπτύχθηκε από τους/τις χορευτές/-τριες και τους/τις χορογράφους της περιόδου αυτής.

Επιπλέον, στην υποενότητα αυτή, γίνεται επισκόπηση του χορευτικού τοπίου κατά τη δεκαετία του 1970 στην ευρωπαϊκή ήπειρο, συμπεριλαμβανομένων των πολιτιστικών και κοινωνικών επιδράσεων που διαμόρφωσαν τον χορό της εποχής. Αναφέρονται οι βασικοί χορογράφοι που ήταν ενεργοί κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, καθώς και οι καλλιτεχνικές τάσεις. Υπογραμμίζεται ο πειραματικός χαρακτήρας του χορού σ’ αυτά τα χρόνια.

Με την ολοκλήρωση της πρώτης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να συσχετίζουν τον χορό με άλλες μορφές τέχνης, αλλά και να αντιλαμβάνονται τη ρευστότητα των ορίων μεταξύ των διαφόρων τεχνών, καθώς η ρευστότητα αυτή θα αποβεί καθοριστική για την εξέλιξη του σύγχρονου χορού κατά τις επόμενες δεκαετίες. Τέλος, θα αποκτήσουν ευρεία γνώση της επιτελεστικής τέχνης και του κεντρικού ρόλου που είχε ο χορός στην ανάπτυξή της.

2.4.E.2 | Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

Στη δεύτερη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να μελετήσουν τα έργα επιφανών χορογράφων και χορευτικών ομάδων που συνέβαλαν στην ανάπτυξη του σύγχρονου χορού στην Ευρώπη. Στόχος είναι να ερευνηθεί ο σύγχρονος χορός και να εντοπιστούν τάσεις, καινοτομίες και αναδυόμενα στίλ. Μπορεί να συζητηθούν οι

χορογραφικές εργογραφίες ανεξάρτητων καλλιτεχνών και καλλιτεχνικών ομάδων όπως η Αν Τερέζα ντε Κέρσμαεκερ (Anna Teresa De Keersmaecker) από το Βέλγιο, ο Γουίλιαμ Φορσάιθ (William Forsythe) και ο Μάικλ Κλαρκ (Michael Clarck) από τη Μεγάλη Βρετανία, ο Ίαν Φαμπρ (Jan Fabre) από το Βέλγιο, η ομάδα χοροθεάτρου DV8 (από τη Μεγάλη Βρετανία), η συμπεριληπτική ομάδα Candoco (από τη Μεγάλη Βρετανία), ο Δημήτρης Παπαϊωάννου (από την Ελλάδα) και άλλοι/-ες.

Είναι σημαντικό να γίνει αναφορά και στις δομές που υποστηρίζουν, πλαισιώνουν και διαμορφώνουν τον σύγχρονο χορό, όπως, για παράδειγμα, η επαγγελματική σχολή σύγχρονου χορού PARTS στο Βέλγιο, με ιδρύτρια την Αν Τερέζα ντε Κέρσμαεκερ, οι σχολές Τρίνιτι Λάμπαν (Trinity Laban) και The Place στη Μεγάλη Βρετανία, το Μουσείο Χορού (Musée de la Danse) και το Εθνικό Κέντρο Χορού (Centre National de la Danse) στη Γαλλία. Επιπλέον, είναι σημαντικό να αναφερθούν τα σπουδαιότερα φεστιβάλ χορού που διαμορφώνουν το καλλιτεχνικό χορογραφικό στερέωμα, όπως το Διεθνές Φεστιβάλ Χορού ImPulsTanz (Αυστρία), το Διεθνές Φεστιβάλ Tanz Im August (Γερμανία), το Διεθνές Φεστιβάλ Χορού Καλαμάτας (Ελλάδα), το Φεστιβάλ Dance Umbrella (Μεγάλη Βρετανία), το Φεστιβάλ Χορού των Σκοπίων (Skopje Dance Festival) και άλλα.

Με την ολοκλήρωση αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει ευρεία εικόνα των διαφορετικών προσεγγίσεων του σύγχρονου χορού, των δομών που ενισχύουν την ανάπτυξή του, καθώς και των επιδράσεων που δέχτηκαν οι σπουδαιότεροι καλλιτέχνες/-ιδες.

2.4.E.3 | Ο ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Στην υποενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τον εννοιολογικό χορό, όπως αυτός άρχισε να διαμορφώνεται στην Ευρώπη τη δεκαετία του 1990. Η ανάπτυξη του εννοιολογικού χορού ως ξεχωριστής, διακριτής κατηγορίας ήταν μια σημαντική στιγμή για τον σύγχρονο χορό και για τη σύγχρονη τέχνη γενικότερα. Οι καλλιτέχνες του εννοιολογικού χορού, μέσα από τα έργα τους, φαίνεται να καλούν τους θεατές να αναζητήσουν σε μια παράσταση χορού τις έννοιες και τις ιδέες που προβάλλονται, καθώς και τα ερωτήματα που τίθενται.

Ο εννοιολογικός χορός εκπροσωπείται από πολλούς Ευρωπαίους χορογράφους που πειραματίζονται στον σύγχρονο χορό, όπως ο Ζερόμ Μπελ (Jérôme Bel) και ο Μπορίς Σαρμάτς (Boris Charmatz) στη Γαλλία, η Αλίζ Σοσό (Alice Chauchat) στη Γαλλία/Γερμανία, ο Ζοάο Φιαντέιρο (João Fiadeiro) στην Πορτογαλία, ο Φίλιπ Γκεμάχερ (Philipp Gehmacher) στην Αυστρία, η Μαρία Λα Ριμπότ (Maria La Ribot) στην Ισπανία, ο Τόμας Λίμεν (Thomas Lehmen) στη Γερμανία, ο Ξαβιέ Λε Ρουά (Xavier Le Roy) στη Γαλλία, η Βέρα Μαντέρο (Vera Mantero) στην Πορτογαλία, ο Μάρτιν Νάχμπαρ (Martin Nachbar) στη Γερμανία, η Έστερ Σάλαμον (Eszter Salamon) στην Ουγγαρία/Γερμανία, η Μεγκ Στίαρτ (Meg Stuart) στο Βέλγιο, για να αναφέρουμε μερικούς.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να ορίζουν τα χαρακτηριστικά του εννοιολογικού χορού, αφού θα έχουν προηγουμένως παρακολουθήσει και αναλύσει τα έργα-ορόσημα των σπουδαιότερων χορογράφων που τον εκπροσωπούν.

2.4.E.4 | Ο ΜΕΤΑ-ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΧΟΡΟΣ

Στην τέταρτη υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τον μετα-εννοιολογικό χορό, που αφορά τη γενιά των χορογράφων οι οποίοι τοποθετούνται μετά τον εννοιολογικό χορό (και όχι απαραίτητα σε αντίθεση με αυτόν). Κάποια από τα κεντρικά ερωτήματα που θέτουν οι καλλιτέχνες του μετα-εννοιολογικού χορού είναι τα εξής: Τι μπορεί να νοηθεί ως χορός; Πώς μπορεί ο χορός να παράγει μια σκέψη, μια έννοια, ένα ερώτημα ή ένα πρόβλημα αντί για ένα αντικείμενο; Πώς μπορεί ο χορός να υποκινήσει, αντί απλώς να αντανakλά ή να αναπαριστά, διαδικασίες σκέψης και δημιουργίας;

Αυτό που διαφοροποιεί τον μετα-εννοιολογικό από τον εννοιολογικό χορό είναι το γεγονός ότι δεν είναι μόνο αυτοαναφορικός, αλλά επεκτείνει την κριτική του και σε άλλους τομείς πλην του χορού, για παράδειγμα το θέατρο, την επιτελεστική τέχνη και την εικαστική τέχνη, και καταπιάνεται με πολιτικές, οικονομικές και πολιτιστικές πρακτικές. Μελετώντας μια πλειάδα χορογραφικών έργων που υπερβαίνουν τα όρια του χορού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορέσουν να αντιληφθούν τη χορογραφία ως μια διευρυμένη καλλιτεχνική πρακτική. Μπορούν να μελετηθούν έργα καλλιτεχνών όπως ο Τίνο Σιγκάλ (Tino Sehgal), η Μέττε Ίνγκβαρτσεν (Mette Ingvartsen), η Άν'Ιμχοφ (Anne Imhof), ο Μάικλ Κλιν (Michael Klien) και άλλοι/-ες.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση της υποεπένδυσης αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν αποκτήσει ευρεία εικόνα της χορογραφίας ως διευρυμένης πρακτικής, θα έχουν μελετήσει έργα σε βίντεο και θα έχουν διαβάσει κείμενα από θεωρητικούς του χορού, όπως ο Αντρέ Λεπέκι (André Lepecki), η Μποϊάνα Σβέιτς (Bojana Cvejić) και η Μποϊάνα Κουνστ (Bojana Kunst), οι οποίοι καταπιάνονται με τα θεμελιώδη ερωτήματα που εγείρουν οι καλλιτέχνες αυτής της περιόδου.

2.4.E.5 | ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΑ ΜΕΣΑ

Η πέμπτη υποεπένδυση αφορά τους πρόσφατους πειραματισμούς των καλλιτεχνών του σύγχρονου χορού με τα νέα τεχνολογικά και ψηφιακά μέσα. Γίνεται αναφορά στις επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις, καθώς και στο ενδιαφέρον της τεχνολογίας για τις παραστατικές τέχνες και τον χορό ειδικότερα, αλλά και για το ενδιαφέρον των καλλιτεχνών να συμπεριλάβουν στην τέχνη τους τις νέες τεχνολογίες.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να διερευνήσουν τη χρήση της τεχνολογίας σε όλους τους τομείς που αφορούν τον χορό, όπως, για παράδειγμα, στην ανάπτυξη χορευτικού ή χορογραφικού υλικού, την καταγραφή και αρχειοθέτηση, τη διδασκαλία του χορού, καθώς και την παρουσίαση και την ανάλυση του. Όλα αυτά μπορεί

να επιτευχθούν μέσα από τη μελέτη περιπτώσεων όπου η χρήση των πολυμέσων και της τεχνολογίας είναι καίριας σημασίας, όπως, για παράδειγμα, τα έργα *Τεχνολογίες Αυτοσχεδιασμού* (*Improvisation Technologies*) και *Σύγχρονα Αντικείμενα* (*Synchronous Objects*) του Γουίλιαμ Φορσάιθ (William Forsythe) και το έργο *Παιδιά* (*Enfants*) του Μπορίς Σαρμάτς (Boris Charmatz), που συνδυάζει τον σύγχρονο χορό με τη ρομποτική, καθώς και αρκετά άλλα.

Με την ολοκλήρωση της υποεπένδυσης αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν καλλιεργήσει την ικανότητα να αντιλαμβάνονται και να περιγράφουν τους πολλούς τρόπους συνέργειας του χορού με τα διαφορετικά τεχνολογικά μέσα και θα έχουν αποκτήσει όλες τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να μπορούν να επιδεικνύουν κριτική στάση ανάλυσης αυτών των χορογραφικών έργων. Τέλος, θα μπορούν να θέσουν νέα ερωτήματα και να διαλογιστούν πάνω σε αυτά που προκύπτουν από τις καινοτόμες προτάσεις συνέργειας των νέων τεχνολογιών με τον χορό.

2.4.E.6 | ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Στην τελευταία υποεπένδυση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να μελετήσουν σημαντικές παραστάσεις, φεστιβάλ και γεγονότα που διαμορφώνουν το σύγχρονο καλλιτεχνικό-χορογραφικό τοπίο στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Στόχος είναι να διερευνήσουν τις διαφορετικές τάσεις και να συζητήσουν για τις πιθανές μελλοντικές κατευθύνσεις του σύγχρονου χορού και τους παράγοντες που μπορεί να διαμορφώσουν την εξέλιξή του. Κάποια από τα θέματα που μπορεί να θεθούν είναι η επίδραση της παγκοσμιοποίησης στην εξέλιξη του σύγχρονου χορού, καθώς και ο αντίκτυπος των κοινωνικών και πολιτιστικών κινημάτων στον σύγχρονο χορό, όπως ζητήματα που είναι σχετικά με την ταυτότητα και τα φύλα.

Καθώς αυτή η υποεπένδυση είναι η τελευταία, κρίνεται σημαντικό να περιλαμβάνει και μια ανακεφαλαίωση του περιεχομένου όλων των υποεπενδύσεων, καθώς και την προετοιμασία των εκπαιδευομένων για τις εξετάσεις. Συνδυάζοντας τις γνώσεις που έχουν αποκτηθεί σε προηγούμενες υποεπένδυτες, προτείνεται η συνεργασία των εκπαιδευομένων στη δημιουργία ομαδικής έρευνας, η οποία να περιλαμβάνει τη σύνθεση πληροφοριών από βιβλιογραφικές και βιντεογραφικές πηγές.

Με την ολοκλήρωση και της τελευταίας υποεπένδυσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίζουν τα αντιπροσωπευτικά έργα και τους χορογράφους του 20ού και του 21ου αιώνα, θα μπορούν να εντοπίζουν το ιστορικό πλαίσιο της τέχνης του χορού μέχρι και τη σύγχρονη εποχή, θα είναι σε θέση να περιγράφουν τη διαμόρφωση του χορού διαχρονικά και να ανακαλούν τα χαρακτηριστικά στοιχεία των χορογράφων του 20ού και του 21ου αιώνα.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Βουνελάκη, Κ. (2021). *Σώματα αλλιώς. 15 χορογράφοι ανάμεσα στον 20ό και 21ο αιώνα*. Αθήνα: Εκδόσεις Ποταμός.
2. Φεσσά-Εμμανουήλ, Ε. (2004). *Χορός και Θέατρο*. Αθήνα: Εκδόσεις Μίλητος.

Συμπληρωματικές

1. Μπαρμπούση, Β. (2004). *Ο χορός στον 20ό αιώνα. Σταθμοί και πρόσωπα*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτης.
2. Συλλογικό Έργο. (2004). *Τα όρια του σώματος. Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις* (μτφρ. Κ. Αθανασίου, Μ. Κονδύλη). Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος.

2.4.ΣΤ • ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΕΧΝΗΣ II

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι η σύντομη επισκόπηση των κύριων στοιχείων της καλλιτεχνικής δημιουργίας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τα διαφορετικά καλλιτεχνικά ρεύματα και τα κινήματα που χαρακτηρίζουν κάθε εποχή, και πιο συγκεκριμένα, από το δεύτερο μισό της Αναγέννησης έως τη σύγχρονη εποχή. Ειδικότερα, θα γίνει περιγραφή της Αναγέννησης στις χώρες της Γαλλίας, της Γερμανίας, της Αγγλίας, της Ισπανίας και των Κάτω Χωρών. Στη συνέχεια, θα μελετηθεί η τέχνη του μπαρόκ και τα καλλιτεχνικά κινήματα του νεοκλασικισμού, του ρομαντισμού, του ρεαλισμού και του ιμπρεσιονισμού. Ακόμα, θα παρουσιαστούν συνοπτικά τα καλλιτεχνικά κινήματα που επηρέασαν το πέρασμα από τον 19ο στον 20ό αιώνα στην Ευρώπη και στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και θα γίνει αναφορά στα στοιχεία της τέχνης του 21ου αιώνα. Συνοπτικά, η συγκεκριμένη ενότητα επιχειρεί να μεταδώσει μια σφαιρική γνώση σχετικά με τα καλλιτεχνικά κινήματα από την Αναγέννηση έως τη σύγχρονη εποχή, τους κύριους εκπροσώπους των καλλιτεχνικών ρευμάτων, καθώς και τις καλλιτεχνικές δημιουργίες που αποτέλεσαν ορόσημα στην Ιστορία της Τέχνης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν το ιστορικό πλαίσιο της καλλιτεχνικής δημιουργίας,
- Αντιλαμβάνονται την εξέλιξη της Ιστορίας της Τέχνης,
- Περιγράφουν τις διαφορετικές ιστορικές περιόδους της τέχνης από την Αναγέννηση έως τη σύγχρονη εποχή,
- Ανακαλούν τα χαρακτηριστικά στοιχεία των καλλιτεχνικών δημιουργιών,

- Ορίζουν τα χαρακτηριστικά των σημαντικών περιόδων της τέχνης,
- Αναφέρουν τους κύριους εκπροσώπους των καλλιτεχνικών κινημάτων,
- Αναπτύσσουν την αισθητική και καλλιτεχνική τους παιδεία,
- Διαμορφώνουν το θεωρητικό τους υπόβαθρο,
- Συνδυάζουν τις γνώσεις τους στην Ιστορία της Τέχνης με την Ιστορία του Χορού.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Αναγέννηση / Μπαρόκ / Ροκοκό / Νεοκλασικισμός / Διαφωτισμός / Ρομαντισμός / Ρεαλισμός / Ιμπρεσιονισμός / Μετα-ιμπρεσιονισμός / Συμβολισμός / Αρ Νουβό / Αφηρημένη τέχνη / Ποπ Αρτ / Video art / Μεταμοντερνισμός.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ (ΜΕΡΟΣ Β΄), ΜΠΑΡΟΚ ΚΑΙ ΡΟΚΟΚΟ
2	ΝΕΟΚΛΑΣΙΚΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΡΟΜΑΝΤΙΣΜΟΣ
3	ΝΑΤΟΥΡΑΛΙΣΜΟΣ, ΡΕΑΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ
4	ΙΜΠΡΕΣΙΟΝΙΣΜΟΣ, ΜΕΤΑ-ΙΜΠΡΕΣΙΟΝΙΣΜΟΣ, ΑΡ ΝΟΥΒΟ
5	20ός ΑΙΩΝΑΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΜΟΝΤΕΡΝΙΣΜΟΣ
6	21ος ΑΙΩΝΑΣ

Κείμενο αναφοράς

2.4.ΣΤ.1 | ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ (ΜΕΡΟΣ Β΄), ΜΠΑΡΟΚ ΚΑΙ ΡΟΚΟΚΟ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την τέχνη όπως εμφανίζεται από το δεύτερο μισό του 16ου αιώνα. Ειδικότερα, με την επονομαζόμενη Αναγέννηση του Βορρά, η οποία περιλαμβάνει τη φλαμανδική, την ολλανδική και τη γερμανική τέχνη.

Συγκεκριμένα, σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την ιστορική εξέλιξη της τέχνης στην Αναγέννηση, κυρίως της ζωγραφικής, και θα γνωρίσουν την ελαιογραφία και τους σημαντικότερους εκπροσώπους του είδους.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εστιάσουν την προσοχή στα δύο κύρια ρεύματα του 17ου αιώνα, το μπαρόκ και το ροκοκό. Όσον αφορά το μπαρόκ, θα γίνουν αναφορές στην αρχιτεκτονική, τη γλυπτική, τη ζωγραφική και τους κύριους εκπροσώπους κάθε τέχνης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν το μπαρόκ όπως αυτό εμφανίστηκε στην Ιταλία και την Ισπανία κατά τον 17ο αιώνα. Θα γίνουν αναφορές στο μπαρόκ στη Φλάνδρα και την Ολλανδία, στη Γαλλία και στη Γερμανία. Επιπλέον,

μέσα από τη μελέτη της ύλης της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν και το ρεύμα του Ροκοκό, τα βασικά χαρακτηριστικά του, τους σημαντικούς εκπροσώπους του και τις έννοιες με τις οποίες συνδέθηκε (Διαφωτισμός κ.ά.).

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της παρούσας μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν καλύψει τις βασικές γνώσεις της Ιστορίας της Τέχνης κατά το δεύτερο μισό της αναγεννησιακής περιόδου, με τα ρεύματα μπαρόκ και ροκοκό, και θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά τους.

2.4.ΣΤ.2 | ΝΕΟΚΛΑΣΙΚΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΡΟΜΑΝΤΙΣΜΟΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν το ρεύμα του νεοκλασικισμού και του ρομαντισμού, μέσα από την τέχνη της ζωγραφικής και της γλυπτικής.

Συγκεκριμένα, σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με την ιστορική εξέλιξη της τέχνης στο πέρασμα από τον 18ο στον 19ο αιώνα και τα γεγονότα με τα οποία συνδέθηκε (Γαλλική Επανάσταση). Στον νεοκλασικισμό, θα γνωρίσουν τη σχέση και τη σύνδεσή του με τα αρχαία ελληνικά και ρωμαϊκά πρότυπα, αλλά και τους κορυφαίους εκπροσώπους του συγκεκριμένου ρεύματος στη ζωγραφική, όπως τον Ντελακρουά, τον Νταβίντ κ.ά. ή στη γλυπτική (Κανόβα κ.ά.).

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν το ρεύμα του ρομαντισμού, που χαρακτηρίζεται από τη στροφή στη φύση (ρομαντική τοπογραφία), το συναίσθημα και τη φαντασία, αλλά και στα κοινωνικά και πολιτικά θέματα.

Επιπλέον, θα γίνει αναφορά στους κορυφαίους εκπρόσωπους, όπως τον Ζερικό και τον Γκόγια, και στα πιο σημαντικά έργα τους. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να παρατηρήσουν και να κατανοήσουν τις διαφορές και τις ομοιότητες του νεοκλασικισμού και του ρομαντισμού με τα ρεύματα προηγούμενων καλλιτεχνικών περιόδων.

Εν κατακλείδι, με την ολοκλήρωση της παρούσας μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν καλύψει τις βασικές γνώσεις της Ιστορίας της Τέχνης στον νεοκλασικισμό και στον ρομαντισμό, ενώ θα μπορούν να συνδέουν τα παραπάνω ρεύματα με τα αντίστοιχα κεφάλαια στην Ιστορία του Χορού και την Ιστορία της Μουσικής.

2.4.ΣΤ.3 | ΝΑΤΟΥΡΑΛΙΣΜΟΣ, ΡΕΑΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τα ρεύματα του νατουραλισμού, του ρεαλισμού και του ιμπρεσιονισμού. Συγκεκριμένα, σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν το ρεύμα του νατουραλισμού (ρεαλιστική απεικόνιση), που ξεκίνησε στη Γαλλία και συνδέεται άμεσα με το αντίστοιχο ρεύμα της λογοτεχνίας, και θα γνωρίσουν τους κορυφαίους εκπροσώπους του, όπως τον Κορό, τον Ρουσό και άλλους.

Στη συνέχεια της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να εστιάσουν την προσοχή τους στο κίνημα του ρεαλισμού, να γνωρίσουν τα κύρια

χαρακτηριστικά του στοιχείου, όπως είναι η επιθυμία για πειστική αναπαράσταση, τα έργα του, που είναι στενά δεμένα με την πραγματική ζωή, καθώς και τους σημαντικούς εκπροσώπους του κινήματος, όπως τον Μπατίστ, τον Κορό και άλλους. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν συνοπτικά το κίνημα του συμβολισμού. Παράλληλα, θα έχουν τη δυνατότητα να παρατηρήσουν και να κατανοήσουν τις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ των καλλιτεχνικών κινήματων της παρούσας υποενότητας, αλλά και μεταξύ αυτών που έχουν προηγηθεί στην Ιστορία της Τέχνης.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν καλύψει τις βασικές γνώσεις της Ιστορίας της Τέχνης σε σχέση με τον νατουραλισμό, τον ρεαλισμό και τον συμβολισμό και θα γνωρίζουν τους εκπροσώπους και τα σημαντικά έργα τέχνης της συγκεκριμένης χρονικής περιόδου. Θα μπορούν επίσης να συνδέσουν τα παραπάνω ρεύματα με τα αντίστοιχα κεφάλαια στην Ιστορία του Χορού και της Μουσικής.

2.4.ΣΤ.4 | ΙΜΠΡΕΣΙΟΝΙΣΜΟΣ, ΜΕΤΑ-ΙΜΠΡΕΣΙΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΡΤ ΝΟΥΒΟ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν το ρεύμα του ιμπρεσιονισμού, του μετα-ιμπρεσιονισμού και της Αρ Νουβό. Συγκεκριμένα, σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν το σημαντικότερο καλλιτεχνικό κίνημα του 19ου αιώνα, τον ιμπρεσιονισμό. Μέσω της διδασκόμενης ύλης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τα κύρια χαρακτηριστικά του (χρήση του φωτός στη ζωγραφική κ.ά.), τους σημαντικούς εκπροσώπους, όπως τον Μονέ, τον Μανέ, τον Ρενουάρ, τον Ντεγκά κ.ά. και τα αντιπροσωπευτικά έργα της εποχής.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν το ρεύμα του μετα-ιμπρεσιονισμού, θα ανακαλύψουν τη σχέση του με τον ιμπρεσιονισμό και θα μελετήσουν τους κορυφαίους εκπροσώπους του ρεύματος στη ζωγραφική, όπως τον Σεζάν, τον Βαν Γκογκ, τον Γκογκέν κ.ά. αλλά και στη γλυπτική, με κύριο εκπρόσωπο τον Ροντέν.

Τέλος, η ύλη της υποενότητας εστιάζεται στο κίνημα της Αρ Νουβό. Θα επεξηγήσουμε τη σχέση της με το καλλιτεχνικό κίνημα του μετα-ιμπρεσιονισμού και θα αναφέρουμε τους κυριότερους εκπροσώπους στη ζωγραφική, όπως τον Λοτρέκ, τον Μουνκ κ.ά.

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση της παρούσας μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν καλύψει τις βασικές γνώσεις της Ιστορίας της Τέχνης στον ιμπρεσιονισμό, τον μετα-ιμπρεσιονισμό και την Αρ Νουβό, θα γνωρίζουν τους εκπροσώπους και τα σημαντικά έργα τέχνης της συγκεκριμένης χρονικής περιόδου και θα είναι σε θέση να συσχετίσουν την Ιστορία της Τέχνης με τις αντίστοιχες περιόδους της Ιστορίας του Χορού και της Μουσικής.

2.4.ΣΤ.5 | 20ός ΑΙΩΝΑΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΜΟΝΤΕΡΝΙΣΜΟΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τα ρεύματα που εμφανίστηκαν και άνθισαν κατά τον 20ό αιώνα. Συγκεκριμένα, οι εκ-

παιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με το κίνημα του φοβισμού, το οποίο διερευνά τον συναισθηματικό κόσμο, και να γνωρίσουν τους κορυφαίους εκπροσώπους του, όπως τον Ματίς, τον Ντερέν, τον Βλαμένκ κ.ά.

Στη συνέχεια, η ύλη εστιάζεται στο ρεύμα του εξπρεσιονισμού, το οποίο εμφανίζεται τις δυο τελευταίες δεκαετίες του 19ου αιώνα και αναφέρεται σε έργα τέχνης στα οποία η πραγματικότητα παραμορφώνεται. Παράλληλα, θα γίνει αναφορά στους κορυφαίους εκπροσώπους του κινήματος (Μουνκ, Ενσόρ, Μοντιλιάνι κ.ά.) και τα σημαντικότερα έργα τους.

Ακόμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα διδαχθούν το κίνημα του κυβισμού, ως το πρώτο κίνημα της αφηρημένης (ή ανεικονικής) τέχνης του 20ού αιώνα (1907-1914). Θα γνωρίσουν τους βασικούς εκπροσώπους του (Πικάσο, Μπρακ κ.ά.) και τα έργα τους. Επιπλέον, θα διδαχθούν το κίνημα του ντανταϊσμού, το οποίο παρουσιάζεται ως κίνημα «αντι-τέχνης», και θα γνωρίσουν τους σημαντικότερους εκπροσώπους του (Ντισάν, Πικάμπια κ.ά.) και τα έργα τους. Παρομοίως, θα γνωρίσουν το κίνημα του σουρεαλισμού και τους κύριους εκπροσώπους του (Κίρικο, Μιρό, Νταλί, Μαγκρίτ κ.ά.).

Τέλος, θα γίνει μια σύντομη αναφορά στη γλυπτική, την αρχιτεκτονική και την τέχνη της φωτογραφίας και του κινηματογράφου, καθώς επίσης και στην pop art και τα happenings (performance live art), τα οποία συνδέονται άμεσα με την τέχνη του χορού. Με την ολοκλήρωση της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν μια συνολική εικόνα για την τέχνη στον 20ό αιώνα.

2.4.ΣΤ.6 | 21ος ΑΙΩΝΑΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τους σημαντικούς καλλιτεχνικούς σταθμούς του 21ου αιώνα. Συγκεκριμένα, σε αυτή την υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν εκφάνσεις και πτυχές της σύγχρονης τέχνης. Επίσης, θα γνωρίσουν τη λειτουργία και τη σημασία των μουσείων τέχνης και θα έρθουν σε επαφή με έννοιες όπως την παγκοσμιοποίηση (στην τέχνη).

Στη συνέχεια της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να μελετήσουν τη ζωγραφική, τη γλυπτική και την αρχιτεκτονική του 21ου αιώνα και να γνωρίσουν τις υβριδικές μορφές τέχνης που εμφανίζονται στη σύγχρονη εποχή.

Στην ύλη της παρούσας υποενότητας εντάσσεται η installation art και ο ρόλος του θεατή, το video art (μορφή τέχνης με χρήση τεχνολογίας βίντεο) και η σχέση του με το videodance. Τέλος, η υποενότητα εστιάζεται στη σχέση της τέχνης με την κοινωνία (social engaged art) και σε έννοιες όπως τον καλλιτεχνικό ακτιβισμό (art activism).

Με την ολοκλήρωση της παρούσας μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν καλύψει τις βασικές γνώσεις της Ιστορίας της Τέχνης από το δεύτερο μισό της Αναγέννησης έως τον 21ο αιώνα, γνώσεις οι οποίες είναι απαραίτητες για την εξέλιξή τους στην ειδικότητα του χορού.

Απώτερος στόχος αυτού του εξαμήνου είναι να εφοδιάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες με όλες τις απαραίτητες γνώσεις, ώστε να μπορούν να παρατηρούν, να κατανοούν και να συνδέουν τις διαφορετικές εκφάνσεις των εικαστικών τεχνών με τη μουσική και τον χορό.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Honour, H. & Fleming, J. (1991). *Ιστορία της Τέχνης* (μτφρ. Α. Παππάς). Αθήνα: Εκδόσεις Υποδομή.
2. Horst-Waldemar, J. & Antony, J. (2011). *Ιστορία της Τέχνης. Η δυτική παράδοση* (μτφρ. Μ. Αντωνοπούλου, Ν. Κουβαράκου). Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.

Συμπληρωματικές

1. Gombrich, E. H. (2011). *Το Χρονικό της Τέχνης* (μτφρ. Λ. Κάσδαγλη). Αθήνα: Εκδόσεις MIET.
2. Ματθιόπουλος, Ε. Δ. & Χατζηνικολάου, Ν. (2003). *Η Ιστορία της Τέχνης στην Ελλάδα*. Ηράκλειο Κρήτης: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
3. Τσιγκόγλου, Σ. (2005). *Η τέχνη στις αρχές του 21ου αιώνα*. Αθήνα: Εκδόσεις Λιβάνη.
4. Argan, G. C. & Bonito Oliva, A. (2014) *Η μοντέρνα τέχνη (1770-1970) και Η τέχνη στην καμπή του 21ου αιώνα*. Ηράκλειο Κρήτης: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.

2.4.Z • ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι μια σύντομη επισκόπηση, κατά την οποία θα παρουσιάζεται επιγραμματικά η ιστορική εξέλιξη της μουσικής από την αρχαιότητα έως τη σύγχρονη εποχή. Συγκεκριμένα, θα γίνει αναφορά στη μουσική των αρχαίων πολιτισμών, τα χαρακτηριστικά της μουσικής κατά τους Βυζαντινούς και Μεσαιωνικούς Χρόνους, καθώς και τα χαρακτηριστικά της μουσικής κατά την Αναγέννηση. Ακόμα, θα μελετηθούν τα στοιχεία της μουσικής στην εποχή του μπαρόκ, του ρομαντισμού και των υπολοίπων μουσικών ρευμάτων που διαμόρφωσαν την ιστορία της παγκόσμιας μουσικής έως σήμερα. Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή ενότητα εισάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στις μορφές και στις φόρμες της μουσικής από διαφορετικά μέρη του κόσμου. Χρησιμοποιούνται παραδείγματα από περιπτώσεις χορογραφικών έργων που επικεντρώνονται στη σχέση μουσικής και κίνησης. Συνοπτικά, αυτή η μαθησιακή ενότητα αναφέρεται στα χαρα-

κτηριστικά μουσικά γνωρίσματα κάθε περιόδου και στους σπουδαιότερους εκπροσώπους της (δημιουργούς, συνθέτες).

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Γνωρίζουν τους κύριους εκπροσώπους κάθε μουσικής περιόδου,
- Εντοπίζουν διαφορές και ομοιότητες σε μουσικές από διαφορετικά μέρη του κόσμου,
- Ανακαλούν τις κυριότερες περιόδους της ιστορίας της μουσικής,
- Εντοπίζουν το ιστορικό πλαίσιο της μουσικής δημιουργίας,
- Παρατηρούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της μουσικής από την αρχαιότητα μέχρι τη σύγχρονη εποχή,
- Αντιλαμβάνονται την εξέλιξη της μουσικής,
- Αναπτύσσουν διάλογο μεταξύ μουσικής και κίνησης,
- Διαμορφώνουν το μουσικό τους υπόβαθρο,
- Συνδυάζουν τις γνώσεις τους στην Ιστορία της Μουσικής με την τέχνη του χορού.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Μουσική αρχαίων πολιτισμών / Μουσικοί περίοδοι / Μουσικοί εκπρόσωποι / Ιστορικό πλαίσιο μουσικής / Μουσικές φόρμες / Μουσική και χορός.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
2	Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΑΠΟ ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ ΕΩΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, 16ος ΑΙΩΝΑΣ
3	ΜΠΑΡΟΚ ΚΑΙ ΚΛΑΣΙΚΗ ΕΠΟΧΗ, 17ος-18ος ΑΙΩΝΑΣ
4	ΡΟΜΑΝΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ (ΣΥΝΘΕΤΕΣ) ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ, 19ος ΑΙΩΝΑΣ
5	ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΟΝ 20ό ΑΙΩΝΑ (ΜΕΡΟΣ Α΄)
6	ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΟΝ 20ό ΑΙΩΝΑ (ΜΕΡΟΣ Β΄) ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΟΝ 21ο ΑΙΩΝΑ
7	ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ (ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ)

Κείμενο αναφοράς

2.4.Z.1 | ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν επιγραμματικά τη γέννηση και την ιστορική εξέλιξη της μουσικής.

Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τη μουσική κατά την αρχαιότητα και θα γνωρίσουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μουσικής στους αρχαίους πολιτισμούς.

Ειδικότερα, θα εντρυφήσουν στη μουσική κατά τους προϊστορικούς χρόνους (παλαιολιθική και νεολιθική εποχή), καθώς και στη μουσική στους πρώτους αρχαίους πολιτισμούς, όπως είναι οι Σουμέριοι, οι Αιγύπτιοι, οι Ασσύριοι, οι Χαλδαίοι, οι αρχαίοι Έλληνες κ.ά. Επιπλέον, θα έρθουν σε επαφή με τη μουσική και τα χαρακτηριστικά της στους προϊστορικούς πολιτισμούς στην αρχαία Ελλάδα (Κυκλαδικός, Μινωικός και Μυκηναϊκός Πολιτισμός).

Στη συνέχεια, θα γνωρίσουν τη μουσική και τα χαρακτηριστικά της κατά την περίοδο της επικής και της λυρικής ποίησης. Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξελιχθούν στην τέχνη του χορού, παρέχοντάς τους στέρεες μουσικές βάσεις. Μέσω αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τις διαφορετικές μουσικές μορφές και φόρμες και θα αντιληφθούν τη μουσική σε διαχρονικό επίπεδο. Παράλληλα, θα μπορούν να συνδέσουν τα στοιχεία της Ιστορίας της Μουσικής με την αντίστοιχη υποενότητα της Ιστορίας του Χορού και της Ιστορίας της Τέχνης.

Με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν όλα τα παραπάνω, καθώς και να ανακαλούν τα κυριότερα χαρακτηριστικά μουσικά γνωρίσματα της μουσικής των αρχαίων πολιτισμών. Τέλος, η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξελιχθούν στην τέχνη του χορού, παρέχοντάς τους πολλαπλά μουσικά ερεθίσματα.

2.4.Z.2 | Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΑΠΟ ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ ΕΩΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ, 16ος ΑΙΩΝΑΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τη μουσική των μεσαιωνικών χρόνων, από το 330 μ.Χ. κι έπειτα. Ακόμα, θα γνωρίσουν τη μουσική κατά τη βυζαντινή περίοδο, από την πρώιμη χριστιανική έως την ύστερη μεταβυζαντινή περίοδο. Επίσης, θα εστιάσουν την προσοχή στη μουσική κατά την περίοδο της Αναγέννησης, δηλαδή από τον 14ο έως και τον 16ο αιώνα.

Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τους σημαντικότερους σταθμούς και τα βασικά χαρακτηριστικά της μουσικής των μεσαιωνικών χρόνων, όπως είναι η επιρροή της θρησκευτικής τέχνης στη μουσική, η ανάπτυξη του εκκλησιαστικού τραγουδιού, η εξέλιξη του γρηγοριανού μέλους, η εμφάνιση των τροβαδούρων, η δημιουργία της πολυφωνίας και της σημειογραφίας της μουσικής. Θα μελετήσουν, επίσης, την έννοια της Ars Antiqua και θα γνωρίσουν τις διαφορές της με τη δυτική (ευρωπαϊκή) μουσική.

Επιπροσθέτως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τη μουσική στην περίοδο της Αναγέννησης, τα μουσικά όργανα και την εμφάνιση των ορχηστρών. Παράλληλα, θα γνωρίσουν τα πολιτικά και θρησκευτικά ρεύματα, όπως τον Ανθρωπισμό, τα

οποία επηρέασαν τη μουσική στην Αναγέννηση, τους σταθμούς στην πορεία της μουσικής, όπως το στιλ a capella, αλλά και τους κύριους αναγεννησιακούς συνθέτες (Clément Janequin κ.ά.).

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα συσχετίσουν την παρούσα υποενότητα με τις αντίστοιχες της Ιστορίας του Χορού και της Ιστορίας της Τέχνης κατά τις ίδιες χρονικές περιόδους. Με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν και να ανακαλούν τα κυριότερα χαρακτηριστικά μουσικά στοιχεία της χρονικής περιόδου από το 330 μ.Χ. έως τον 16ο αιώνα.

2.4.Z.3 | ΜΠΑΡΟΚ ΚΑΙ ΚΛΑΣΙΚΗ ΕΠΟΧΗ, 17ος-18ος ΑΙΩΝΑΣ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν το μουσικό ρεύμα του μπαρόκ, που έπεται της Αναγέννησης και απαντά πρώτα στην Ιταλία κατά τον 17ο αιώνα. Η εν λόγω μαθησιακή υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εμπλουτίσουν τις μουσικές τους γνώσεις.

Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της μπαρόκ μουσικής, όπως την ομοφωνία και τη συμφωνία. Επιπλέον, θα γνωρίσουν τις διαφορές μεταξύ μπαρόκ και αναγεννησιακής μουσικής. Παράλληλα, θα έρθουν σε επαφή με τη γέννηση της όπερας και με τους σημαντικότερους συνθέτες της εποχής, όπως τον Βιβάλντι, τον Περγκολέζι, τον Χέντελ κ.ά.

Στη συνέχεια της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν την κλασική περίοδο της δυτικής μουσικής, από το 1750 περίπου μέχρι τις αρχές του 18ου αιώνα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν την ιστορία της κλασικής περιόδου, τα χαρακτηριστικά γνωρίσματά της, τα μουσικά ήδη που άνθισαν τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο, καθώς και τους σημαντικούς κλασικούς συνθέτες που αποτέλεσαν σταθμούς στη μουσική ιστορία, όπως τον Μότσαρτ, τον Μπετόβεν, τον Μπαχ κ.ά. Επιπλέον, θα εστιάσουν το ενδιαφέρον στα μουσικά όργανα της κλασικής περιόδου και τη σύνθεση της κλασικής ορχήστρας.

Με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν και να ανακαλούν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της μουσικής από τον 16ο έως τον 18ο αιώνα και να τα συνδέουν με την αντίστοιχη εποχή της Ιστορίας του Χορού.

2.4.Z.4 | ΡΟΜΑΝΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ (ΣΥΝΘΕΤΕΣ) ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ, 19ος ΑΙΩΝΑΣ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τη ρομαντική περίοδο της μουσικής, δηλαδή το ρεύμα της μουσικής που εμφανίζεται στο δεύτερο ήμισυ του 18ου αιώνα. Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να εξελιχθούν στην τέχνη του χορού παρέχοντάς τους σημαντικές μουσικές γνώσεις.

Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τους κυριότερους εκπροσώπους και τους σημαντικότερους συνθέτες της εποχής, όπως είναι ο Βέρντι, ο Στράους, ο Σοπέν, ο Μπραμς, ο Σούμπερτ, ο Τσαϊκόφσκι, ο Προκόφιεφ και άλλοι. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να μελετήσουν την ουσιώδη σχέση της ρομαντικής περιόδου της μουσικής με τον χορό και ειδικότερα με την άνθιση των ρομαντικών μπαλέτων. Ιδιαίτερη αναφορά θα γίνει στα έργα των Τσαϊκόφσκι και Προκόφιεφ.

Η παρούσα υποενότητα συνδέεται άρρηκτα με την αντίστοιχη υποενότητα της Ιστορίας του Χορού, η οποία αναφέρεται στα ρομαντικά μπαλέτα και προσφέρει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες απαραίτητες γνώσεις για την ειδικότητα των Εφαρμοσμένων Τεχνών Χορού.

Συνοψίζοντας, με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν και να ανακαλούν τα χαρακτηριστικά μουσικά στοιχεία της περιόδου μεταξύ του 18ου και του 20ού αιώνα και να τα συνδέουν με την αντίστοιχη εποχή της Ιστορίας του Χορού και της Ιστορίας της Τέχνης. Παράλληλα, θα έχουν λάβει όλες τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να μπορούν να αντιληφθούν τις διαφορές από τις μουσικές περιόδους που προηγήθηκαν.

2.4.Z.5 | ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΟΝ 20ό ΑΙΩΝΑ (ΜΕΡΟΣ Α΄)

Κατά τον 20ό αιώνα οι αντιθέσεις μεταξύ των διαφόρων μουσικών ρευμάτων είναι τόσο μεγάλες, ώστε είναι αδύνατον να εφαρμοστούν κατηγοριοποιήσεις όπως στις προηγούμενες ιστορικές περιόδους. Ο εικοστός αιώνας χαρακτηρίζεται από πλουραλισμό υφών, λόγω ραγδαίων εξελίξεων. Σημαντικό γεγονός, επίσης, είναι η εμφάνιση της μουσικολογίας, δηλαδή της επιστημονικής μελέτης και ανάλυσης της μουσικής. Συνεπώς, σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίσουν σφαιρικά τη σύγχρονη μουσική.

Συγκεκριμένα, στην εν λόγω μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν τον μεταρομαντισμό (1875-1920), με βασικούς εκπροσώπους τον Στράους, τον Ντεμπισί, τον Ραβέλ κ.ά. Επιπλέον, θα έρθουν σε επαφή με τον εξπρεσιονισμό (1920-1945) και τους κύριους εκπροσώπους του, όπως τον Σάινμπεργκ και τον Βέμπερν, καθώς και με την έννοια του δωδεκαφθογγισμού (μέθοδος σύνθεσης με 12 συσχετισμένους φθόγγους), η οποία εμφανίζεται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Ακόμα, θα διδαχθούν στοιχεία για τη μουσική του τυχαίου (John Cage), το ρεύμα του μοντερνισμού (1945-1968) και του μεταμοντερνισμού (1970), με κύριο χαρακτηριστικό του τον μινιμαλισμό.

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να μελετήσουν τα ηλεκτρονικά μέσα που επηρέασαν τη μουσική και να γνωρίσουν την έννοια της πειραματικής μουσικής χορού μέσω παραδειγμάτων, εξελίσσοντας τη μουσική τους αντίληψη και εμπλουτίζοντας τις μουσικές τους γνώσεις.

Τέλος, με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να γνωρίζουν και να ανακαλούν τα κυριότερα μουσικά χαρακτηριστικά του 20ού αιώνα και να τα συνδέουν με την αντίστοιχη υποενότητα της Ιστορίας του Χορού και της Ιστορίας της Τέχνης.

2.4.Z.6 | ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΟΝ 20ό ΑΙΩΝΑ (ΜΕΡΟΣ Β΄) ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΟΝ 21ο ΑΙΩΝΑ

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να ολοκληρώσουν τη γνωριμία τους με τη σύγχρονη μουσική, όπως αυτή διαμορφώνεται κατά τη διάρκεια του 20ού και του 21ου αιώνα στην Ευρώπη αλλά και στον κόσμο.

Συγκεκριμένα, στην εν λόγω μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μελετήσουν τη χρήση του αυτοσχεδιασμού στη μουσική (jazz) και θα γνωρίσουν επιγραμματικά τις έννοιες που εμφανίζονται στη σύγχρονη μουσική, όπως είναι η πολιτική μουσική/στρατευμένη μουσική, με χαρακτηριστικά παραδείγματα τον Κουρτ Βάιλ και τον Λουίτζι Νόβο. Επίσης, θα γνωρίσουν τα νέα είδη της σύγχρονης μουσικής, όπως το μιούζικαλ και τη μουσική για τον κινηματογράφο και τη διαφήμιση.

Στη συνέχεια της παρούσας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να μελετήσουν τις νέες τεχνολογίες που χρησιμοποιούνται στη δημιουργία της μουσικής, καθώς και τις πλατφόρμες μουσικής παραγωγής.

Η ύλη αυτής της υποενότητας θα βοηθήσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να γνωρίζουν και να ανακαλούν τα κυριότερα μουσικά χαρακτηριστικά του 20ού και του 21ου αιώνα και να τα συνδέουν με την αντίστοιχη υποενότητα της Ιστορίας του Χορού και της Ιστορίας της Τέχνης.

Τέλος, με την ολοκλήρωση αυτής της μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν εξελίξει τη μουσική τους αντίληψη, θα έχουν εμπλουτίσει τις μουσικές τους γνώσεις και θα είναι σε θέση να συσχετίζουν τη μουσική με τον χορό. Η δεξιότητα αυτή θεωρείται απαραίτητη για όσους παρακολουθούν τη συγκεκριμένη ειδικότητα, αφού θα τους βοηθήσει να εξελιχθούν στην τέχνη του χορού.

2.4.Z.7 | ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΧΟΡΟΣ (ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ)

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τη χρήση μελέτης περίπτωσης (case study). Συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να κάνουν μουσική περιγραφή και μελέτη, ενδεχομένως και ανάλυση, σε συγκεκριμένα μουσικά έργα ή, ακόμα, και σε χορευτικά έργα που συνοδεύονται από μουσική. Τα χορευτικά έργα μπορεί να είναι είτε χορογραφίες κλασικού χορού (ιστορικές ή σύγχρονες), είτε χορογραφίες σύγχρονου χορού, είτε αποσπάσματα παραδοσιακών (ή σύγχρονων) χορών που απαντούν στην Ελλάδα ή/και στο εξωτερικό.

Η παρούσα μαθησιακή υποενότητα προσφέρει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τη δυνατότητα να αναπτύξουν την παρατηρητικότητα τους σχετικά με τη μουσική

και να εφαρμόσουν τις διδαχθείσες μουσικές τους γνώσεις στην παρατήρηση, στην περιγραφή και στην κατανόηση της μουσικής που σχετίζεται με την τέχνη του χορού.

Ταυτόχρονα, μέσω της μελέτης περίπτωσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναπτύξουν την αναλυτική, συνθετική και κριτική τους σκέψη, κάτι που θα τους βοηθήσει να σχηματίσουν σφαιρική και ουσιαστική γνώση στο αντικείμενο της Ιστορίας της Μουσικής, σε συνδυασμό μάλιστα με αντίστοιχες γνώσεις για την Ιστορία του Χορού και της Τέχνης.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας μαθησιακής υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν καλύψει τις βασικές γνώσεις της Ιστορίας της Μουσικής που είναι απαραίτητες για την εξέλιξή τους στην ειδικότητα του χορού. Απώτερος στόχος της υποενότητας (και όλης της ενότητας συνολικά) είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να παρατηρούν, να κατανοούν και να συνδέουν τη μουσική με τον χορό σε ιστορικό πλαίσιο.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Ulrich, M. (2005). *Άτλας της μουσικής* (1ος τόμος). Αθήνα: Εκδόσεις: Νάκας.
2. Ulrich, M. (1999). *Άτλας της μουσικής* (2ος τόμος). Αθήνα: Εκδόσεις: Νάκας.

Συμπληρωματικές

1. Landormy, P. (2004) *Ιστορία της Μουσικής* (μτφρ. Σ. Κ. Σπανούδη). Αθήνα: Εκδόσεις: Νίκας.
2. Vuillermoz, E. (1979). *Ιστορία της Μουσικής* (τόμοι 2), (μτφρ. Γ. Λεωτσάκος). Αθήνα: Εκδόσεις Υποδομή.

3 | Διδακτική μεθοδολογία

Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών συναντήσεων, αξιοποιείται η συμμετοχική ή/και η βιωματική διδασκαλία. Έχοντας ως σημείο εκκίνησης τις βασικές αρχές εκπαίδευσης ενηλίκων αλλά και τη σύνδεση της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας, η εκπαίδευση έχει ένα διπλό σημείο αναφοράς: την ενεργή ανταπόκριση στις μαθησιακές ανάγκες της συγκεκριμένης κάθε φορά ομάδας εκπαιδευομένων και τις ανάγκες που προκύπτουν στο περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια οργανώνει και καθοδηγεί την εκπαιδευτική πράξη, επιλύει τυχόν προβλήματα, υποστηρίζει, ανατροφοδοτεί και ενδυναμώνει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες. Διαμεσολαβεί, διευκολύνει και ενισχύει τη διαδικασία μάθησης, σε ομαδικό και σε ατομικό επίπεδο, συνδέοντας την κατάρτιση με τον κόσμο της εργασίας.

Η συμμετοχική και βιωματική εκπαίδευση διαμορφώνει ένα δημιουργικό περιβάλλον μάθησης και ενισχύει την αλληλεπίδραση εκπαιδευτή/-τριας και εκπαιδευομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν αντιληπτές αλλά και να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία οι ανάγκες, οι ιδιαιτερότητες, οι δυνατότητες, οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι εμπειρίες της συγκεκριμένης ομάδας των καταρτιζομένων. Προσφέρει τη δυνατότητα να γίνουν πρακτικές και ρεαλιστικές συνδέσεις με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Την υποστήριξη ενός αλληλεπιδραστικού περιβάλλοντος μάθησης ενισχύει η χρήση σύντομων εμπλουτισμένων εισηγήσεων και η συχνή εφαρμογή συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών και μέσων. Ενδεικτικά, αναφέρουμε ότι η ενίσχυση της συμμετοχής των καταρτιζομένων υποβοηθείται ενεργά με την αξιοποίηση απλών τεχνικών όπως είναι ο καταγισμός ιδεών, οι ερωτήσεις-απαντήσεις ή η συζήτηση, οι ατομικές ή/και ομαδικές ασκήσεις εφαρμογής ή επίλυσης προβλήματος, η προσομοίωση, η εργασία σε ομάδες, οι μελέτες περίπτωσης. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αξιοποιούν τις παραπάνω ή ανάλογες εκπαιδευτικές τεχνικές αντλούν τα θέματά τους από τη θεματολογία της κάθε μαθησιακής ενότητας και τα σχετικά ζητήματα που συνδέονται με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας.

Η εκπαίδευση σε συγκεκριμένες –ατομικές ή/και ομαδικές– δραστηριότητες μέσα στην τάξη και στα εργαστήρια προετοιμάζει τα μέλη της ομάδας για τη συμμετοχή τους στην πρακτική άσκηση/μαθητεία. Η σταδιακή εξειδίκευση της γνώσης, η ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων/ικανοτήτων, καθώς και η καλλιέργεια κατάλληλων στάσεων και συμπεριφορών σε κρίσιμα ζητήματα δεοντολογίας, υγείας και ασφάλειας κ.λπ., προετοιμάζουν τη συγκεκριμένη κάθε φορά ομάδα εκπαιδευομένων για τα επόμενα βήματα. Το πρόγραμμα κατάρτισης συνδυάζει την απόκτηση θεωρητικών γνώσεων με την ανάπτυξη αναγκαίων πρακτικών δεξιοτήτων για την αποτελεσματική άσκηση του επαγγέλματος.

Σε ανάλογη κατεύθυνση, στο πλαίσιο της πρακτικής εφαρμογής της ειδικότητας, δίνεται και η δυνατότητα ανάπτυξης διαθεματικών προγραμμάτων/σχεδίων δραστηριοτήτων (projects), με σύγχρονη εφαρμογή διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και θεματικών. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες μπορούν να αναπτύσσονται σε μεγαλύτερη ή μικρότερη χρονική έκταση και να συμπεριλαμβάνουν, ενδεικτικά, επισκέψεις σε χώρους εργασίας και εγκαταστάσεις παραγωγής, συναντήσεις με έμπειρους επαγγελματίες της ειδικότητας ή ειδικούς του συγκεκριμένου παραγωγικού τομέα και κλάδου, υλοποίηση ομαδικών εργασιών με συνδυασμό διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων υπό την καθοδήγηση ομάδας εκπαιδευτών/-τριών ή ακόμη και δημιουργία ομάδων εκπαιδευομένων με στόχο την αμοιβαία άσκηση, μελέτη και αλληλοδιδασκαλία. Το σύνολο των παραπάνω δραστηριοτήτων μπορούν να αξιοποιηθούν και αυτόνομα, ανεξάρτητα δηλαδή από την υλοποίηση ενός συνολικότερου project.

Η ανάπτυξη συνεργατικού κλίματος μεταξύ των εκπαιδευομένων και η καλλιέργεια σχέσεων εμπιστοσύνης με τους/τις εκπαιδευτές/-τριες συντελούν στη δημιουργία μιας κοινότητας μάθησης, η οποία μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα σημαντική για την ενίσχυση των διεργασιών μάθησης, τόσο κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας όσο και πέρα από αυτή, σε περιόδους μελέτης ή/και προετοιμασίας για τις διαδικασίες αξιολόγησης/πιστοποίησης των γνώσεων και των δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί.

Η ενίσχυση της συνεργασίας και της δημιουργίας μιας κοινότητας μάθησης είναι δυνατόν να επηρεάσει και τον τρόπο μελέτης των εκπαιδευομένων προς μια πιο ενεργητική, δημιουργική στάση διερεύνησης και εξοικείωσης με τη γνώση. Η τήρηση προσωπικών σημειώσεων και η ανταλλαγή τους μεταξύ των εκπαιδευομένων, η μελέτη πρόσθετων βιβλιογραφικών –ελληνόφωνων και ξενόγλωσσων– πηγών, η αναζήτηση συμπληρωματικών ερεθισμάτων στο ευρύτερο κοινωνικό και επαγγελματικό περιβάλλον (παρακολούθηση οπτικο-ακουστικού υλικού, επαγγελματικών περιοδικών, εξέλιξης θεσμικού πλαισίου κ.λπ.), σχετικών με την επαγγελματική ειδικότητα, είναι δυνατόν να αποτελέσουν σημαντικά συστατικά για τη διαμόρφωση μιας ισχυρής σχέσης με την εξειδικευμένη επαγγελματική γνώση και τις δεξιότητες που απαιτεί το επάγγελμα.

Η παρακολούθηση ενός εντατικού προγράμματος κατάρτισης μεγάλης διάρκειας αναγκαστικά επιφέρει αλλαγές στην καθημερινότητα των εκπαιδευομένων. Η αποδοτική διαχείριση του καθημερινού χρόνου απαιτεί προσωπικό προγραμματισμό και φροντίδα. Η συστηματική πρόβλεψη ενός χρονικού διαστήματος μελέτης, καθημερινά, όπως και η τήρηση ενός ημερολογίου μάθησης όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καταγράφουν την καθημερινή τους πρόοδο, αλλά ενδεχομένως θα σημειώνουν και ερωτήματα ή παρατηρήσεις σχετικές με την κάθε μαθησιακή ενότητα, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες και πολύ δημιουργικές πρακτικές ενίσχυσης των διαδικασιών μάθησης.

Η φοίτηση στις Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης είναι περίοδος διαμόρφωσης μιας μελλοντικής επαγγελματικής ταυτότητας. Είναι η αρχή μιας νέας προσωπικής ιστορίας και μιας διαρκούς εξέλιξης μπροστά σε απαιτήσεις και ανα-

γκαιότητες που χαρακτηρίζουν την κάθε επαγγελματική ειδικότητα. Είναι η ευκαιρία διασύνδεσης του/της κάθε εκπαιδευομένου/-ης με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που είναι κοινές στην επαγγελματική κοινότητα στην οποία σταδιακά θα ενταχθεί.

4 | Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης

Για την προστασία των καταρτιζομένων, τόσο στην αίθουσα διδασκαλίας και στους εργαστηριακούς χώρους στη ΣΑΕΚ όσο και στον χώρο των επιχειρήσεων για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης/μαθητείας, τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις για τους κανόνες υγείας και ασφάλειας στην ειδικότητα και το επάγγελμα, αλλά και ευρύτερα, όπως προβλέπονται ιδίως από:

- Τον κώδικα νόμων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων (βλ. Ν. 3850/2010), όπως ισχύει.
- Τις διατάξεις του κτιριοδομικού κανονισμού (βλ. 3046/304/89-ΦΕΚ 59/Δ/3-02-89), όπως ισχύει.
- Τον κανονισμό λειτουργίας των εργαστηριακών κέντρων (ΦΕΚ 1318 Β'/2015), όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484 με θέμα την «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων», όπως ισχύει.
- Το ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3, με θέμα το «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας», όπως ισχύει.

Παρακάτω παρατίθενται οι βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας, καθώς και ο αναγκαίος ατομικός εξοπλισμός για τις συνθήκες άσκησης της ειδικότητας:

4.1 • Βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας

Για την υγεία και ασφάλεια των εκπαιδευομένων κατά τη διάρκεια της κατάρτισης και της πρακτικής άσκησης, τηρούνται οι παρακάτω οδηγίες:

- Στον χώρο των εργαστηρίων εισέρχονται μόνο όσοι έχουν άμεση σχέση με τη διεξαγωγή του εργαστηρίου,
- Απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα και η κατανάλωση τροφίμων και αλκοολούχων ποτών,
- Οι συμμετέχοντες στο εργαστήριο οφείλουν να γνωρίζουν τις εξόδους κινδύνου, τη θέση των πυροσβεστήρων και του φαρμακείου.

4.2 • Μέσα ατομικής προστασίας

Κατάλληλη ενδυμασία για τον κλασικό χορό:

- Κορμάκι,
- Καλσόν,

- Μαλακά παπούτσια μπαλέτου,
- Πουέντ (pointes).

Για τα υπόλοιπα εργαστηριακά μαθήματα, οι σπουδαστές/-τριες πρέπει να φορούν ενδυμασία που επιτρέπει στο σώμα να κινείται με ελευθερία και άνεση, ενδεικτικά:

- Φόρμα/κολάν,
- Μπλούζα/κορμάκι,
- Κάλτσες.



Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης

1 | Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση συνδέεται άρρηκτα με τη θεωρητική κατάρτιση, αφού κατά τη διάρκεια της οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες ανακαλούν τη θεωρητική και εργαστηριακή γνώση για να την εφαρμόσουν στην πράξη και να ανταπεξέλθουν στις εργασίες που τους ανατίθενται. Καλούνται να αναλάβουν συγκεκριμένα καθήκοντα και να δώσουν λύσεις σε πρακτικά προβλήματα που ανακύπτουν, υπό την εποπτεία των εκπαιδευτών/-τριών. Έτσι, ο θεσμός της πρακτικής άσκησης στοχεύει στην ανάπτυξη επαγγελματικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων σχετικών με την ειδικότητα, στην ενίσχυση της επαφής με τον εργασιακό χώρο και την προετοιμασία των εκπαιδευομένων για την παραγωγική διαδικασία μέσω της απόκτησης εμπειριών χρήσιμων για τη μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία.

Αναλυτικότερα, η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΑΕΚ) και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης (Άρθρο 27 του Ν. 4763/2020 για το Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης).

Στη συνέχεια, αναφέρονται χρήσιμες πληροφορίες για τον θεσμό της πρακτικής άσκησης, όπως περιγράφονται στη σχετική νομοθεσία,³ που αφορούν τις βασικές προϋποθέσεις, τον τρόπο και τους όρους υλοποίησής της.

Διάρκεια πρακτικής άσκησης

Η συνολική διάρκεια της περιόδου πρακτικής άσκησης είναι εννιακόσιες εξήντα (960) ώρες. Οι ώρες πρακτικής ανά ημέρα καθορίζονται σε τέσσερις (4) έως οκτώ (8), ανάλογα με τη φύση και το αντικείμενο της ειδικότητας κατάρτισης του/της ασκουμένου/-ης. Δεν επιτρέπεται η υπέρβαση του ημερήσιου ωραρίου πέραν των ωρών που ορίζονται στην ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης.

3 Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο Μέρος Δ' του εκπαιδευτικού εγχειριδίου και που αφορούν τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, τους όρους υλοποίησης, τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των πρακτικά ασκουμένων προέρχονται από το ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Όροι υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση δύναται να πραγματοποιείται σε θέσεις που προσφέρονται από φυσικά πρόσωπα, ΝΠΔΔ, ΝΠΙΔ, δημόσιες υπηρεσίες, ΟΤΑ α΄ και β΄ βαθμού και επιχειρήσεις. Εξαιρούνται οι φορείς:

- α) Προσωρινής απασχόλησης
- β) Τα νυχτερινά κέντρα
- γ) Παροχής καθαριότητας και φύλαξης
- δ) Τα πρακτορεία τυχερών παιχνιδιών
- ε) Κάθε επιχείρηση στην οποία δεν είναι εφικτός ο έλεγχος της εκπαίδευσης από τον αρμόδιο φορέα.

Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η ΣΑΕΚ, προκειμένου να πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, υπογράφει ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης με τον εργοδότη, η οποία θεωρείται από τη ΣΑΕΚ φοίτηση. Η ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης δεν συνιστά σύμβαση εξαρτημένης εργασίας.

Βασικός συντελεστής για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης είναι και ο/η εκπαιδευτής/-τρια της επιχείρησης ή υπηρεσίας ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την παρακολούθηση και υποστήριξη των ασκουμένων. Σε αυτή την κατεύθυνση, ο/η εργοδότης/-τρια ορίζει έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η ως «εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας και την παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης.

Η παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης γίνεται μέσω του βιβλίου πρακτικής άσκησης. Αναλυτικότερα, σε αυτό καταγράφει ο/η ίδιος/-α ο/η πρακτικά ασκούμενος/-η κατά εβδομάδα τις εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκε, αλλά και τα καθήκοντα που του/της ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης. Κάθε εβδομαδιαία καταχώρηση ελέγχεται και υπογράφεται από τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας.

2 | Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η

2.1 • Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Για την έναρξη της πρακτικής άσκησης στην ειδικότητα «Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το εξάμηνο Δ' της φοίτησής τους στις ΣΑΕΚ. Στην περίπτωση αυτήν, μπορούν πια να τοποθετηθούν σε θέση πρακτικής της ειδικότητάς τους.

2.2 • Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή υλοποίηση ενός προγράμματος πρακτικής άσκησης είναι η γνώση και η εφαρμογή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων κάθε εμπλεκόμενου μέλους, όπως ορίζονται στην εκάστοτε ισχύουσα νομοθεσία.⁴ Στη συνέχεια, παρατίθενται κάποια δικαιώματα και υποχρεώσεις των πρακτικά ασκουμένων.

Δικαιώματα πρακτικά ασκουμένων

1. Τμηματική ή συνεχόμενη υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.
2. Δυνατότητα αποζημίωσης, η οποία ορίζεται στο 80% του νόμιμου, νομοθετημένου, κατώτατου ορίου του ημερομισθίου του ανειδίκευτου εργάτη, ή όπως αυτό διαμορφώνεται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ή αναλογικά, εάν η ημερήσια διάρκεια της πρακτικής είναι μικρότερη των οκτώ (8) ωρών. Η αποζημίωση καταβάλλεται στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης. Σε περίπτωση μη δυνατότητας χρηματοδότησης της αποζημίωσης της πρακτικής άσκησης, δεν υφίσταται υποχρέωση αποζημίωσής της, παρά μόνον η υποχρέωση του/της εργοδότη/-τριας να αποδίδει τις προβλεπόμενες ασφαλιστικές εισφορές.
3. Υπαγωγή στην ασφάλιση του e-ΕΦΚΑ (πρώην ΙΚΑ-ΕΤΑΜ) για τον κλάδο του ατυχήματος. Για την ασφάλιση του/της ασκουμένου/-ης καταβάλλονται οι προβλεπόμενες από την παρ. 1 του άρθρου 10 του Ν. 2217/1994 (Α' 83) ασφαλιστικές ει-

4 ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

σφορές, οι οποίες βαρύνουν το φυσικό ή νομικό πρόσωπο (εργοδότη/-τρια) στο οποίο υλοποιείται η πρακτική άσκηση.

4. Δικαίωμα αναφοράς στη ΣΑΕΚ της μη τήρησης των όρων πρακτικής άσκησης.
5. Δικαίωμα διακοπής πρακτικής άσκησης βάσει τεκμηρίωσης και σχετική δήλωση στη ΣΑΕΚ εποπτείας.
6. Αλλαγή εργοδότη/-τριας, εφόσον συντρέχει τεκμηριωμένος σοβαρότατος λόγος.
7. Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες δεν απασχολούνται την Κυριακή και τις επίσημες αργίες.

Υποχρεώσεις πρακτικά ασκουμένων

1. Τήρηση του ημερήσιου ωραρίου πρακτικής άσκησης, όπως ορίζεται στην ειδική σύμβαση.
2. Τήρηση των όρων υγείας και ασφάλειας του/της εργοδότη/-τριας.
3. Σεβασμός της κινητής και ακίνητης περιουσίας του/της εργοδότη/-τριας.
4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του/της εργοδότη/-τριας.
5. Προσκόμιση –όπου απαιτείται– όλων των απαραίτητων ιατρικών βεβαιώσεων για την εξάσκηση του επαγγέλματος.
6. Προσκόμιση στη ΣΑΕΚ των απαραίτητων δικαιολογητικών πριν από την έναρξη και μετά τη λήξη της πρακτικής άσκησης, αλλά και σε περίπτωση διακοπής της.
7. Ενημέρωση σε περίπτωση απουσίας του/της ασκουμένου/-ης της επιχείρησης και της ΣΑΕΚ εποπτείας.
8. Τήρηση βιβλίου πρακτικής άσκησης, το οποίο διατίθεται από τη ΣΑΕΚ και στο οποίο αναγράφονται από τους/τις ασκούμενους/-ες κατά εβδομάδα οι εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκαν και περιγράφονται συνοπτικά τα καθήκοντα που τους ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης πρακτικής άσκησης.
9. Προσκόμιση στο τέλος κάθε μήνα στη ΣΑΕΚ φοίτησης ή εποπτείας της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης για έλεγχο.
10. Υποβολή, μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης, του βιβλίου πρακτικής άσκησης στη ΣΑΕΚ φοίτησης συμπληρωμένο με τις εβδομαδιαίες εκθέσεις, τον χρόνο και το αντικείμενο απασχόλησης, τις ημέρες απουσίας και την επίδοσή του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης. Υποβολή του εντύπου λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) της πρακτικής άσκησης, συμπληρωμένου, υπογεγραμμένου και σφραγισμένου από τον/την εργοδότη/-τρια-νόμιμο/-η εκπρόσωπο του φορέα απασχόλησης, στο οποίο βεβαιώνεται ότι ο/η εκπαιδευόμενος/-η πραγματοποίησε την πρακτική άσκηση στην επιχείρηση/οργανισμό, καθώς και το χρονικό διάστημα που απασχολήθηκε.
11. Άμεση ενημέρωση της ΣΑΕΚ φοίτησης από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η σε περίπτωση διακοπής της πρακτικής άσκησης και προσκόμιση του βιβλίου πρακτικής και του εντύπου λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) με τις ημέρες πρακτικής

άσκησης που έχουν πραγματοποιηθεί. Για να συνεχίσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η την πρακτική άσκηση, για το υπόλοιπο του προβλεπόμενου διαστήματος, στον ίδιο ή σε άλλο φορέα απασχόλησης (εργοδότη/-τρια), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον/την εργοδότη/-τρια τότε οφείλει ο/η τελευταίος/-α να ενημερώσει άμεσα τη ΣΑΕΚ φοίτησης του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης.

2.3 • Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Κάθε πρακτικά ασκούμενος/-η πραγματοποιεί την πρακτική άσκηση σε τμήματα των φορέων απασχόλησης αντίστοιχα με την ειδικότητά του/της, υπό την εποπτεία υπεύθυνου/-ης του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Συγκεκριμένα, στην ειδικότητα «Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού» οι εκπαιδευόμενοι/-ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε τομείς που σχετίζονται με τον πολιτισμό, σε θεατρικές επιχειρήσεις, κινηματογραφικές επιχειρήσεις, τηλεοπτικές επιχειρήσεις, χορευτικές ομάδες και παραγωγές, θεατρικές ομάδες και παραγωγές, τηλεοπτικές παραγωγές (π.χ. ψυχαγωγικά σόου, βιντεοκλίπ), διαφημιστικές παραγωγές, καθώς και σε θέσεις εργασίας ως χορευτής/-τρια, βοηθός χορογράφου.

3 | Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης

Ο/Η εργοδότης/-τρια της επιχείρησης που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης ορίζει ένα έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η ως «εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας, την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων και την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων εκπαιδευτών/-τριών στην εκπαιδευτική δομή.

Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτής/-τρια είναι το συνδετικό πρόσωπο του/της εργοδότη/-τριας της επιχείρησης με την εκπαιδευτική δομή (ΣΑΕΚ) και, κατά συνέπεια, έχει συνεχή συνεργασία με αυτήν. Επιπλέον, ο ρόλος αφορά την παροχή συμβουλών, πληροφοριών ή καθοδήγησης, καθώς πρόκειται για ένα άτομο με χρήσιμη εμπειρία, δεξιότητες και εξειδίκευση, το οποίο υποστηρίζει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των πρακτικά ασκουμένων.

4 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, επιδιώκεται η αναβάθμιση των γνώσεων, των επαγγελματικών δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των σπουδαστών/-τριών ΣΑΕΚ, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή τους από την αίθουσα κατάρτισης στον χώρο εργασίας και μάλιστα κάτω από πραγματικές εργασιακές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτής της μετάβασης και της ομαλής ένταξης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες καλούνται να καλλιεργήσουν όχι μόνο επαγγελματικές δεξιότητες που αφορούν την ειδικότητα και οι οποίες δεν εξαντλούνται στο πλαίσιο της αίθουσας κατάρτισης, αλλά και οριζόντιες δεξιότητες που ενισχύουν την επαγγελματική τους συμπεριφορά και καλλιεργούν την περιβαλλοντική αλλά και επιχειρηματική κουλτούρα. Έτσι, η πρακτική άσκηση αποτελεί ένα προπαρασκευαστικό στάδιο κατά το οποίο αναβαθμίζονται οι γενικές και ειδικές γνώσεις, συντελούνται σημαντικές διεργασίες επαγγελματικού προσανατολισμού και διευκολύνεται η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.

Αναλυτικά, κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης δίνεται η δυνατότητα στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η να ασκηθεί στις εργασίες που απορρέουν από τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα. Η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω της παρατήρησης της εργασίας, της συμμετοχής σε ομάδα εκτέλεσης της εργασίας, της καθοδηγούμενης εργασίας ή της δοκιμής, καθώς και ως αυτόνομη εκτέλεση της εργασίας από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η.

Στον πίνακα που ακολουθεί, αποτυπώνονται οι ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης για την ειδικότητα «Εφαρμοσμένες Τέχνες Χορού» και οι αντίστοιχες ενδεικτικές εργασίες και ειδικές προδιαγραφές ανά ενότητα. Επισημαίνεται ότι οι εν λόγω εργασίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους/τις πρακτικά ασκούμενους/-ες για τη συμπλήρωση του βιβλίου πρακτικής άσκησης.

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
A. «Αντίληψη και διαχείριση του σώματος σε σχέση με την κίνηση»	• Αναγνώριση των βασικών στοιχείων της ανατομίας του ανθρώπινου σώματος, • Προσδιορισμός του εύρους και των δυνατοτήτων της κίνησης του μυοσκελετικού συστήματος, • Εκτέλεση των κινήσεων κατά τρόπο ασφαλή προς το σώμα και τα σώματα των συγχωρευτών/-τριών.	Αναγκαίος εξοπλισμός: • Ειδικό αντικραδασμικό πάτωμα χορού, • Υπολογιστής/Laptop με πρόσβαση στο Διαδίκτυο.
B. «Εφαρμογή τεχνικών του χορού»	• Αναγνώριση της βασικής ορολογίας του κλασικού και του σύγχρονου χορού, • Ανάπτυξη ρυθμικότητας και μουσικότητας σε σχέση με την κίνηση, • Απομνημόνευση των κινήσεων και των χορογραφιών, • Επίδειξη ορθής γνώσης της εκτέλεσης της τεχνικής του κλασικού και του σύγχρονου χορού, • Μελέτη της χορογραφίας που ανατίθεται, • Εκτέλεση του ρεπερτορίου του κλασικού και του σύγχρονου χορού, • Αξιοποίηση μεθόδων αναστοχασμού και αυτοαξιολόγησης της προσωπικής απόδοσης.	Αναγκαίος εξοπλισμός: • Ειδικό αντικραδασμικό πάτωμα χορού, • Ηχοσύστημα ή φορητό CD player ή φορητό ηχείο bluetooth, • Κάμερα βιντεοσκόπησης, ή κινητό τηλέφωνο με δυνατότητα βιντεοσκόπησης. Επιθυμητός εξοπλισμός: • Πιάνο, • Κρουστά όργανα.
Γ. «Δημιουργία και σύνθεση της κίνησης» συνέχεια >>	• Αναγνώριση των βασικών στοιχείων της κίνησης, • Ανάπτυξη προσωπικής χορογραφικής προσέγγισης μέσω έρευνας και βάσει ορισμένου θέματος/ιδέας,	

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
« συνεχία Γ. «Δημιουργία και σύνθεση της κίνησης»	- Δημιουργία κινητικών αλληλουχιών ως βάση χορογραφικού υλικού, - Σύνθεση επιμέρους κινητικών φράσεων/μοτίβων ως ενιαία χορογραφική δομή, - Αξιοποίηση αυτοσχεδιαστικών μεθόδων για τη δημιουργία κινητικού υλικού.	Αναγκαίος εξοπλισμός: - Ειδικό αντικραδασμικό πάτωμα χορού ή θεατρική σκηνή ειδικά διαμορφωμένη σύμφωνα με τις ανάγκες της χορογραφίας ή άλλη εξωτερική/εσωτερική τοποθεσία ειδικά επιλεγμένη σύμφωνα με τις ανάγκες της χορογραφίας, - Ηχοσύστημα ή φορητό CD player ή φορητό ηχείο bluetooth, - Κάμερα βιντεοσκόπησης ή κινητό τηλέφωνο με δυνατότητα βιντεοσκόπησης.
Δ. «Ιστορική πλαίσισση και κριτική αξιολόγηση της τέχνης του χορού»	- Γνώση της ιστορικής εξέλιξης του χορού, - Μελέτη των βασικών στοιχείων της θεωρίας και της ιστορίας της μουσικής, - Ανάκληση σημαντικών περιόδων στην Ιστορία της Τέχνης, - Εντοπισμός της αμφίδρομης σχέσης του έργου με το ιστορικό πλαίσιο, - Κριτική αξιολόγηση χορευτικών έργων και παραστάσεων.	Αναγκαίος εξοπλισμός: - Υπολογιστής/laptop με πρόσβαση στο Διαδίκτυο, - Πίνακας μαρκαδόρου ή μαυροπίνακας κιμωλίας, - Βιντεοπροβολέας (projector). Επιθυμητός εξοπλισμός: - Βιβλιοθήκη χορού.

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
Ε. «Ερμηνεία και παρουσίαση καλλιτεχνικού έργου»	• Συνεπής ερμηνεία της χορογραφίας, • Διαμόρφωση προσωπικής καλλιτεχνικής προσέγγισης ως προς την ερμηνεία, • Συνεργασία με τους υπόλοιπους συντελεστές της παραγωγής.	Αναγκαίος εξοπλισμός: • Ειδικό αντικραδασμικό πάτωμα χορού ή θεατρική σκηνή ειδικά διαμορφωμένη σύμφωνα με τις ανάγκες της χορογραφίας ή άλλη εξωτερική/εσωτερική τοποθεσία ειδικά επιλεγμένη σύμφωνα με τις ανάγκες της χορογραφίας, • Ηχοσύστημα ή φορητό CD player ή φορητό ηχείο bluetooth, • Κάμερα βιντεοσκόπησης ή κινητό τηλέφωνο με δυνατότητα βιντεοσκόπησης.
ΣΤ. «Διαχείριση καλλιτεχνικού έργου και εξέλιξη επαγγελματικής σταδιοδρομίας»	• Προετοιμασία για ακροάσεις, • Σχεδιασμός του προσωπικού καλλιτεχνικού φακέλου, • Ανανέωση των τεχνικών της χορευτικής ικανότητας, • Προώθηση του καλλιτεχνικού έργου.	Αναγκαίος εξοπλισμός: • Κάμερα βιντεοσκόπησης ή κινητό τηλέφωνο με δυνατότητα βιντεοσκόπησης.

5 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης

5.1.A • ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα κατανοήσουν την ανατομία του ανθρώπινου σώματος και θα αποκτήσουν τη δυνατότητα να συνδέσουν θεωρητικές γνώσεις με πρακτικές εφαρμογές, ενισχύοντας έτσι την ικανότητά τους να κατανοούν τις δυνατότητες της κίνησής τους. Θα αποκτήσουν πλήρη επίγνωση των φυσικών περιορισμών του σώματος και θα εξασκηθούν στην ασφαλή εκτέλεση των κινήσεων. Αυτό είναι αναγκαίο στοιχείο της εκπαίδευσης, αφού οδηγεί τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες σε μια πρακτική προσέγγιση που υπογραμμίζει τη σημασία της ασφάλειας κατά τη διάρκεια της άσκησης. Με την επίτευξη αυτού του στόχου, θα αποκτήσουν τη δεξιότητα να εκτελούν κινήσεις με ελεγχόμενο τρόπο, ο οποίος προστατεύει τόσο το ίδιο τους το σώμα όσο και τα σώματα των συγχωρευτών/-τριών τους. Επιπλέον, η εκπαίδευση σχετικά με την ασφαλή εκτέλεση κινήσεων θα τους/τις διδάξει να είναι επιφυλακτικοί/-ές και προσεκτικοί/-ές, λαμβάνοντας υπόψη τους περιβαλλοντικούς παράγοντες και τις ειδικές ανάγκες των άλλων ατόμων. Με αυτόν τον τρόπο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναπτύξουν την ικανότητα να επικοινωνούν και να συνεργάζονται αποτελεσματικά, δημιουργώντας ένα ασφαλές και ενισχυτικό περιβάλλον για όλους τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες.

5.1.B • ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα μάθουν τη βασική ορολογία του κλασικού και του σύγχρονου χορού και θα εξοικειωθούν με όρους που αντικατοπτρίζουν την ελεύθερη έκφραση, τη δυναμικότητα και τη δημιουργικότητά τους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω της πρακτικής άσκησης, θα αναπτύξουν την ικανότητα να συγχρονίζουν τις κινήσεις τους με το μουσικό περιβάλλον, θα προωθήσουν τη δημιουργία του προσωπικού χορευτικού τους ύφους και θα αναπτύξουν την ικανότητα να ερμηνεύουν με ευαισθησία και επιδεξιότητα τη μουσική μέσω της κίνησης. Παράλληλα, θα ασκήσουν τη μνήμη τους επαναλαμβάνοντας τις κινήσεις και τα βήματα μιας χορογραφίας και θα αναπτύξουν τη δεξιότητα να διατηρούν τη συνοχή και τη συνεκτικότητα των κινήσεων, που τους επιτρέπουν να εκφράζονται με αυτοπεποίθηση και ακρίβεια στον χορό. Θα εμβαθύνουν, ακόμα, στην τεχνική του κλασικού και του σύγχρονου χορού. Μελετώντας χορογραφίες, θα εξετάσουν τη δομή, τη ροή και τη σημασία κάθε κίνησης. Θα αναλύσουν τη χορογραφία, θα επικεντρωθούν στις λεπτομέρειες της τεχνικής και θα εξετάσουν τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να ερμηνεύσουν κάθε κίνηση.

Έτσι θα κατανοήσουν, θα ενσωματώσουν και θα εκφράσουν με ακρίβεια τη χορογραφία που πρέπει να παρουσιάσουν. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, θα αναπτύξουν τη δυνατότητα να προσαρμόζονται σε διάφορα χορογραφικά ύφη και να εκφράζονται σε κλασικό ή και σε σύγχρονο ρεπερτόριο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εφαρμόσουν μεθόδους αναστοχασμού για να εξετάσουν τις επιδόσεις τους με κριτικό και αντικειμενικό τρόπο, θα κρίνουν την τεχνική τους ακρίβεια, την έκφρασή τους, την αυτοσυγκέντρωσή τους. Αυτό θα τους επιτρέψει να αντιληφθούν τις θετικές πτυχές των επιδόσεών τους και, ταυτόχρονα, να αναζητήσουν τρόπους για βελτίωση.

5.1.Γ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Στο Μέρος Γ΄ της πρακτικής άσκησης, οι ασκούμενοι/-ες θα μάθουν να αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της κίνησης και θ΄ αποκτήσουν την ικανότητα να εκφράζουν τον εαυτό τους με ακρίβεια, ρυθμό και αρμονία. Η ανάπτυξη προσωπικής χορογραφικής προσέγγισης θα επιτρέψει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να ανακαλύψουν τη δημιουργικότητά τους, να αναπτύξουν το προσωπικό τους χορογραφικό ύφος και να εκφράσουν μοναδικές ιδέες μέσα από τον χορό. Θα ερευνήσουν θεματικές ενότητες ή ιδέες που τους ενδιαφέρουν, καθώς και νέες κινητικές έννοιες. Θα πειραματιστούν με διαφορετικές δομές χορογραφίας και θα αναζητήσουν τρόπους να ενσωματώσουν τα ευρήματά τους στο δικό τους χορογραφικό λεξιλόγιο. Κατά τη διαδικασία δημιουργίας κινητικών αλληλουχιών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναπτύξουν το δικό τους χορογραφικό υλικό. Θα δημιουργήσουν συνδυασμούς κινήσεων και θα διερευνήσουν διάφορες κινητικές ιδέες, θα πειραματιστούν με τη ροή της κίνησης και θα εξετάσουν τη σχέση μεταξύ των διαφόρων στοιχείων, όπως είναι ο χρόνος, ο χώρος και η δυναμική. Κατά την εξέλιξη της διαδικασίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα επικεντρωθούν στη σύνθεση κινητικών φράσεων, δημιουργώντας ενιαία χορογραφική δομή, θα αξιοποιήσουν αυτοσχεδιαστικές μεθόδους και, παράλληλα, θα αναπτύξουν την ικανότητα να επικοινωνούν μέσα από το χορογραφικό τους έργο.

5.1.Δ • ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΛΑΙΣΙΩΣΗ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

Στο Μέρος Δ΄ της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν την ιστορική εξέλιξη του χορού και θα κατανοήσουν τη συνεισφορά του στον πολιτισμό και στην τέχνη. Θα μπορέσουν να συνδέσουν τον χορό με τις ρίζες του, να αντιληφθούν τις χορευτικές τεχνικές και τα στιλ που επικράτησαν και θα κατανοήσουν ότι ο χορός εξελίσσεται με τον χρόνο, αποτυπώνοντας τις κοινωνικές, πολιτικές και πολιτισμικές αλλαγές. Με τη μελέτη των βασικών στοιχείων της θεωρίας μουσικής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν στην ανάλυση μουσικών έργων και θα κατανοήσουν τις βασικές αρχές της μουσικής. Εξετάζοντας τις διάφορες περιόδους, τα στιλ

και τα είδη μουσικής, θα μάθουν τους σπουδαιότερους συνθέτες και τα σημαντικότερα έργα της κάθε εποχής. Η διαδικασία ανάκλησης σημαντικών περιόδων στην Ιστορία της Τέχνης είναι σημαντική, καθώς οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ανακαλέσουν εποχές, κινήματα και εκδηλώσεις που έχουν επηρεάσει την ανάπτυξη της τέχνης σε όλη τη διάρκεια της Ιστορίας.

Συνοπτικά, θα εμπλουτίσουν την αντίληψη τους για την τέχνη και θα ενισχύσουν την ικανότητά τους να κρίνουν και να εντοπίζουν την αμφίδρομη σχέση του έργου με το ιστορικό πλαίσιο. Μέσω της διαδικασίας της κριτικής αξιολόγησης χορευτικών έργων και παραστάσεων, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναπτύξουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν, να αναλύουν και να αξιολογούν την τέχνη του χορού, ενισχύοντας την κριτική τους σκέψη και βελτιώνοντας την απόδοσή τους. Θα είναι σε θέση να αναλύσουν την ακρίβεια των κινήσεων, τη ροή και τη συγχρονισμένη εκτέλεση από τους/τις χορευτές/-τριες, να εξετάζουν την τεχνική αρτιότητα και την επιδεξιότητα που εκφράζεται μέσα από την κίνηση. Θα επικεντρωθούν στην ερμηνεία και την έκφραση και θα αξιολογήσουν πώς οι χορευτές/-τριες μεταφέρουν συναισθηματικά μηνύματα μέσα από την κίνησή τους και πώς συμβιβάζουν την τεχνική με την έκφραση. Επίσης, θα μάθουν να αποκωδικοποιούν το σκηνικό, τη σκηνογραφία και τον φωτισμό και να αναλύουν τη χρήση του χώρου, τη σύνθεση των σκηνικών στοιχείων και τον τρόπο με τον οποίο η φωτεινότητα και η σκίαση επηρεάζουν την ατμόσφαιρα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ενισχύσουν την ικανότητά τους να αντιλαμβάνονται και να αναλύουν την τέχνη του χορού με βάση διάφορες προοπτικές.

5.1.E • ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες θα διαμορφώσουν την ικανότητά τους να ερμηνεύουν και να εκφράζουν τη χορογραφία. Κατανοώντας τη ροή της κίνησης και τη συνοχή των διαφόρων στοιχείων, θα μάθουν να προσαρμόζουν την εκτέλεσή τους στο ύφος και στο μήνυμα που θέλει να μεταδώσει ο/η χορογράφος. Θα επιδιώκουν τη συνοχή και την αρμονία στην εκτέλεσή τους, θα ενσωματώνουν την τεχνική και την έκφραση διατηρώντας την ομοιομορφία στην κίνησή τους και θα εξασφαλίζουν την αισθητική εμφάνιση της χορογραφίας. Με τη διαμόρφωση προσωπικής καλλιτεχνικής προσέγγισης στην ερμηνεία, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αναπτύξουν προσωπική ταυτότητα και εκφραστικότητα μέσα από τον χορό, προσαρμόζοντας και διαμορφώνοντας την ερμηνεία τους με βάση τα δικά τους καλλιτεχνικά χαρακτηριστικά. Θα διερευνήσουν το δικό τους χορευτικό λεξιλόγιο και θα εστιάσουν την προσοχή στην προσωπική τους έκφραση και στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουν τα συναισθήματα και τις ιδέες μέσα από τον χορό. Επιπλέον, θα αποκτήσουν τη δυνατότητα της «αυτοεκφραστικής» δημιουργίας, διαμορφώνοντας το δικό τους χορογραφικό ύφος. Η συνεργασία με τους υπόλοιπους συντελεστές της παραγωγής αποτελεί βασικό στοιχείο, καθώς θα ασκηθούν στον τρόπο με τον οποίο πρέπει να συνεργάζονται αποτελεσματικά

με άλλους καλλιτεχνικούς και τεχνικούς συντελεστές. Θα κατανοήσουν ότι πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες του/της χορογράφου και θα μάθουν να συνεργάζονται με τους/τις χορογράφους, τους/τις σκηνοθέτες, τους/τις σχεδιαστές/-τριες φωτισμού και σκηνικών, καθώς και με τους υπόλοιπους συντελεστές της παραγωγής. Θα εκπαιδευτούν να δείχνουν σεβασμό και εκτίμηση στο έργο των άλλων συντελεστών και θα αναπτύξουν δεξιότητες που είναι ουσιώδεις, όχι μόνο στον χορό αλλά και σε οποιοδήποτε επαγγελματικό περιβάλλον.

5.1.ΣΤ • ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, καθώς προετοιμάζονται για ακρόασεις, θα μάθουν να κατανοούν πλήρως το έργο για το οποίο θα πραγματοποιηθεί η ακρόαση, τον/τη δημιουργό, τον/τη χορογράφο, τη μουσική του έργου κ.ά. Θα εξασκηθούν στην εκτέλεση του έργου με διάφορες προσεγγίσεις, ώστε να είναι έτοιμοι/-ες να αντιμετωπίσουν οποιαδήποτε πρόκληση. Θα ασκηθούν να είναι συναισθηματικά προετοιμασμένοι/-ες να συνδεθούν με το έργο και να κατανοούν την ατμόσφαιρα και τα συναισθήματα που προσπαθεί να εκφράσει. Θα μάθουν να προσέχουν τη φυσική τους κατάσταση και να είναι έτοιμοι/-ες να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις μιας ακρόασης. Εάν η ακρόαση αφορά συνεργασία με άλλους καλλιτέχνες, θα ασκηθούν στο να συνεργάζονται με τα άλλα μέλη της ομάδας. Να είναι προετοιμασμένοι/-ες να αλληλοεπιδράσουν με το κοινό, αν χρειαστεί, και να αισθανθούν άνετα στο περιβάλλον της ακρόασης. Θα μάθουν να διαχειρίζονται το άγχος και την πίεση και να παραμένουν θετικοί. Με το σχεδιασμό προσωπικού καλλιτεχνικού φακέλου, στοχεύουν στην προβολή του έργου τους. Οργανώνοντας τον προσωπικό τους φάκελο, θα μπορέσουν να παρουσιάσουν τη δουλειά, τις ικανότητες και το καλλιτεχνικό τους όραμα. Θα επιλέξουν έργα που αντιπροσωπεύουν καλύτερα το στιλ, την τεχνική και το μήνυμά τους, προσαρμοσμένα στις ανάγκες κάθε ακρόασης, και θα τα ταξινομήσουν έτσι ώστε να είναι κατανοητή η εξέλιξη και η ποικιλομορφία του έργου τους. Με την προώθηση του καλλιτεχνικού τους έργου, θα επιδιώξουν να καταξιωθούν στον καλλιτεχνικό χώρο. Θα αναπτύξουν συνεκτική στρατηγική προώθησης για να διευρύνουν το κοινό τους και να καταστήσουν το έργο τους ευρέως αναγνωρίσιμο. Η συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες θα διευκολύνει τη δικτύωση και τη δημιουργία ευκαιριών συνεργασίας. Η συμμετοχή σε διαγωνισμούς θα ενισχύσει και θα προσελκύσει το ενδιαφέρον των μέσων ενημέρωσης και των επαγγελματικών φορέων. Συνοπτικά, η συνεχής προσπάθεια για αυτο-προώθηση, σε συνδυασμό με τον εκσυγχρονισμό της παρουσίασης του έργου, θα αποτελέσει βασικό στοιχείο για την επιτυχημένη προβολή των εκπαιδευόμενων στον καλλιτεχνικό χώρο.

5.2 • Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης, απαιτείται συνέργεια των συστημάτων εκπαίδευσης, κατάρτισης και αγοράς εργασίας, αλλά και συνεργασία του συνόλου του ανθρώπινου δυναμικού το οποίο εμπλέκεται στη μαθησιακή διαδικασία και το οποίο περιλαμβάνει τον/την εργοδότη/-τρια που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης, τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας, τους/τις εργαζόμενους/-ες στην επιχείρηση, καθώς και τον/την εκπαιδευτή/-τρια και τον/την επόπτη/-τρια από την πλευρά της εκπαιδευτικής δομής. Η εν λόγω συνεργασία αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την αναβάθμιση της ποιότητας του τρόπου εφαρμογής της πρακτικής άσκησης και για την πραγμάτωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων της ειδικότητας.

Στο πλαίσιο της μάθησης στον χώρο εργασίας, ο/η ασκούμενος/-η έρχεται σε επαφή με πραγματικό εργασιακό περιβάλλον, ασκείται σε πραγματικές εργασιακές συνθήκες και συνεργάζεται με επαγγελματίες της ειδικότητας ή άλλων ειδικοτήτων που εργάζονται στην ίδια επιχείρηση. Για τον λόγο αυτόν, η ύπαρξη κουλτούρας μάθησης αποτελεί προαπαιτούμενο για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Αναλυτικότερα, κομβικός είναι ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης ο/η οποίος/-α καλείται να λειτουργήσει ως μέντορας, να υποστηρίζει τον/την εκπαιδευόμενο/-η στη διερεύνηση των επαγγελματικών του/της στόχων, να ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την απόκτηση νέων εμπειριών, ώστε να εισέλθει στον κόσμο της πραγματικής εργασίας. Επομένως, καλείται να δημιουργήσει ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας που παρέχει στον/στην εκπαιδευόμενο/-η τη δυνατότητα δοκιμής και λάθους μέσω της ενθάρρυνσης της ατομικής πρωτοβουλίας. Απαραίτητα μεθοδολογικά βήματα από την πλευρά του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης για την ομαλή ένταξη των εκπαιδευομένων στο εργασιακό περιβάλλον και την προώθηση της συνεργασίας με το υφιστάμενο προσωπικό της επιχείρησης είναι η περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο προσανατολισμός στο έργο και η εναλλαγή εργασιακών θέσεων.

Ειδικότερα, ως προς την περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο/η εκπαιδευτής/-τρια καλείται να λάβει υπόψη τη συνοπτική περιγραφή της ειδικότητας και τις αρμοδιότητες/καθήκοντα όπως αποτυπώνονται στον οδηγό κατάρτισης, γεγονός που προϋποθέτει τη συνεργασία με την εκπαιδευτική δομή. Καλείται να τροφοδοτήσει τους/τις ασκούμενους/-ες με τις απαραίτητες πληροφορίες που αφορούν την εκτελούμενη εργασία, τις ευθύνες, τις δεξιότητες και την εκπαίδευση που απαιτείται, τις συνθήκες κάτω από τις οποίες γίνεται η εργασία και τις σχέσεις της με άλλες εργασίες.

Παράλληλα, απαραίτητος κρίνεται και ο προσανατολισμός στο έργο με στόχο να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες το εργασιακό περιβάλλον στο οποίο εντάσσονται, να λάβουν υπόψη τα χαρακτηριστικά και τον τρόπο λειτουργίας της επιχείρησης, να γνωρίσουν το προσωπικό της και να αναπτύξουν το αίσθημα του ανήκειν. Στο πλαίσιο του προσανατολισμού οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για την

ιστορία της επιχείρησης, την πολιτική της, τα προϊόντα ή υπηρεσίες, την κτιριακή υποδομή, τη γενική δομή, τους κανόνες συμπεριφοράς, την πολιτική προαγωγών, τα συστήματα αξιολόγησης κ.λπ.

Τέλος, προτείνεται η εναλλαγή των εργασιακών θέσεων (job rotation), κατά την οποία ο/η εκπαιδευόμενος/-η περνάει διαδοχικά από όλες τις συναφείς ή συσχετιζόμενες θέσεις εργασίας, μέχρι να ασκηθεί σε όλο τον κύκλο της εργασίας. Η συγκεκριμένη πρακτική μειώνει τη μονοτονία, την κούραση και, κατά συνέπεια, τα σφάλματα, ενώ αυξάνει την απόδοση και την ικανοποίηση. Ωστόσο, δεν συνιστάται για τις ειδικότητες που απαιτούν υψηλή ειδικευση και οι οποίες χρειάζονται χρόνο, επομένως ο/η εκπαιδευτής/-τρια πρέπει να λάβει υπόψη του τον περιορισμένο χρόνο (εξάμηνο) υλοποίησης της πρακτικής άσκησης. Τέλος, θα πρέπει να σημειώσουμε ότι το μικρό μέγεθος της επιχείρησης μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά στην εφαρμογή της εν λόγω πρακτικής.

Βιβλιογραφία

A | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Abigador, S. N. (2011). *Όταν το σώμα μιλάει*. Αθήνα: Εκδόσεις Γιαλός.
- Adshead, J., Bringshaw, V. A., Hodgins, P. & Huxley, M. (2007). *Ανάλυση του χορού. Θεωρία και πράξη* (μτφρ. Β. Τυροβολά). Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Αμαραντίδης, Α. (1990). *Το τονικό μουσικό σύστημα 2. Η αρμονία της μουσικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαρηγορίου-Νάκας.
- Argan, G. C. & Bonito Oliva, A. (2014) *Η μοντέρνα τέχνη (1770-1970) και Η τέχνη στην καμπί του 21ου αιώνα*. Ηράκλειο Κρήτης: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
- Bazarova, N. (1990). *Η τεχνική του μπαλέτου*. Αθήνα: Εκδόσεις Ρυθμός.
- Βουνελάκη, Κ. (2021). *Σώματα αλλιώς. 15 χορογράφοι ανάμεσα στον 20ό και 21ο αιώνα*. Αθήνα: Εκδόσεις Ποταμός.
- Calais-Germain, B. (2020). *Ανατομία της κίνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Salto.
- Costanzo, L. (2021). *Φυσιολογία*. Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Λαγός Δημήτριος.
- Enoka, R. (2020). *Η Νευρομυχανική της Ανθρώπινης Κίνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κωνσταντάρα.
- Feldenkrais, M. (1994). *Συνειδητοποίηση διά μέσου της Κίνησης* (μτφρ. Ντ. Λιακοπούλου). Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρι.
- Gombrich, E. H. (2011). *Το Χρονικό της Τέχνης* (μτφρ. Λ. Κάσδαγλη). Αθήνα: Εκδόσεις MIET.
- Hamilton, N., Luttgens, K. & Weimar, W. (2013). *Κινησιολογία. Επιστημονική βάση της ανθρώπινης κίνησης*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Hindemith, P. (1985). *Σύστημα βασικής μουσικής εκπαίδευσης. Η διδασκαλία της θεωρίας με ασκήσεις* (μτφρ. Κ. Νάσος). Αθήνα: Εκδόσεις Νάσου.

- Honour, H. & Fleming, J. (1991). *Ιστορία της Τέχνης* (μτφρ. Α. Παππάς). Αθήνα: Εκδόσεις Υποδομή.
- Horst-Waldemar, J. & Antony, J. (2011). *Ιστορία της Τέχνης. Η δυτική παράδοση* (μτφρ. Μ. Αντωνοπούλου, Ν. Κουβαράκου). Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.
- Κατσιμπας, Δ. (2007). *Μορφολογία της Μουσικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαρηγορίου-Νάκας.
- Κυνηγού-Φλάμπουρα, Μ. (1993). *Ρυθμός-Ρυθμική*. Αθήνα: Εκδόσεις Νάκας.
- Krauss, R. (1980). *Ιστορία του χορού* (μτφρ. Γ. Σιδηρόπουλος, Μ. Κακαβούλια). Αθήνα: Εκδόσεις Νεφέλη.
- Κεφάλου-Χορς, Ε. (2001). *Ρυθμική*. Αθήνα: Εκδόσεις Ορφέας.
- Landormy, P. (2004). *Ιστορία της Μουσικής* (μτφρ. Σ. Κ. Σπανούδη). Αθήνα: Εκδόσεις Νίκας.
- Marshall, L. (2007). *Το σώμα μιλά* (μτφρ. Α. Πιπίνη). Αθήνα: Εκδόσεις Κοάν.
- Μαθιόπουλος, Ε. Δ. & Χατζηνικολάου, Ν. (2003). *Η Ιστορία της Τέχνης στην Ελλάδα*. Ηράκλειο Κρήτης: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
- Μπαρμπούση, Β. (2004). *Ο χορός στον 20ό αιώνα. Σταθμοί και πρόσωπα*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Μπαρμπούση, Β. (2014). *Η τέχνη του χορού στην Ελλάδα τον 20ό αιώνα: Σχολή Πράτσικα, Ιδεολογία, Πράξη, Αισθητική*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Netter, F. (2016). *Netter Άτλας ανατομίας του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη.
- Νικολοπούλου, Π. (2020). *Ο αυτοσχεδιασμός με επαφή (contact improvisation) στην Ελλάδα ως σωματοποιημένη πρακτική: ιστορία, ιδεολογία και καλλιτεχνική δημιουργία (Διδακτορική διατριβή)*. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΕΚΠΑ: <http://hdl.handle.net/10442/hedi/51162>
- Παναγιωτίδου, Α. (2001). *Μουσική Κίνηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριο.

- Paulsen, F. & Waschke, J. (eds.). (2017). *Sobotta. Άτλαντας Ανατομικής του Ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Platzer, W. (2009). *Εγχειρίδιο Περιγραφικής Ανατομικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.
- Πριντόμο, Ζ. (2017). *Ο χορός μέσα στην ιστορία: Από την Αναγέννηση μέχρι τον 19ο αιώνα* (2ος τόμος). Αθήνα: Εκδόσεις Τρόπος Ζωής.
- Σαρίδου, Ζ. (2010). *Ο σύγχρονος χορός*. Αθήνα: Dian Books.
- Συλλογικό Έργο. (2004). *Τα όρια του σώματος. Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις* (μτφρ. Κ. Αθανασίου, Μ. Κονδύλη). Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος.
- Τσιγκόγλου, Σ. (2005). *Η τέχνη στις αρχές του 21ου αιώνα*. Αθήνα: Εκδόσεις Λιβάνη.
- Φερντινάντο, Ρ. (1980). *Ιστορία του μπαλέτου* (μτφρ. Α. Ρικάκης). Αθήνα: Εκδόσεις Υποδομή.
- Φεσσά-Εμμανουήλ, Ε. (2004). *Χορός και Θέατρο*. Αθήνα: Εκδόσεις Μίλητος.
- Ulrich, M. (2005). *Άτλας της μουσικής* (1ος τόμος). Αθήνα: Εκδόσεις Νάκας.
- Ulrich, M. (1999). *Άτλας της μουσικής* (2ος τόμος). Αθήνα: Εκδόσεις Νάκας.
- Vaganova, A. (1986). *Βασικές αρχές του κλασικού μπαλέτου* (μτφρ. Β. Τομανάς). Αθήνα: Ελληνικές Εκδόσεις.
- Vuillermoz, E. (1979). *Ιστορία της Μουσικής* (τόμοι 2), (μτφρ. Γ. Λεωτσάκος). Αθήνα: Εκδόσεις Υποδομή.
- Wirhed, R. (2011). *Η αθλητική ικανότητα και η ανατομία της κίνησης* (3η έκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Χριστόφιλος, Ι. Δ. (1985). *Θεωρία της Μουσικής. Τάξη πρώτη*. Αθήνα: Εκδόσεις Music Lovers.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Ayvazoğlu, S. (2015). "The first level of Vaganova ballet syllabus", in: *Art-Sanat*, 3, pp. 181-195.
- Birringer, J. (2002). "Dance and media technologies" in: *PAJ: A Journal of Performance and Art*, 24(1), pp. 84-93.
- Blom, L. A. & Chaplin, L. T. (1982). *The Intimate Act of Choreography*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.
- Burrows, J. (2010). *A Choreographer's Handbook*. London & New York: Taylor & Francis Group.
- Butterworth, J. & Sanders, L. (eds.). (2020). *Fifty Contemporary Choreographers* (3rd edition). UK: Routledge.
- Butterworth, J. & Wildschut L. (eds.). (2018). *Contemporary Choreography: A Critical Reader*. UK: Routledge.
- Clarke, M. (2020). *The Essential Guide to Contemporary Dance Techniques*. UK: The Crowood Press.
- Cooper Albright, A. (1997). *Choreographing Difference: The Body and Identity in Contemporary Dance*. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press.
- Diehl, I. & Lampert, F. (eds.). (2011). *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*. Leipzig: Henschel.
- Dixon, S. (2015). *Digital Performance: A History of New Media in Theater, Dance, Performance Art, and Installation*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Doughty, S. & Stevens, J. (2002). "Seeing Myself Dance: Video and Reflective Learning in Dance Technique", in: *Finding the Balance: A Conference on Dance in FE and HE in the 21st Century*, June 23rd, 2002. Liverpool, UK: John Moore's University.
- Flatt, K. (2019). *Choreography: Creating & Developing Dance for Performance*. UK: The Crowood Press.

- Franksen, K. (2018). "The Implications of Technology in Dance: A Dancer's perspective of Moving in Media-Rich Environments", in: Whatley, S., Cisneros, R. K. & Sabiescu, A. (eds.). *Digital Echoes* (pp. 57-79). UK: Palgrave Macmillan.
- Jones, E. & Ryan, M. (2015). "The Dancer as Reflective Practitioner", in: M. Ryan (ed.). *Teaching Reflective Learning in Higher Education: A Systematic Approach Using Pedagogic Patterns* (pp. 51-64). Cham, Germany: Springer International Publishing.
- Lewis, D. (1984). *Illustrated Dance Technique of José Limón*. New York: Harper & Row Publishers.
- Limón Dance Company Official Website: <https://www.limon.nyc/>
- McPherson, K. (2018). *Making Video Dance: A Step-by-Step Guide to Creating Dance for the Screen*. UK: Routledge.
- Moon, J. (2004). *A Handbook of Reflective and Experiential Learning: Theory and Practice*. London, UK: Routledge Falmer.
- Pawlick, C. (2022). *Vaganova Today: The Preservation of Pedagogical Tradition*. Florida: University Press of Florida.
- Roche, J. (2011). "Embodying Multiplicity: The Independent Contemporary Dancer's Moving Identity", in: *Research in Dance Education*, 12(2), pp. 105-118. DOI: 10.1080/14647893.2011.575222.
- Roche, J. & Burrige, S. (2022). *Choreography: The Basics*. New York: Taylor and Francis.
- Russell, A. (2023). *The Vaganova Ballet technique in theory and performance* [Honors Thesis]. Texas: Texas Christian University.
- Smith-Autard, J. (2010). *Dance Composition: A practical guide to Creative Success in Dance Making*. UK: Bloomsbury Publishing.
- Taylor Spann, R. E. (2016). *Classical ballet pre-pointe education: an analysis of the pedagogy for the training of young dancers* [Thesis]. University of Oklahoma.
- Tembrioti, L. & Tsangaridou, N. (2014). "Reflective Practice in Dance: A Review of the Literature", in: *Research in Dance Education*, 15(1), pp. 4-22.

Tharp, T. (2006). *The Creative Habit: Learn It and Use It for Life*. UK: Simon & Schuster.

Warren, G. (1989). *Classical Ballet Technique*. Florida: University Press of Florida.

B | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων

- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Γούλας, Χρ., Θεοδωρή, Ελ. Καρατράσογλου, Ιάκ., Μαρκίδης, Κ., Μπαμπανέλου, Δ. & Νάτσης, Π. (2022). *Πρότυπος οδηγός κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.
- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Ανάπτυξη οριζόντιας εκπαιδευτικής μεθοδολογίας/Εκπαιδευτικός σχεδιασμός στο πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.
- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπο εκπαιδευτικό εγχειρίδιο*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.
- Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπη τράπεζα θεμάτων*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.
- Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. Τμήμα Σπουδών, Προγραμμάτων και Οργάνωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης. (2020). *Οδηγοί σπουδών ειδικοτήτων ΙΕΚ του Ν. 4186/2013*. Ανακτήθηκε στις 5 Μαρτίου 2026 από: <https://gsvetlly.minedu.gov.gr/sxoles-anoteris-epaggelmatikis-katartisis-s-a-e-k/odigoi-katartisis-spoudon>
- Γούλας, Χ. & Λιντζέρης, Π. (2017). *Διά Βίου Μάθηση, Επαγγελματική Κατάρτιση, Απασχόληση και Οικονομία: Νέα Δεδομένα, Προτεραιότητες και Προκλήσεις*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.
- Γούλας, Χ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2021). *Πρότυπο ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ* [Εσωτερική έκδοση]. Αθήνα: Ινστιτούτο Εργασίας της Γενικής Συνομοσπονδίας Εργατών Ελλάδας.
- Δημουλάς, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ. & Σπηλιώτη, Χ. (2007). *Οδηγός Ανάπτυξης Επαγγελματικών Περιγραμμάτων*. Αθήνα: ΓΣΕΕ, ΣΕΒ, ΓΣΕΒΕΕ, ΕΣΕΕ.
- ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. (2021). *Νέα βίντεο παρουσίασης επαγγελμαμάτων* [Video]. Ανακτήθηκε από: <https://oasi.inegsee.gr/>

- Καραλής, Θ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ., Νάτσης, Π. & Παπαευσταθίου, Κ. (2021). *Μεθοδολογικές προσεγγίσεις ανάπτυξης επαγγελματικών περιγραμμάτων και πλαισίων εκπαιδευτικών προδιαγραφών προγραμμάτων*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2022 από: https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Me8odologia_EP_Ebook.pdf
- Λευθεριώτου, Π. (χ.χ.). *Η Εκπαιδευτική Διεργασία στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Cedefop. (2014). *Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση στην Ελλάδα: Συνοπτική Περιγραφή*. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Cedefop. (2014). *Terminology of European Education and Training Policy: A Selection of 130 Key Terms* (2nd edition). Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Cedefop. (2018). *Skills forecast, trends and challenges to 2030*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.2801/4492>
- Κορνόβ, V. A., Shmurygina, O., Shchipanova, D., Dremina, M. A., Papaloizou, L., Orphanidou, Y. & Morevs, P. (2018). "Functional Analysis and Functional Maps of Qualifications in ECVET Context", in: *The Education and Science Journal*, 20(6), pp. 90-117. Διαθέσιμο σε: https://www.researchgate.net/publication/326242379_Functional_Analysis_and_Functional_Maps_of_Qualifications_in_ECVET_Context
- Mansfield, B. & Schmidt, H. (2001). *Linking Vocational Education and Training Standards and Employment Requirements: An International Manual*. European Training Foundation. Ανακτήθηκε στις 9 Ιουνίου 2020 από: https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B_NOTE6UAEET.pdf
- Μπουραντάς, Δ. Κ. (2002). *Μάνατζμεντ, Θεωρητικό υπόβαθρο, Σύγχρονες Πρακτικές*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.

Psfidou, I. (2009). "What learning outcome based curricula imply for teachers and trainers", in: *7th International Conference "Comparative Education and Teacher Training"* (June 29-July 3, 2009), vol. 7, pp. 183-188. Sofia, Bulgaria: Bureau for Educational Services.

Γ | Σχετική εθνική νομοθεσία

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Σύσταση του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου και του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 18ης Δεκεμβρίου 2006 σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2006/962/ΕΚ). Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2022 από: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2006/962/oj>

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, Σύσταση του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου και του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 22ας Μαΐου 2018 σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2018/C 189/01). Ανακτήθηκε 15 Μαρτίου 2022 από: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=PL](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=PL)

ΦΕΚ 1245/Β/11-04-2017. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ1/54877/2017. *Τροποποίηση του Κανονισμού Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ).*

ΦΕΚ 1807/Β/2-7-2014. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 5954/2014. *Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) που Υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ).*

ΦΕΚ 2440/Β/18-7-2017. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ1/118932/2017. *Ρύθμιση Θεμάτων Επιδότησης και Ασφάλισης της Μαθητείας των Σπουδαστών των Δημόσιων και Ιδιωτικών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) και Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ).*

ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020. Νόμος υπ' αριθμ. 4763/2020. *Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης, ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/958 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 28ης Ιουνίου 2018 σχετικά με τον έλεγχο αναλογικότητας πριν από τη θέσπιση νέας νομοθετικής κατοχύρωσης των επαγγελματιών (ΕΕ L 173), κύρωση της Συμφωνίας μεταξύ της Κυβέρνησης της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Κυβέρνησης της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας για το Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας και άλλες διατάξεις.*

ΦΕΚ 3520/Β/19-9-2019. Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 40331/Δ1.13521/2019.
*Επανακαθορισμός Όρων Ηλεκτρονικής Υποβολής Εντύπων Αρμοδιότητας
Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας (ΣΕΠΕ) και Οργανισμού Απασχολήσεως
Εργατικού Δυναμικού (ΟΑΕΔ).*

ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. *Πρακτική
άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας
Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.*

ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3.
Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας.

ΦΕΚ 566/Β/8-5-2006. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. 110998/8-5-2006.
Πιστοποίηση Επαγγελματικών Περιγραμμάτων.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ

Συντακτική ομάδα

Ρένα Βαρβιτσιώτη

Ελένη Θεοδωρή

Κωνσταντίνος Μαρκίδης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Επιμέλεια σύνταξης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο συντάχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης με τίτλο «Διαμόρφωση οδηγών κατάρτισης και εκπαιδευτικών εγχειριδίων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (IEK)» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5069281 μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-Ε.Κ.Τ.).



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

