

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 2016-2017

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<b>Arts Pallet</b> <b>(Θεατρικό παιχνίδι &amp; μουσικοκινητική αγωγή)</b>	<p>Παλέτα δραστηριοτήτων που συνδυάζει τη μουσικοκινητική αγωγή με το θεατρικό παιχνίδι. Η ενότητα της μουσικοκινητικής αγωγής στοχεύει στη γνωριμία με την τέχνη της μουσικής μέσα από το σύστημα Orff. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με βασικές αρχές της μουσικής, όπως ρυθμός, μελωδία, νότες, είδη μουσικής μέσα από βιωματικές διαδραστικές δραστηριότητες. Στο θεατρικό παιχνίδι κυριαρχεί η κίνηση και ο λόγος. Ο εκπαιδευτής μέσω της αφήγησης και της χρήσης συγκεκριμένων και αφηρημένων οδηγιών παρακινεί τα παιδιά σε θεατρικούς και χορευτικούς αυτοσχεδιασμούς. Έναυσμα μπορεί να είναι ένα στοιχείο από κάποια άλλη τέχνη όπως ένα μουσικό κομμάτι, ένας πίνακας ζωγραφικής, ένα μνημείο, κ.ά.. Βασικός στόχος και των δύο δραστηριοτήτων είναι η κατανόηση του χώρου και του χρόνου και της θέσης που έχει το σώμα μας σε αυτές τις διαστάσεις. <b>(3-6 ετών)</b></p>	2h/ εβδομάδα
<b>Fairy Art</b> <b>(αφήγηση &amp; εικαστικά)</b>	<p>Δραστηριότητα που σχετίζεται με την αφήγηση και την αισθητική αγωγή. Μέσα από την αφήγηση κλασικών παραδοσιακών παραμυθιών ή και αυτοσχεδιαστικών ιστοριών, γονείς και παιδιά καλούνται να δραματοποιήσουν και να εικονοποιήσουν το παραμύθι ή την ιστορία μέσα από κίνηση, ζωγραφική, κατασκευές ή και άλλα εικαστικά δρώμενα. Οι συμμετέχοντες έρχονται σε επαφή τόσο με την τέχνη της αφήγησης όσο και μ' αυτή των εικαστικών και εκφράζονται δημιουργικά χρησιμοποιώντας υλικά όπως πηλός, χρώματα, ανακυκλώσιμα προϊόντα, χαρτί, ύφασμα, κ.ά. <b>(Γονείς και παιδιά από 1-3 ετών)</b></p>	1h/ εβδομάδα
<b>Con tempo</b> <b>(σύγχρονος χορός &amp; αυτοσχεδιασμός)</b>	<p>Δραστηριότητα που βασίζεται στο σύγχρονο χορό (τεχνικές Limon, Release) σε συνδυασμό με αυτοσχεδιαστικές ασκήσεις τόσο χορευτικής όσο και θεατρικής προέλευσης. Οι συμμετέχοντες δουλεύουν το σώμα τους μέσω της μεθοδολογίας του έντεχνου χορού με έμφαση στην ευθυγράμμιση του σώματος, στην απομόνωση διαφόρων μελών, στην ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος και στην ανάπτυξη ευελιξίας. Στις ασκήσεις που γίνονται στο πάτωμα, στο κέντρο της αίθουσας και στις μπάρες έρχονται να προστεθούν η χορογραφία και ο αυτοσχεδιασμός. Τα παιδιά χορογραφούν και χορογραφούνται σε ρυθμούς που τα ίδια επιλέγουν, μαθαίνουν να</p>	2h/ εβδομάδα

	χωρίζουν και να μετρούν τη μουσική, να συνδυάζουν το λόγο με την κίνηση και να γεμίζουν τις παύσεις. <b>(6-12 ετών)</b>	
<b>Μουσικά όργανα</b>	Δραστηριότητα που στοχεύει στην εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου. Τα μουσικά όργανα που προσφέρονται είναι αρμόνιο, φλογέρα και κιθάρα. Η δραστηριότητα περιλαμβάνει μία ώρα θεωρία της μουσικής και μισή ώρα εκμάθηση του μουσικού οργάνου ατομικά (ένας εισηγητής ένα μέλος). Στη θεωρία της μουσικής πραγματοποιούνται πέρα από ασκήσεις θεωρίας, σολφέζ, ντικέ και ασκήσεις χορωδίας (ομαδικού τραγουδιού και τοποθέτησης φωνής σύμφωνα με τη μουσική). Για την πιστοποίηση των μικρών μας μουσικών το Artfygio συνεργάζεται με Ωδεία της Αθήνας. <b>(από 6 ετών)</b>	1,5h/ εβδομάδα
<b>Pilates (ενδυνάμωση)</b>	Δραστηριότητα που στοχεύει στη σωματική ενδυνάμωση βασισμένη κυρίως στη τεχνική του Pilates. Μέσα από ασκήσεις στο έδαφος, σε όρθια στάση ή στις μπάρες καθώς και με τη χρήση διαφόρων αθλητικών βοηθημάτων (μπάλα, λάστιχα, βαράκια, στεφάνια) εργαζόμαστε πάνω στις 6 βασικές αρχές του Pilates: ενδυνάμωση του κέντρου του σώματος-ευθυγράμμιση, συγκέντρωση, έλεγχος του σώματος, ακρίβεια, σωστή χρήση της αναπνοής και ροή της κίνησης. Το Pilates είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για όσους έχουν ανάγκη ενδυνάμωσης του κέντρου του σώματός τους λόγω προβλημάτων στη μέση, την πλάτη, τον αυχένα και γενικότερα στην περιοχή της σπονδυλικής στήλης. <b>(έφηβοι &amp; ενήλικες)</b>	2h/ εβδομάδα
<b>Vinyasa Yoga</b>	Χαρακτηριστικά στοιχεία της Vinyasa Yoga είναι η δυναμική εναλλαγή κινήσεων με ροή και η αναπνοή που συνδέεται με αυτή. Οι σωματικές στάσεις (asanas) συγχρονίζονται με την ελεγχόμενη αναπνοή (Ujjayi pranayama) και συγκρατούνται από τα εσωτερικά κλειδώματα (bandhas). Οι στάσεις συνδέονται μέσω της vinyasa για να δημιουργήσουν μια βαθιά και εξαγνιστική θερμότητα για το σώμα. Τα οφέλη από την πρακτική της yoga είναι πολλαπλά τόσο σε σωματικό επίπεδο (ενδυνάμωση, ευελιξία, σωστή αναπνοή) όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο (χαλάρωση, αυτοσυγκέντρωση, καταπολέμηση του άγχους και της σωματοποίησης αυτού, βελτίωση της ποιότητας του ύπνου). <b>(έφηβοι &amp; ενήλικες)</b>	2h ή 3h/ εβδομάδα