

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 2020-2021	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΕΣ/ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
<p>Arts Pallet (χορευτικοί αυτοσχεδιασμοί & μουσικοκινητική αγωγή)</p>	<p>Δραστηριότητα που έχει σαν στόχο την επαφή του νηπίου με τις τέχνες του χορού και της μουσικής. Μέσα από ερεθίσματα όπως ο ρυθμός και ο ήχος μιας μουσικής, η αφήγηση μιας ιστορίας, η θέαση ενός πίνακα κ.ά., ο δάσκαλος παρακινεί το παιδί σε χορευτικούς αυτοσχεδιασμούς και ελεύθερη έκφραση ώστε να περάσει στο σώμα του τις πρώτες αρχές του χορού. Ταυτόχρονα χρησιμοποιεί το παιχνίδι ως μέσο για την κατανόηση του χώρου και του χρόνου καθώς και της θέσης που έχει το σώμα μας και το μυαλό μας σε αυτές τις διαστάσεις. Το σύστημα στο οποίο βασίζεται και εξελίσσεται η δραστηριότητα είναι αυτό του Émile Jaques-Dalcroze, συνθέτη και ιδρυτή του πρώτου ινστιτούτου ρυθμικής αγωγής. Ο Dalcroze πρώτος εισήγαγε τη διδασκαλία της μουσικής μέσα από το σώμα, πιστεύοντας πως το ίδιο μας το σώμα μπορεί να αποτελέσει ένα καλά κουρδισμένο μουσικό όργανο.</p> <p><u>Για τη διαδικτυακή εφαρμογή του μαθήματος είναι απαραίτητη η συμμετοχή και του γονέα.</u></p>	<p>1h/ εβδομάδα</p>
<p>Con tempo (σύγχρονος χορός & αυτοσχεδιασμός)</p>	<p>Δραστηριότητα που βασίζεται στο σύγχρονο χορό (τεχνικές Limon, Release). Τα παιδιά δουλεύουν το σώμα τους μέσω της μεθοδολογίας του έντεχνου χορού με έμφαση στην ευθυγράμμιση του σώματος, την απομόνωση διαφόρων μελών, την ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος και την ανάπτυξη ευελιξίας. Βασικοί άξονες είναι η χορογραφία και ο αυτοσχεδιασμός. Τα παιδιά χορογραφούν και χορογραφούνται σε ρυθμούς που τα ίδια επιλέγουν, μαθαίνουν να χωρίζουν και να μετρούν τη μουσική, να συνδυάζουν το λόγο με την κίνηση και να γεμίζουν τις παύσεις.</p>	<p>1h/ εβδομάδα</p>
<p>Capoeira (πολεμική τέχνη & χορευτικός αυτοσχεδιασμός)</p>	<p>Η capoeira είναι μια πολεμική τέχνη εμπλουτισμένη με χορευτικές κινήσεις και συνοδεύεται από παραδοσιακή μουσική. Οι ακροβατικές και χορευτικές κινήσεις ενισχύουν τον ενθουσιασμό του για άθληση, ενώ οι κινήσεις επίθεσης και άμυνας αυξάνουν την αυτοπεποίθηση του και το αίσθημα σεβασμού προς τον συμπαίκτη του. Επίσης, το παιδί αποκτάει από μικρή ηλικία αυξημένη κιναισθησία και μαθαίνει να ελέγχει το σώμα του.</p>	<p>1h/ εβδομάδα</p>



Pilates (ενδυνάμωση)	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, καρέκλες) 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 σώματος τους λόγω προβλημάτων στη μέση, την πλάτη, τον αυχένα και γενικότερα στην περιοχή της σπονδυλικής στήλης.	3h/ εβδομάδα
(έφηβοι & ενήλικες)		
Vinyasa Yoga	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).	2h/ εβδομάδα
(έφηβοι & ενήλικες)		