

ΧΟΡΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΡΕΚΛΕΣ

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα χορού σε καρέκλα έχει σχεδιαστεί για ηλικιωμένους που απολαμβάνουν την κίνηση ενώ κάθονται. Μπορεί να γίνει ατομικά, ακολουθώντας ένα βίντεο με οδηγίες, ή σε ομαδικό περιβάλλον, όπου ένας συντονιστής παρουσιάζει τις κινήσεις βήμα προς βήμα. Η δραστηριότητα προάγει τη γνωστική εμπλοκή, τη σωματική άσκηση και την απόλαυση σε μία ασφαλή και προσβάσιμη μορφή.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Βελτίωση της γνωστικής ικανότητας μέσω της απομνημόνευσης και της παρακολούθησης μοτίβων κίνησης.
- Βελτίωση του συντονισμού, της ευλυγισίας και των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων.
- Ενίσχυση της αίσθησης της επίτευξης και της συναισθηματικής ευημερίας.
- Παροχή ευκαιριών για κοινωνική αλληλεπίδραση (σε ομαδικά πλαίσια).



Απαιτούμενος Χρόνος

–

Περιβάλλον Μάθησης

Ατομική ή ομαδική δραστηριότητα

Απαιτούμενα Υλικά

- Στιβαρές καρέκλες χωρίς μπράτσα σε κύκλο ή ημικύκλιο
- ατομική δραστηριότητα: (υπολογιστής, tablet ή τηλεόραση) για την αναπαραγωγή βίντεο.
- Ομαδική δραστηριότητα: μια συσκευή μουσικής
- Προαιρετικά: Ελαφριά χειροκίνητα αντικείμενα, όπως κασκόλ ή μικρές μπάλες, για την ενίσχυση της συμμετοχής.

Αναμενόμενα Αποτελέσματα

- Βελτίωση της γνωστικής και φυσικής κατάστασης μέσω της ενεργού συμμετοχής.
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης στην τήρηση των οδηγιών και στην εκμάθηση νέων μοτίβων.
- Βελτίωση της διάθεσης και μείωση του αισθήματος απομόνωσης.
- Ευκαιρίες για κοινωνικό δέσιμο σε ομαδικά πλαίσια.

Πηγή

Wisamar
(Videos: YouTube)



Καθοδήγηση Βήμα προς Βήμα

Για ατομική άσκηση:

- Επιλέξτε ένα βίντεο χορού καρέκλας που σας αρέσει. Εδώ είναι δύο παραδείγματα:
[Line Dance](#) (14 λεπτά) [Chair Dance Fitness](#) (8:50 λεπτά)
- Βρείτε μία άνετη, ανθεκτική καρέκλα σε ένα χώρο όπου έχετε αρκετό χώρο για να τεντώσετε τα χέρια και τα πόδια σας. Τοποθετήστε τη συσκευή σας (ταμπλέτα, φορητός υπολογιστής ή τηλεόραση) σε σημείο που να τη βλέπετε εύκολα.
- Καθίστε ίσια με τα πόδια σας επίπεδα στο πάτωμα. Χαλαρώστε τους ώμους σας και πάρτε μία βαθιά ανάσα για να μπείτε στη σωστή διάθεση.
- Πατήστε το play και αφήστε τον εκπαιδευτή να σας καθοδηγήσει. Μην ανησυχείτε για το αν θα κάνετε κάθε κίνηση τέλεια - απλώς κάντε ό,τι καλύτερο μπορείτε και κινηθείτε με τρόπο που σας κάνει καλό.
- Αν κάποια κίνηση σας φαίνεται πολύ δύσκολη, απλοποιήστε την ή κάντε μία μικρή παύση.
- Απολαύστε τη μουσική και την κίνηση - νιώστε το ρυθμό :)

Για ομαδική άσκηση:

- Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες και βεβαιωθείτε ότι κάθονται με τέτοιο τρόπο ώστε όλοι να βλέπουν το συντονιστή.
- Ξεκινήστε με μερικές εύκολες κινήσεις για προθέρμανση και χαλάρωση.
- Χωρίστε τη διαδικασία σε μικρότερα τμήματα και επιδείξτε κάθε κίνηση αργά, βήμα προς βήμα.
- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν σε κάθε κίνηση μαζί, επαναλαμβάνοντας αν χρειαστεί. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συμμετέχουν στις κινήσεις όσο μπορούν. Το θέμα δεν είναι η τελειότητα, αλλά η διασκέδαση.
- Μόλις όλοι νιώσουν άνετα, συνδυάστε τις κινήσεις σε ένα πλήρες πρόγραμμα και εκτελέστε το μαζί, προαιρετικά με μουσική υπόκρουση.
- Μην ξεχάσετε να χειροκροτήσετε για την απόδοσή σας.
- Ολοκληρώστε με ελαφρές κινήσεις διάταξης ή χαλάρωσης.

Πρακτικές Συμβουλές

- Προσαρμόστε το ρυθμό και την πολυπλοκότητα των κινήσεων ανάλογα με τις ικανότητες της ομάδας.
- Χρησιμοποιήστε σαφείς και απλές λεκτικές υποδείξεις, σε συνδυασμό με επιδείξεις.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να τροποποιούν τις κινήσεις ανάλογα με τις ανάγκες για την άνεση και την ασφάλειά τους.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να παίζετε οικεία ή ευχάριστη μουσική για να ενισχύσετε τη δέσμευση.
- Ελαφριά, εύχρηστα στηρίγματα μπορούν να κάνουν τη δραστηριότητα πιο δυναμική:
 - Κασκόλ ή κορδέλες για να τα κουνάτε στο ρυθμό της μουσικής.
 - Μικρές μπάλες χειρός για να μιμηθείτε κινήσεις ρίψης ή σφιξίματος κατά τη διάρκεια του χορού.
 - Θορυβοποιοί όπως ελαφριά ντέφια ή μαράκες ως ρυθμικό στοιχείο.