Σωματική άσκηση μέσω του χορού παίζοντας Just Dance

Προαπαιτούμενα βήματα/ γνώσεις μαθητών	Οι μαθητές θα πρέπει να έχουν κάποιες γνώσεις σχετικά με τα διάφορα μέρη του σώματος, πώς πρέπει να ασκούνται και να έχουν μια ιδέα για τα βασικά στοιχεία διαφόρων προγραμμάτων σωματικής άσκησης.
Μαθησιακοί στόχοι	Δημιουργία ενός προγράμματος σωματικών ασκήσεων μέσα από χορευτικές κινήσεις και χορογραφίες. Εφαρμογή ενός σχεδίου δραστηριοτήτων για τη βελτίωση ή τη διατήρηση της ατομικής φυσικής κατάστασης και υγείας. Χρήση δραστηριοτήτων με μουσική υπόκρουση ως μέσο δημιουργίας κοινωνικών σχέσεων. Διασκέδαση μέσω της άσκησης ψυχαγωγικών σωματικών δραστηριοτήτων. Σχεδιασμός και οργάνωση ομαδικών δραστηριοτήτων για αναψυχή. Καλλιέργεια αυτογνωσίας και επικοινωνία με τους άλλους μέσω της χρήσης της ατομικής σωματικής έκφρασης.
Μαθήματα	Φυσική Αγωγή, Τέχνη
Προτεινόμενες ηλικίες	10 - 18

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δε συνιστά αποδοχή του περιεχομένου το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
Κωδικός έργου: 2020-1-FR01-KA201-080669

Υλικά	Υπολογιστές με σύνδεση στο διαδίκτυο (για έρευνα πριν από την άσκηση), μία συσκευή που υποστηρίζει το παιχνίδι (κονσόλα παιχνιδιών) και βιντεοπροβολέας.
Διάρκεια παιδαγωγικής ακολουθίας	Προετοιμασία: 60 λεπτά. Εκτέλεση των προγραμμάτων άσκησης: 60 λεπτά για κάθε ομάδα. Αυτή είναι μια άσκηση όπου οι μαθητές θα οδηγήσουν την τάξη σε προγράμματα εκγύμνασης που θα δημιουργήσουν οι ίδιοι, επομένως μπορεί να θέλετε να το προγραμματίσετε για αρκετές περιόδους διδασκαλίας.
Ατομική ή ομαδική δραστηριότητα	Ομάδες 2 - 4 μαθητών
Δεξιότητες που θα αναπτυχθούν	Συνεργασία και ομαδική εργασία, Σχεδιασμός, Δημιουργικότητα, Ικανότητες παρουσίασης, Κοινωνικές δεξιότητες
Εύρος τιμών του παιχνιδιού	30 – 60 € (χρειάζεστε μόνο ένα αντίγραφο του παιχνιδιού για όλη την τάξη για αυτήν την ακολουθία)
Παρόμοια παιχνίδια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προσέγγιση της παιδαγωγικής ακολουθίας	**Just Dance Now** (για κινητές συσκευές)

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δε συνιστά αποδοχή του περιεχομένου το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
Κωδικός έργου: 2020-1-FR01-KA201-080669

Πρόσθετες συμβουλές για ένταξη/συμπερίληψη	Αυτό το παιχνίδι διαθέτει διάφορες επιλογές που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ένταξης/συμπερίληψης, όπως υπότιτλους και τη δυνατότητα χρήσης διαφορετικών ειδών χειριστηρίων. Υπάρχουν επίσης ορισμένα οπτικά εφέ μέσα στο παιχνίδι που βοηθούν τον παίκτη να γνωρίζει πότε πρέπει να εκτελέσει ορισμένες κινήσεις, ενώ ορισμένα από τα στοιχεία της διεπαφής μπορούν να ενεργοποιηθούν και να απενεργοποιηθούν ανάλογα με τις ανάγκες. Για τα άτομα με προβλήματα ακοής, παρόλο που πρόκειται για μουσικό παιχνίδι, μέρος του σκοπού είναι να ακολουθούν τις κινήσεις που εμφανίζονται στην οθόνη, οπότε το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί και χωρίς ήχο.

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δε συνιστά αποδοχή του περιεχομένου το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
Κωδικός έργου: 2020-1-FR01-KA201-080669

Βήμα προς βήμα: πώς να εφαρμόσετε την παιδαγωγική ακολουθία

- **Βήμα 1: Εξερεύνηση του βιντεοπαιχνιδιού και εξάσκηση στο χορό (40 - 50 λεπτά)**

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουν οι εκπαιδευτικοί είναι να βάλουν τους μαθητές να εξερευνήσουν τις δυνατότητες του παιχνιδιού: τι είδους χοροί υπάρχουν, πώς να κάνουν τις χορογραφίες, ποιες κινήσεις να ενσωματώσουν κ.λπ. Για να γίνει αυτό αποτελεσματικά, οι μαθητές θα πρέπει να χωριστούν σε ομάδες των δύο έως τεσσάρων ατόμων. Ως ομάδα, θα πρέπει να διερευνήσουν τους διαφορετικούς χορούς που περιλαμβάνονται στο βιντεοπαιχνίδι και στη συνέχεια να αναζητήσουν βίντεο και πληροφορίες σχετικά με αυτούς τους χορούς στο Διαδίκτυο για να διευρύνουν το λεξιλόγιο γνώσεων και κινήσεων.

Κατά τη διάρκεια αυτού του εισαγωγικού μέρους της ακολουθίας, μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν το βιντεοπαιχνίδι για να εξασκηθούν στους χορούς με κάποια από τα αντίστοιχα τραγούδια τους. Ο στόχος εδώ είναι να γνωρίσουν ποια σημεία του σώματος μπορούν να γυμνάσουν με τις χορογραφίες που περιλαμβάνονται στο παιχνίδι. Εάν χρησιμοποιείτε το Just Dance, θυμηθείτε ότι αυτό το παιχνίδι ενσωματώνει χορούς για έως και τέσσερα άτομα ταυτόχρονα.

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δε συνιστά αποδοχή του περιεχομένου το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
Κωδικός έργου: 2020-1-FR01-KA201-080669

- **Βήμα 2: Δημιουργία ενός προγράμματος εκγύμνασης με τραγούδια (10 - 20 λεπτά)**

Στη συνέχεια, οι μαθητές θα πρέπει να συνεργαστούν για να αποφασίσουν για μια σειρά τραγουδιών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εκτέλεση ενός προγράμματος εκγύμνασης και στη συνέχεια να δημιουργήσουν αυτό το πρόγραμμα. Αυτό πρέπει να περιλαμβάνει κινήσεις που θα τους επιτρέπουν να ασκήσουν διαφορετικά μέρη του σώματος: όσο πιο ολοκληρωμένα, τόσο το καλύτερο. Επιπλέον, το πρόγραμμα θα πρέπει να διαρκεί 40 ή 50 λεπτά το πολύ. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να επιλέξουν ποια τραγούδια ταιριάζουν καλύτερα στους χορούς (και στο επίπεδο ηλικίας ή ωριμότητας των μαθητών) και θα πρέπει να συστήσει στους μαθητές να επιλέξουν διαφορετικά τραγούδια για τα σχέδιά τους, ώστε να υπάρχει ποικιλία μεταξύ όλων των ομάδων.

- **Βήμα 3: Εκτέλεση του προγράμματος εκγύμνασης (50 - 60 λεπτά)**

Με την επίβλεψη του εκπαιδευτικού, κάθε ομάδα θα οδηγήσει την τάξη στην εκτέλεση του προγράμματος που ετοίμασε. Αυτό σημαίνει ότι αυτό το βήμα θα γίνει πολλές φορές, καταλαμβάνοντας διάφορες διδακτικές περιόδους. Αυτό θα ήταν ένα ιδανικό σχέδιο μαθήματος εάν εσείς (ο εκπαιδευτικός) θα θέλατε να πραγματοποιείτε τη συγκεκριμένη ακολουθία μία φορά την εβδομάδα για ένα μήνα ή για ολόκληρο το τρίμηνο (ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών και το μέγεθος των ομάδων). Εάν θέλετε να αφιερώσετε μόνο ένα ή δύο μαθήματα σε αυτό το βήμα, μπορείτε να δώσετε οδηγίες στους μαθητές να δημιουργήσουν μικρότερα προγράμματα διάρκειας 20 έως 30 λεπτών το καθένα, και έτσι να χωρέσουν δύο ή τρία προγράμματα σε μια διδακτική περίοδο διάρκειας μιας ώρας. Σε κάθε περίπτωση, η ομάδα που θα προετοιμάσει το πρόγραμμα θα πρέπει να καθοδηγεί όλη την τάξη, με την υποστήριξη και την επίβλεψη του εκπαιδευτικού καθ' όλη τη διάρκεια.

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δε συνιστά αποδοχή του περιεχομένου το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
Κωδικός έργου: 2020-1-FR01-KA201-080669

Βιβλιογραφικές αναφορές

Just Dance Now [Computer Software]. (2014). Montreuil, France: Ubisoft. justdancenow.com

Just Dance Wiki. (2021). Just Dance Fan Wiki. *Just Dance Fandom*. Retrieved from: justdance.fandom.com

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δε συνιστά αποδοχή του περιεχομένου το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.
Κωδικός έργου: 2020-1-FR01-KA201-080669