

Τίτλος προγράμματος: **Περπατώ, περπατώ την Ελλάδα τριγυρνώντας**

Κατηγορία προγράμματος:

Καινοτόμο πολιτιστικό πρόγραμμα σε μαθητές και μαθήτριες της Ε τάξης του 2^{ου}

Δημοτικού σχολείου Ηράκλειας και του 1^{ου} Δημοτικού σχολείου Ηράκλειας. Συμμετοχή στο Θεματικό Δίκτυο Φυσικής Αγωγής με τίτλο: Βιωματικές Δράσεις Φυσικής Αγωγής: Παιδεία, Αθλητισμός, Πολιτισμός και Συμπερίληψη.

Σχ. Έτος 2025-2026

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί: Κωνσταντίνου Καλλιόπη ΠΕ11, Καλαϊτζή Γιαννούλα ΠΕ11, Θρήσκου Δήμητρα ΠΕ11, Μουτσιάνα Χρυσούλα ΠΕ70, Καρακώστας Αθανάσιος ΠΕ70

Οι Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί είναι θεματική ενότητα της Φυσικής Αγωγής σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού σχολείου. Η εκμάθηση των ελληνικών παραδοσιακών χορών μέσα από τη συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι καθοριστικός παράγων για τη διαμόρφωση των ηθικών αξιών και αυτό απαιτεί δημιουργία κινήτρων και παρακίνησης.

Το καινοτόμο πρόγραμμα συνδέει τη Φυσική Αγωγή με τη Μελέτη Περιβάλλοντος, τη Γεωγραφία και την Ιστορία.

Ενδεικτικές θεμελιώδεις έννοιες διαθεματικής προσέγγισης:

- Παράδοση
- Πολιτισμός
- Άτομο-σύνολο
- Επικοινωνία
- Αλληλεπίδραση
- Συνεργασία
- Συλλογικότητα

Στόχοι: ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- Να συνδυάσουν τη χαρά με την εκπαίδευση και τη γνώση.
- Να συνδυάσουν τη θεωρητική γνώση (Μελέτη Περιβάλλοντος, Ιστορία, Γεωγραφία) με την πράξη (Φυσική Αγωγή).
- Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο.

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- Να εκφραστούν μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες και να ψυχαγωγηθούν. (παραδοσιακός χορός και το τραγούδι)

- Να μάθουν να συνεργάζονται με σεβασμό στην ομάδα και να ελέγχουν την πρόοδό τους.
- Να εκτιμηθούν και να καλλιεργηθούν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης, ο ρυθμός, η μουσική και το τραγούδι.
- Να επιτύχουν οι μαθητές συναρμογή κίνησης και μουσικής.
- Να δημιουργήσουν θετική στάση και συμπεριφορά για τους παραδοσιακούς χορούς.

Με το πρόγραμμα αυτό επιδιώχθηκε το μοντέλο διδασκαλίας κατά το οποίο οι εκπαιδευτικοί : Κωνσταντίνου Καλλιόπη ΠΕ11,Καλαϊτζή Γιαννούλα ΠΕ11, Θρήσκου Δημήτρα ΠΕ11,Μουτσιάνα Χρυσούλα ΠΕ70,Καρακώστας Αθανάσιος ΠΕ70 εργάστηκαν και μεμονωμένα, αλλά και στο πλαίσιο συνδιδασκαλίας.

Επιλέχθηκαν οι πιο αντιπροσωπευτικοί χοροί από κάθε γεωγραφικό διαμέρισμα ,εκτός της Κρήτης όπου επιλέξαμε τη χορογραφία του Ζορμπά από το ομώνυμο μυθιστόρημα που έγινε και ταινία του Ν.Καζαντζάκη.

Γεωγραφικό διαμέρισμα της Κεντρικής Μακεδονίας:

1. **Παραδοσιακός χορός: Μήλο μου κόκκινο-** Μακεδονικό δημοτικό τραγούδι με προέλευση τη Σιάτιστα, συναντάται στους περισσότερους νομούς της Μακεδονίας και συνήθως το τραγουδούν σε γάμους. Ο χορός μοιάζει με τον καλαματιανό αλλά είναι πιο εύθυμος, χορεύεται σε ρυθμό 7/8 σε ανοιχτό κύκλο με δώδεκα βήματα (Τραγούδι: Μήλο μου κόκκινο).

Γεωγραφικό διαμέρισμα της Θράκης:

2. **Παραδοσιακός χορός: Ζωναράδικος-** Ο Ζωναράδικος είναι παραδοσιακός χορός της Θράκης, τον οποίο έφεραν στην Ελλάδα πρόσφυγες από την Ανατολική Ρωμυλία. Είναι εντυπωσιακός χορός και την ονομασία του την οφείλει στη λαβή που χρησιμοποιούν οι χορευτές, πιάνοντας ο ένας τον άλλο από τα ζωνάρια (Τραγούδι: Βασιλική σε λέγανε).

Γεωγραφικό διαμέρισμα Ηπείρου:

3. **Παραδοσιακός χορός: Πωγωνίσιος-** Η ονομασία «Πωγωνίσιος» προέρχεται από την επαρχία Πωγωνίου του Νομού Ιωαννίνων . Ένας κατεξοχήν ηπειρώτικος χορός, διαφορετικές εκδοχές του οποίου απαντώνται και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας. Το χορευτικό μοτίβο του χορού (συρτός στα δύο), είναι επίσης ένα από τα βασικότερα κινητικά σχήματα, το οποίο συναντάμε σε πολλές περιοχές της Ελλάδας (Τραγούδι: Βασιλικός θα γίνω στο παραθύρι σου)

Γεωγραφικό διαμέρισμα Θεσσαλίας:

4. **Παραδοσιακός χορός: Καραγκούνα-** Η Καραγκούνα είναι ένας από τους κυριότερους χορούς της Θεσσαλίας, ιδιαίτερα δημοφιλής στους νομούς Καρδίτσας και Τρικάλων που χορεύεται σε κύκλο από άνδρες και γυναίκες. Η Καραγκούνα πήρε το όνομά της από τους Καραγκούνηδες, κατοίκους της πεδινής Θεσσαλίας που ασχολούνται με τη γεωργία.

Γεωγραφικό διαμέρισμα Στερεάς Ελλάδας:

5. **Παραδοσιακός χορός: Όλες οι παπαρούνες-**Τραγούδι που χορεύεται ως Συρτός και είναι δημοφιλές στην Στερεά Ελλάδα.

Συρτός στα τρία : Είναι αργός χορός, ο πιο απλός αλλά και πολύ βασικός . Χορεύεται και σ' άλλες περιοχές της Ελλάδας, τη Θεσσαλία, τη Δυτ. Μακεδονία και τη Στερεά Ελλάδα . Μπορεί να χορευτεί και μόνο με τραγούδι, χωρίς την συνοδεία μουσικών οργάνων. **(Τραγούδι: Βλαχούλες πάνε στις πλαγιές).**

Γεωγραφικό διαμέρισμα Πελοποννήσου:

6. **Παραδοσιακός χορός: Τσάμικος-** Θεωρείται πανελλήνιος χορός γιατί χορεύεται στις περισσότερες περιοχές της Ελλάδας. Λέγεται και «κλέφτικος» γιατί χορευόταν από τους κλέφτες την εποχή της Τουρκοκρατίας. Ανάλογα με την περιοχή, συναντάμε διάφορες μορφές Τσάμικου, με 8, 12, 14 και 16 βήματα. **(Τραγούδι: Χελιδονάκι θα γεννώ στεριανό).**

Γεωγραφικό διαμέρισμα Κρήτης:

7. **Πανελλήνιος χορός: Συρτάκι, Ζορμπάς-** Το συρτάκι είναι ένας πολύ δημοφιλής διεθνώς ελληνικός χορός. Δεν είναι αυθεντικός παραδοσιακός ελληνικός χορός. Δημιουργήθηκε το 1964 για την κινηματογραφική ταινία Ζορμπάς ο Έλληνας «**Zorba the Greek**» (Ο "Ζορμπάς" βιβλίο του Καζαντζάκη, εκδόθηκε στο Παρίσι το 1947) από αργές του χασάπικου και γρήγορες κινήσεις του χασαποσέρβικου. Η μουσική για το συρτάκι γράφτηκε από τον Μίκη Θεοδωράκη.

Γεωγραφικό διαμέρισμα Νήσων Ιονίου:

8. **Παραδοσιακός χορός: Λεβαντίνικο Ζακύνθου-** Οι χοροί της Ζακύνθου που σώζονται μέχρι σήμερα είναι ο Συρτός Ζακυνθινός ή Λεβαντίνικος, που παρουσιάζει πολλές παραλλαγές από χωριό σε χωριό. **(Οργανικό Συρτό)**

Γεωγραφικό διαμέρισμα Νήσων Αιγαίου:

9. **Παραδοσιακός χορός: Συρτός.** -Το συγκεκριμένο τραγούδι επιλέχθηκε για τις αναφορές στα Κυκλαδίτικα νησιά: Στη Μύκονο, στη Σέριφο, στη Σίκινο, στη Μήλο... Στην Αμοργό, στην Κίμωλο, στη Χίο, στη Σαντορίνη **(Τραγούδι Κυκλαδίτικο).**