



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5

ΘΕΛΩ ΝΑ ΧΟΡΕΨΩ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ.

2^η ΠΡΟΒΑ

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιγραφή της δραστηριότητας

Στόχοι:

- Βελτίωση της κοινωνικοποίησης των Ασθενών με Νόσο Αλτσχάιμερ (ΑΝΑ)
- Ενθάρρυνση των ΑΝΑ για διασκέδαση και απόλαυση
- Ενεργοποίηση της μνήμης των ΑΝΑ
- Βελτίωση της κινητικότητάς τους
- Μείωση των συμπεριφορικών και συναισθηματικών διαταραχών
- Βελτίωση της αυτονομία τους
- Ενίσχυση της μνήμης και των εκτελεστικών λειτουργιών
- Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής των ΑΝΑ

Συμμετέχοντες:

- Άτομα με Νόσο Αλτσχάιμερ - Ήπια-Μέτρια μορφή (ΑΝΑ)
- Συγγενείς
- Επαγγελματίες

Ικανότητες προς εκπαίδευση (συγγενείς και επαγγελματίες):

- Γνώση για την άνοια
- Ικανότητα για επικοινωνία με τους ΑΝΑ
- Σεβασμός σε αυτά τα άτομα
- Αντιμετώπιση δύσκολων ή σοβαρών αντιδράσεων των ΑΝΑ
- Γνώση σχετικά με τη θεραπεία χορού
- Γνώση των εργαλείων τεχνολογίας ΤΠΕ
- Υποστήριξη από επαγγελματίες που χρησιμοποιούν Θεραπείες μέσω Δημιουργικών Τεχνών
- Ομαδική συνεργασία

Ικανότητες που πρέπει να εκπαιδευτούν (ΑΝΑ):

- Βελτίωση της ενέργειας και της διάθεσης
- Έκφραση συναισθημάτων

Περιεχόμενο εκπαίδευσης: Χοροθεραπεία για ΑΝΑ

- Επιδράσεις στη γνωστική, συμπεριφορική και σωματική κατάσταση
- Μεθοδολογίες και εργαλεία για τη χρήση του χορού ως θεραπεία για ΑΝΑ
- Εφαρμογή σε οικιακά περιβάλλοντα
- Ψηφιακά εργαλεία για την ενίσχυση της χοροθεραπείας
- Οδηγίες για τη χρήση ασκήσεων ρυθμού

- Οδηγίες για την επιλογή χορών
- Οδηγίες για τη χρήση εργαλείων ΤΠΕ ή Εφαρμογών για την ανάπτυξη του Χορού.

Εκτιμώμενη διάρκεια:

- Δια Ζώσης: 13.5 ώρες
- Διαδικτυακά: 1.5 ώρες

(Ο Σχεδιασμός της χορογραφικής δραστηριότητας από το GD. μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε διαδικτυακά είτε Δια Ζώσης).

Υλοποίηση

Δράσεις ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ / ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ	ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ, ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ
Έναρξη	Οι επαγγελματίες/συγγενείς θα πρέπει να διαβάσουν τις οδηγίες για τους εκπαιδευτές: - Πώς να κάνετε τους ANA να συνεργαστούν σε μια Δυναμική Ομάδα. - Μερικές ιδέες για το πώς να προετοιμάσετε τις ενέργειες. - Πώς να επικοινωνήσετε με τους ANA. - Κατανόηση της έννοιας του σχεδιασμού. - Κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τη διαδικασία σχεδιασμού. <i>**Η δραστηριότητα βασίζεται στην ενεργή συμμετοχή του ANA. Κάθε συνεδρία ενεργοποιεί και προκαλεί συναισθηματικές αντιδράσεις, ενισχύει την κινητικότητα, αφαιρεί τη σκέψη από τον πόνο, μειώνει το άγχος και βοηθά στη μείωση της κατάθλιψης. Επιπλέον, διεγείρει την εγρήγορση και βοηθά στη μνήμη, δύο από τις πιο βασικές γνωστικές λειτουργίες.</i> Στη συνέχεια, ο επαγγελματίας/συγγενής ξεκινά τη δραστηριότητα, κάνοντας μια εισαγωγή προσπαθώντας να τους δώσει κάποιες πληροφορίες σχετικά με αυτήν και έπειτα ρωτά τους χρήστες ποια θεωρούν πως είναι η δραστηριότητα ή τους ζητά να πουν μια ιστορία από την εμπειρία τους. Η δραστηριότητα αποτελείται από ενέργειες για την αναζήτηση χορού στην παράσταση, την εκμάθηση των βημάτων και την εξάσκηση τους. Η δραστηριότητα θα μπορούσε επίσης να χρησιμοποιηθεί για χορευτικές δραστηριότητες που δε στοχεύουν να συμπεριληφθούν σε μια παράσταση. <u>Χρόνος:</u> 75 λεπτά (15 λεπτά για την ανάγνωση των οδηγιών και 60 λεπτά για τη συζήτηση) Εκπαιδευτικό υλικό και πόροι: ▪ Κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτές: πώς να κάνουν τους ANA να συνεργαστούν σε μια Δυναμική Ομάδα

	▪ Κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτές: ορισμένες ιδέες σχετικά με τον τρόπο προετοιμασίας της δράσης ή των ενεργειών ▪ Οδηγίες για εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο επικοινωνίας με τους ΑΝΑ ▪ Γενικές οδηγίες για επαγγελματίες/συγγενείς ▪ Φορητός ή σταθερός υπολογιστής /τάμπλετ
GD. Σχεδιασμός της χορογραφίας	<u>Επεξήγηση (τι να κάνετε)</u> ** Οι επαγγελματίες/συγγενείς θα πρέπει να έχουν πάντα κατά νου τις κατευθυντήριες γραμμές ▪ Το πόσο θα συμμετέχει ο επαγγελματίας/συγγενής στις δραστηριότητες εξαρτάται από τη νοητική εξασθένηση του χρήστη. ▪ Μερικές φορές οι χρήστες χρειάζονται υποστήριξη για τη λήψη αποφάσεων ή την επιλογή πραγμάτων. ▪ Ο επαγγελματίας/συγγενής μπορεί να κάνει υποδείξεις και να δώσει συμβουλές ώστε να τους διευκολύνει (δείτε οδηγίες για εκπαιδευτές: "υποδείξεις και συμβουλές"). ▪ Ο επαγγελματίας/συγγενής θα πρέπει σε κάθε βήμα να είναι προετοιμασμένος ώστε να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες και να παράλληλα να διατηρεί τη ροή στη συζήτηση και τις δράσεις. <u>Χρόνος:</u> 15 λεπτά (για την ανάγνωση των οδηγιών) <u>Εκπαιδευτικό υλικό και πόροι:</u> ▪ Οδηγίες για εκπαιδευτές: "Υποδείξεις και συμβουλές" ▪ Γενικές οδηγίες για επαγγελματίες/συγγενείς ▪ Κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτές: πώς να κάνουν τους ΑΝΑ να συνεργαστούν σε μια Δυναμική Ομάδα ▪ Φορητός ή σταθερός υπολογιστής/τάμπλετ Ενημέρωση των συμμετεχόντων για την επιλογή ενός χορού στην παράσταση. Μπορείτε να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα: ▪ Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι πρόκειται να πραγματοποιηθεί μια παράσταση και πρέπει να χορέψουν σε αυτήν. ▪ Αναφέρετε ότι υπάρχουν τρία μέρη:

- Στο πρώτο μέρος, ο επαγγελματίας/συγγενής πρέπει να εξηγήσει τι είναι ο ρυθμός, πώς λειτουργεί και ποια η χρήση του στο χορό και τους βοηθά να επιλέξουν ένα χορό (ΠΩΣ να επιλέξουν ένα χορό, εξηγείται λεπτομερώς στην επιλογή της χορευτικής δραστηριότητας) που θα συμπεριληφθεί στην παράσταση.
- Στο δεύτερο μέρος, οι χρήστες θα επιλέξουν μουσική ή ένα δικό τους τραγούδι και μπορούν να δουν την ελεύθερη χορευτική τους ικανότητα.
- Στο τρίτο μέρος, οι χρήστες πρέπει να ασκηθούν στον επιλεγμένο χορό (π.χ. παραδοσιακός χορός της χώρας τους, το παράδειγμα μας εδώ, αναφέρεται σε ένα ελληνικό παραδοσιακό χορό).

Χρόνος: 30 λεπτά (χρόνος παρουσίασης της δραστηριότητας)

Εκπαιδευτικό υλικό και πόροι:

- Παρουσίαση βίντεο
- Φορητός ή σταθερός υπολογιστής

Για το 1^ο μέρος, οι επαγγελματίες/συγγενείς απαντούν σε θέματα όπως:

- Ο ρυθμός είναι ένας συγκεκριμένος συνδυασμός κινήσεων, είτε μαλακών είτε ισχυρών. Άλλοτε είναι αργός και άλλοτε πιο γρήγορος, αυτό εξαρτάται από το ρυθμό της μουσικής ή τα χορευτικά βήματα.
- Σύμφωνα με τη χορογραφία υπάρχουν διάφορες επιλογές, δυναμικές ή ασθενείς κινήσεις. Σε κάθε περίπτωση ακολουθείτε η φύση και οι οδηγίες του χορού.
- Όλη η αρμονία του χορού εξαρτάται από τη συχνότητα των βημάτων σε ένα ρυθμό που αποσαφηνίζει τις μελωδικές και χορογραφικές γραμμές.

Χρόνος: 45 λεπτά

Εκπαιδευτικό υλικό και πόροι:

- Παρουσίαση βίντεο (τραγούδια ή χοροί ως παραδείγματα για καλύτερη κατανόηση)
- Φορητός ή σταθερός υπολογιστής
- Εφαρμογή: Rhythm Teacher: Music beats.

Επιλογή χορού: Ο επαγγελματίας/συγγενής εξηγεί το κύριο θέμα της παράστασης και επιλέγει να το δείξει και να επικεντρωθούν σε αυτό. Εάν η δραστηριότητα δε σχετίζεται με μια παράσταση, ο επαγγελματίας/συγγενής προτείνει διάφορα θέματα όπως "εποχές, λουλούδια ή ονόματα". (Στη χώρα μας, υπάρχουν πολλοί παραδοσιακοί χοροί όπου το όνομά τους μπορεί να είναι το όνομα ενός ατόμου ή ενός λουλουδιού).

Τα βήματα είναι:

- Ο επαγγελματίας/συγγενής δίνει πληροφορίες σχετικά με την παράσταση. Για παράδειγμα, η παράσταση μπορεί να είναι για μια ιστορία αγάπης μιας πριγκίπισσας και ενός άνδρα.
- Οι ANA συζητούν και αποφασίζουν να επικεντρωθούν σε ένα συγκεκριμένο θέμα.

Χρόνος: 45 λεπτά (30 λεπτά με τους χρήστες και 15 λεπτά για την προετοιμασία όλων πριν και μετά την ολοκλήρωση της δράσης).

Εκπαιδευτικό υλικό και πόροι:

- Εικόνες για την εμφάνιση διαφόρων θεμάτων ή αυτών που σχετίζονται με την παράσταση
- Ένας πίνακας για να γραφούν οι προτάσεις και να αποφασιστεί το συγκεκριμένο θέμα
- Φορητός ή σταθερός υπολογιστής
- Συμβουλές για να βοηθηθούν οι χρήστες ώστε να καταλήξετε στο χορό

Επιλογή χορού (συνέχεια):

Τα βήματα είναι:

- Ο επαγγελματίας/συγγενής ρωτάει τη γνώμη των χρηστών για τι είδους χορό προτιμούν, αργό ή γρήγορο για παράδειγμα.
- Γράφονται οι απόψεις τους σε έναν πίνακα, ώστε να μπορούν να τις δουν/διαβάσουν.
- Μετά από αυτό μπορούν να ψηφίσουν και ο επαγγελματίας/συγγενής μπορεί να γράψει τις ψήφους στον πίνακα.

	▪ Μόλις ολοκληρωθεί η καταμέτρηση των ψήφων, ο επαγγελματίας/συγγενής ανακοινώνει τα αποτελέσματα. <u>Χρόνος:</u> 30 λεπτά (με τους χρήστες) <u>Εκπαιδευτικό υλικό και πόροι:</u> ▪ Ένας πίνακας ▪ Η παρουσίαση των 2 επιλογών (αργή ή γρήγορη) με παραδείγματα ▪ Φορητός ή σταθερός υπολογιστής Θα πρέπει να σκεφτούν τραγούδια και χορούς που τους θυμίζουν το επιλεγμένο θέμα. ▪ Ο επαγγελματίας/συγγενής έχει κατά νου 2-3 σχετικούς χορούς όπως επίσης και την απόφαση από το προηγούμενο βήμα (αργός-γρήγορος χορός) ▪ Εάν ο ANA δε θυμάται κανένα χορό, ο επαγγελματίας/συγγενής θα πρέπει να τον βοηθήσει δίνοντας μερικές συμβουλές, όπως λέξεις από το τραγούδι ή υπενθυμίζοντας το ρυθμό του χορού <u>Χρόνος:</u> 30 λεπτά (20 λεπτά με τους χρήστες και 10 λεπτά για την προετοιμασία όλων πριν και μετά την ολοκλήρωση της δράσης). <u>Εκπαιδευτικό υλικό και πόροι:</u> ▪ Εικόνες για την εμφάνιση διαφόρων θεμάτων ή αυτών που σχετίζονται με την παράσταση ▪ Παρουσίαση βίντεο με παραδείγματα για χορούς ▪ Φορητός ή σταθερός υπολογιστής
ΡΑ – Ωραία, ας χορέψουμε!!	Στη συνέχεια, ο επαγγελματίας/συγγενής περιγράφει κάποιες ασκήσεις για την καλύτερη κατανόηση του ρυθμού. Η στρατηγική και οι προτεινόμενες ασκήσεις βρίσκονται παρακάτω: ▪ Οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε έναν κύκλο ▪ Θα ήταν προτιμότερο να επιλεγούν ρυθμικά τραγούδια (3-4 διαφορετικά τραγούδια για εναλλαγή), αυτά που συζητήθηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα ▪ Ρυθμικά χτυπήματα με τα χέρια (π.χ. χειροκρότημα, χτυπήματα στα γόνατα ή στο τραπέζι)

- Ρυθμικά χτυπήματα με τα πόδια στο πάτωμα
- Σε κάθε ρυθμικό χτύπημα ο συμμετέχων ονομάζει ένα-ένα τα γράμματα του αλφαβήτου ή αριθμούς
- Συνδυασμός των αριθμών και των γραμμάτων του αλφαβήτου με διπλούς χτύπους (για παράδειγμα, 1Α, 2Β, 3Γ κ.λπ., στο χρόνο)

Χρόνος: 60 λεπτά (45 λεπτά με τους χρήστες και 15 λεπτά για την προετοιμασία όλων πριν και μετά τη δράση).

Εκπαιδευτικό υλικό και πόροι:

- Φορητός ή σταθερός υπολογιστής
- Οδηγίες για εκπαιδευτές: πώς να δημιουργήσετε ένα ρυθμό με “χτυπήματα” στο σώμα απευθυνόμενα σε ΑΝΑ
- Οδηγίες για επαγγελματίες που γνωρίζουν για τους ΑΝΑ αλλά δε γνωρίζουν για τις Θεραπείες μέσω Δημιουργικών Τεχνών
- Παρουσιάσεις βίντεο ως μερικά παραδείγματα για ρυθμικά χτυπήματα (χορός στην καρέκλα ή όχι).
- Εφαρμογή: Rhythm Teacher: Music beats.

Μερικά παραδείγματα που μπορείτε να δείτε στα παρακάτω link:

<https://youtu.be/wjnzXqnvoyo>

<https://youtu.be/2tOHhfgUEcw> (χορεύοντας στην καρέκλα)

Χρόνος: 120 λεπτά (2 συνεδρίες των 60 λεπτών).

Σημείωση: Οι στόχοι της εκπαίδευσης είναι η διατήρηση των βασικών δεξιοτήτων των ΑΝΑ. Οι αριθμοί για τα βήματα καθώς και η κατεύθυνση στο χορό είναι πολύ σημαντικοί! Ως εκ τούτου, η εκπαίδευση για τον προσανατολισμό στην κίνηση στον τόπο αριστερά ή δεξιά και προς τα εμπρός ή προς τα πίσω είναι απαραίτητη.

Εξάσκηση ορισμένων κινήσεων: Ο επαγγελματίας/συγγενής θα μπορούσε να κάνει αρκετές αλλαγές κατεύθυνσης χρησιμοποιώντας εναλλάξ το πόδι εκκίνησης στο κινούμενο μοτίβο. Μερικές ιδέες είναι:

- Κίνηση 2 βήματα μπροστά και 2 βήματα προς τα πίσω
- Κίνηση 2 βήματα αριστερά και 2 βήματα δεξιά

- Κίνηση 2 βήματα προς τα εμπρός και 2 βήματα προς τα πίσω σε ταχύτερο ρυθμό
- Κίνηση 2 βήματα αριστερά και 2 βήματα δεξιά σε ταχύτερο ρυθμό
- Κίνηση σε πολλά βήματα προς τα εμπρός και μερικά βήματα προς τα πίσω
- Κίνηση σε πολλά βήματα αριστερά και μερικά βήματα δεξιά
- Ελεύθερα βήματα στο χώρο
- Ένα βήμα είναι μεγαλύτερο από τα άλλα (κάθε φορά που ακούν παλαμάκια)
- Σε οποιοδήποτε βήμα πρέπει να ονομάσουν ένα αριθμό (για παράδειγμα 1-2-3)
- Σε οποιοδήποτε βήμα πρέπει να ονομάσουν ένα αριθμό (για παράδειγμα 1-2-3) προς κάθε κατεύθυνση
- Οι χρήστες προσπαθούν να κάνουν τα τρία βήματα ανά δύο άτομα.
- Εφαρμογή: **Line Dance Steps**

Η συμμετοχή του συγγενή στη δράση, κάνει τον ANA να νιώσει περισσότερη αυτοπεποίθηση, ενθαρρύνεται περισσότερο και το απολαμβάνουν από κοινού.

Στην περίπτωση που κάποιοι ANA δε μπορούν να σηκωθούν από την καρέκλα, μπορούν να προσπαθήσουν να κάνουν κινήσεις σε αυτή κρατώντας το ρυθμό και προβάλλοντας πλάγια τα κάτω άκρα (αριστερό-δεξί πόδι) έχοντας το σώμα μπροστά από την καρέκλα, έτσι ώστε να μη στηρίζεται στο πίσω μέρος της.

Χρόνος: 60 λεπτά (45 λεπτά με τους χρήστες και 15 λεπτά για την προετοιμασία όλων πριν και μετά τη δράση).

Εκπαιδευτικό υλικό και πόροι:

- Φορητός ή σταθερός υπολογιστής/τάμπλετ
- Μουσικά όργανα - αν είναι δυνατόν (ο ζωντανός ήχος προσφέρει καλύτερη διάθεση)
- Οδηγίες για την επιλογή μουσικού οργάνου για ρυθμό
- Οδηγίες για εκπαιδευτές: πώς να δημιουργήσετε ένα ρυθμό
- Παρουσιάσεις βίντεο ως παραδείγματα για διαφορετικές κινήσεις στο χώρο και σε διαφορετικούς ρυθμούς

Μερικά παραδείγματα κίνησης στο χώρο δίνονται στα παρακάτω link με τη συνοδεία μουσικής και σε διαφορετικούς ρυθμούς:

<https://youtu.be/Ewqq-3xJFdI>

<https://youtu.be/dzEqgthvVgo>

Στο αρχικό στάδιο της νόσου, η εφαρμογή των δεξιοτήτων χαρακτηρίζεται από σημαντικές μη ακριβείς κινήσεις, βραδύτητα, έλλειψη σταθερότητας και άκαμπτες κινήσεις. Λόγω του ότι οι χρήστες στερούνται αυτοπεποίθησης, είναι διστακτικοί και αναποφάσιστοι στις κινήσεις τους. Ακόμα κι αν οι αρχάριοι εκτελούν σωστά μια κίνηση, δεν είναι σίγουροι πώς οδηγήθηκαν στη σωστή εκτέλεση.

Χρόνος: 120 λεπτά (2 συνεδρίες των 60 λεπτών).

Ο επαγγελματίας/συγγενής εξηγεί το τρίτο μέρος που περιλαμβάνει την εκμάθηση του χορού, ενός συγκεκριμένου χορού (π.χ. ένας παραδοσιακός χορός).

Τα βήματα είναι:

- Ο επαγγελματίας/συγγενής ζητάει από τους συμμετέχοντες να ψηφίσουν ανάμεσα σε δύο χορούς ή να προτείνουν οι ίδιοι τους κάποιους (π.χ. παραδοσιακούς χορούς)
- Ο επαγγελματίας/συγγενής γράφει τις απόψεις των συμμετεχόντων σε έναν πίνακα, ώστε να μπορούν να τις δουν/διαβάσουν.
- Στη συνέχεια ξεκινούν τη ψηφοφορία και ο επαγγελματίας/συγγενής σημειώνει στον πίνακα.
- Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, ο επαγγελματίας/συγγενής ενημερώνει για τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας.

Χρόνος: 30 λεπτά

Εκπαιδευτικό υλικό και πόροι:

- Ένας πίνακας
- Φορητός ή σταθερός υπολογιστής/τάμπλετ

Παρακάτω, είναι ένα παράδειγμα για ένα ελληνικό παραδοσιακό χορό: Ο Συρτός σε τρία βήματα

Ο Συρτός σε τρία βήματα είναι ο χορός που όλοι στην Ελλάδα έμαθαν για πρώτη φορά σε νεαρή ηλικία γιατί έχει αργό ρυθμό και πολύ απλά βήματα. Μπορεί να χορευτεί και μόνο με τραγούδι, χωρίς τη συνοδεία μουσικών οργάνων.

Άνδρες και γυναίκες συμμετέχουν και χορεύουν σε κύκλο. Η λαβή είναι από τις παλάμες με τα χέρια ψηλά και τους αγκώνες λυγισμένους. Ο ρυθμός είναι 3/4 και ολοκληρώνεται σε έξι μουσικά μέτρα.

Κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας του χορού «Συρτός σε τρία βήματα», οι χορευτές κάνουν τα πρώτα 3 βήματα προς την κατεύθυνση του κύκλου. Στη συνέχεια, στα επόμενα 3 βήματα διασχίζουν τα πόδια τους και προς τις δύο κατευθύνσεις, δεξιά και αριστερά.

Χρόνος: 60 λεπτά (45 λεπτά με τους χρήστες και 15 λεπτά για την προετοιμασία όλων πριν και μετά τη δράση).

Εκπαιδευτικό Υλικό και πόροι:

- Φορητός ή σταθερός υπολογιστής/τάμπλετ
- Βίντεο με τα βασικά βήματα του χορού
- Βίντεο με τα βασικά βήματα του χορού Συρτός σε τρία βήματα ως παράδειγμα, μπορείτε να δείτε στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://youtu.be/efJrS6Sq3D4>

Χρόνος: 120 λεπτά (2 συνεδρίες των 60 λεπτών).

Σε περίπτωση που οι συγγενείς δε μπορούν να συμμετάσχουν σε αυτή τη δραστηριότητα, εμπλέκονται περισσότεροι επαγγελματίες υγείας για να βοηθήσουν τους ΑΝΑ.

Ο χορός είναι η καλύτερη μορφή σωματικής και πνευματικής άσκησης για κάθε ηλικία, γιατί βελτιώνει τη συγκέντρωσή τους με τη διαδικασία της εκπαίδευσης του χορού (π.χ. νέος) και ενισχύει τη μνήμη τους. Πρέπει να θυμούνται και να συντονίζουν τις κινήσεις και τα βήματα από τη μία συνεδρία στην άλλη.

ΕΑ. Εργαλεία ΤΠΕ ή εφαρμογές που μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη του χορού	Youtube Εφαρμογή: Rhythm Teacher: Music beats https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&hl=en Line Dance Steps https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedancestepquiz&hl=en Έγγραφο Word ή Σημειωματάριο Για σημειώσεις
Κλείσιμο	Παρουσιάστε το αποτέλεσμα της εκπαίδευσης στους άλλους χρήστες. <u>Χρόνος:</u> 60 λεπτά (50 λεπτά με τους χρήστες και 10 λεπτά για την προετοιμασία όλων πριν και μετά την ολοκλήρωση της δράσης). <u>Εκπαιδευτικό Υλικό και πόροι:</u> • Φορητός ή σταθερός υπολογιστής ή cd player για την αναπαραγωγή μουσικής.