



# ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ενότητα 5. Η κατανόηση – αντίληψη του ρυθμού: Εκμάθηση βασικών στοιχείων του ρυθμού και της μουσικής

Μπαρκούκης Βασίλειος

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





# ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ – ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΡΥΘΜΟΥ

Βασικά στοιχεία του ρυθμού και της  
μουσικής

# Περιεχόμενα ενότητας

1. Αντίληψη του χρόνου και της ταχύτητας κίνησης.
2. Έννοια του ρυθμού, της μουσικής και του ήχου.
3. Βασικές χρονικές διάρκειες του ήχου – αξίες.
4. Βασικός χτύπος (beat), μέτρο και τόνος.
5. Σήμα μέτρου ή χρόνου.
6. Τέμπο (tempo), φράση και ένταση.
7. Τρόποι διδασκαλίας.
8. Ο ρόλος του καθηγητή Φυσικής Αγωγής.



# Σκοποί ενότητας

- Η αντίληψη του χρόνου σε σχέση με την αλλαγή της ταχύτητας της κίνησης.
- Η κατανόηση – αντίληψη του ρυθμού..
- Η εκμάθηση βασικών στοιχείων του ρυθμού και της μουσικής.



# ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΧΡΟΝΟΥ - ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

## Η κίνηση μπορεί:

1. Να εκδηλωθεί αργά ή γρήγορα.
2. Να αυξάνεται ή να μειώνεται η ταχύτητα.
3. Να σταματά απότομα ή με παρατεταμένο τρόπο.

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

1. Περπάτησε γρήγορα και σταμάτησε με απότομο τρόπο, με αργό ή με παρατεταμένη διάρκεια.
2. Από ύπτια κατάκλιση "ρολάρισε" πλάγια επιταχύνοντας και σταμάτησε απότομα.
3. Βάδισε αργά, απαλά, ήσυχα.
4. Τρέξε γρήγορα σε ευθεία, άλλαξε σε βάρη και έπειτα σε καμπυλόγραμμη, κυκλική διαδρομή.



# ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ

**Ρυθμός:** Είναι η ικανότητα να επαναλαμβάνει κανείς μια πράξη ή κίνηση με κανονικότητα μέσα στο χρόνο. Είναι βασικό συστατικό της κίνησης είτε ρίχνεται μια μπάλα, είτε αποφεύγεται ένας παίκτης, είτε χορεύει κάποιος.

**Μουσική:** Είναι η τέχνη και η επιστήμη που εκφράζεται από τους ήχους, τους μελετά και εξετάζει τις σχέσεις που προκύπτουν από το συνδυασμό τους. Μια σύνθεση από ήχους αποκτά μουσικότητα όταν περιέχει **ρυθμό, μελωδία** και **αρμονία**, που είναι τα βασικά στοιχεία της μουσικής και της κίνησης.

**Ήχος:** Είναι οτιδήποτε γίνεται αντιληπτό με την ακοή. Παράγεται όταν δύο αντικείμενα έρχονται σε επαφή και δημιουργούνται ηχητικές δονήσεις (χτύπημα χεριών, θρόισμα φύλλων κ.τ.λ.). Ο κάθε ήχος έχει διαφορετική χρονική διάρκεια – **αξία**.





# ΒΑΣΙΚΕΣ ΧΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΑΡΚΕΙΕΣ ΗΧΟΥ -ΑΞΙΕΣ-

το τέταρτο



→ Ρυθμός περπατήματος

το όγδοο



→ Δυο φορές πιο γρήγορα  
από το τέταρτο

το μισό ή δεύτερο



→ Δυο φορές πιο αργά  
από το τέταρτο

## *Φθογγόσημα ή νότες*

1ο) το ολόκληρο



2ο) το μισό ή δεύτερο



3ο) το τέταρτο



4ο) το όγδοο



5ο) το δέκατο έκτο



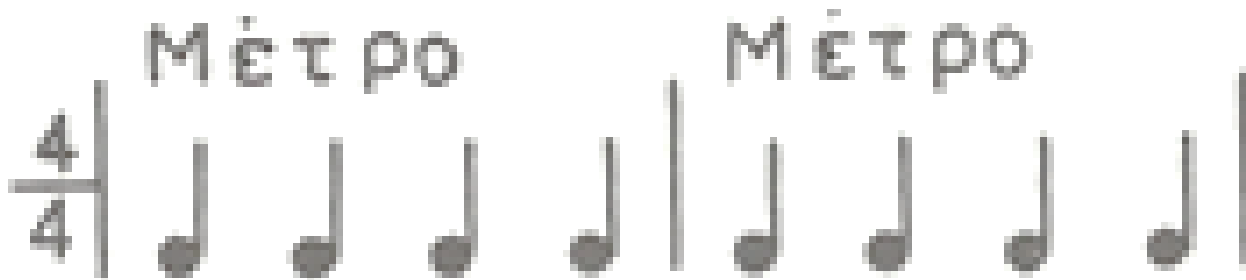
# ΒΑΣΙΚΟΣ ΧΤΥΠΟΣ (BEAT)

- Το πιο απλό και σπουδαίο στοιχείο του ρυθμού (σφυγμός, χτύπος καρδιάς). Είναι σταθερός ήχος ή παλμός που ακούγεται ή γίνεται εύκολα αισθητός κατά τη διάρκεια της μουσικής (π.χ. ντραμς). Μπορεί να είναι αργός με μεγάλα και όμοια διαλείμματα ανάμεσα σε κάθε χτύπο ή πολύ γρήγορος με αντίστοιχα μικρότερα διαλείμματα.
- **Η κίνηση στο χρόνο του βασικού χτύπου είναι ίσως η πιο σπουδαία σε όλες τις ρυθμικές δραστηριότητες.**



# ΜΕΤΡΟ

- Είναι ένα ίσο σύμπλεγμα (σύνολο) βασικών χτύπων π.χ. 4/4.

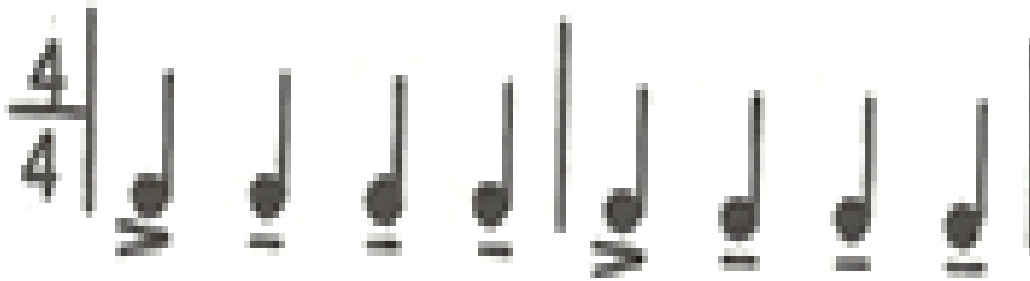


Όπως φαίνεται στην εικόνα τέσσερις ίδιες «τέταρτες» νότες έχουν ομαδοποιηθεί μεταξύ δυο γραμμών (διαστολών) και επαναλαμβάνονται για δύο μέτρα.



# ΤΟΝΟΣ

- Είναι η επιπρόσθετη δύναμη που δίνεται σε ορισμένους χτύπους μέσα σε ένα μέτρο π.χ. 4/4.



Όπως φαίνεται στην εικόνα ο τόνος είναι στον πρώτο χτύπο του κάθε μέτρου. Σκοπός του είναι να δώσει ποικιλία και ενθουσιασμό στις ρυθμικές δραστηριότητες, στις αλλαγές κατεύθυνσης, στην εναλλαγή κινητικών δραστηριοτήτων π.χ. περπάτημα – τρέξιμο.



# ΣΗΜΑ ΜΕΤΡΟΥ΄Η ΧΡΟΝΟΥ

- Είναι το αριθμητικό σύμβολο (κλάσμα) που τοποθετείται μπροστά από τη γραμμένη μουσική για να εξηγήσει τον υπογραμμισμένο ρυθμό μέσα στο μέτρο.
- Ο επάνω αριθμός του συμβόλου αυτού δηλώνει τον αριθμό των μετρήσεων σε ένα μέτρο, ενώ ο κάτω δείχνει το είδος της νότας που θα δεχθεί «ένα χτύπο».
- Τα τέσσερα πιο κοινά μέτρα που χρησιμοποιούνται στο πρόγραμμα των ρυθμικών δραστηριοτήτων στο δημοτικό σχολείο είναι:
  - **4/4 Μέτρο:** Δηλώνει τέσσερις χτύπους σε κάθε μέτρο (περπάτημα, τρέξιμο, χοροπήδημα, άλματα, αναπηδήσεις).
  - **2/4 Μέτρο:** Δηλώνει δύο χτύπους σε κάθε μέτρο (ανάλαφρο πήδημα, καλπασμός, διπλά βήματα).
  - **3/4 Μέτρο:** Δηλώνει τρεις χτύπους σε κάθε μέτρο (βαλς, λίκνισμα).
  - **6/8 Μέτρο:** Δηλώνει έξι χτύπους σε κάθε μέτρο (ανάλαφρο πήδημα, καλπασμός, λίκνισμα).



# ΦΡΑΣΗ – ΕΝΤΑΣΗ – ΤΕΜΠΟ

- **ΦΡΑΣΗ:** Στη μουσική είναι μια φυσιολογική ομαδοποίηση δύο ή περισσότερων μέτρων που συνδέονται μεταξύ τους με ένα φυσικό τρόπο για να δώσουν την αίσθηση μιας ολοκληρωμένης μουσικής σκέψης. Χρησιμοποιούνται στις ρυθμικές δραστηριότητες για να ολοκληρώσουν μια σειρά κινήσεων πριν τις επαναλάβουν τα παιδιά ή πριν αρχίσουν μια νέα σειρά κινήσεων.
- **ΕΝΤΑΣΗ:** Αναφέρεται στη δύναμη που χρησιμοποιείται σε μια κίνηση ή σε έναν ήχο. Στην κίνηση αναγνωρίζεται ως η αίσθηση της βαρύτητας ή της ελαφρότητας. Στον ήχο τα παιδιά ακούνε ισχυρούς και χαμηλούς τόνους στη μουσική συνοδεία.
- **ΤΕΜΠΟ:** Είναι ο βαθμός ταχύτητας μιας μουσικής ή μιας κίνησης. Μπορεί να είναι αργό, μέτριο, γρήγορο ή να αυξάνει σταδιακά από αργά σε γρήγορα.



# ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

## Διδασκαλία στοιχείων ρυθμού

1. Δραστηριότητες κατά άτομο.
2. Δραστηριότητες κατά ζεύγη.
3. Δραστηριότητες κατά ομάδες.

## Παράμετροι

α) ηλικία β) επίπεδο τμήματος γ) ψυχική - σωματική κατάσταση δ) βαθμός ωριμότητας ε) επάρκεια χώρου, χρόνου, καιρικές συνθήκες.

## Διδακτική αρχή

Απλά → σύνθετα  
Γνωστά → άγνωστα  
Γενικά → ειδικά



# Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ Φ.Α.

- Δημιουργεί κατάλληλες συνθήκες για να εκφράσουν τα παιδιά το εσωτερικό τους συναίσθημα με ελευθερία κίνησης.
- Ενθαρρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν το χώρο κάνοντας όλες τις βασικές δεξιότητες (περπάτημα, τρέξιμο, πηδήματα, κύλισμα, αρκούδισμα, καλπασμό κ.λ.π.).
- Ενθαρρύνει τη φαντασία των παιδιών (μίμηση κινήσεων ζώων, πουλιών).
- Διαλέγει το ρυθμό και το χτυπάει (τύμπανο) και αναγνωρίζει την ατομική προσφορά του κάθε παιδιού.





# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Η ύλη και τα σκίτσα των παρουσιάσεων προέρχονται από το βιβλίο:
  - «Η γυμναστική στην εκπαίδευση». Αναστασιάδης Α., Γίδαρης Δ.. Εκδόσεις «ΜΑΙΑΝΔΡΟΣ», Θεσσαλονίκη 1993.



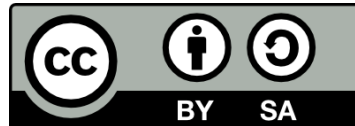
# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Μπαρκούκης Βασίλειος. «Παιδαγωγική γυμναστική. Ενότητα 6. Η κατανόηση – αντίληψη του ρυθμού: Εκμάθηση βασικών στοιχείων του ρυθμού και της μουσικής ». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://eclass.auth.gr/courses/OCRS199/>



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





# Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: <Κούρτης- Δουλκερίδης Αθανάσιος>  
Θεσσαλονίκη, <Χειμερινό Εξάμηνο 2013-2014>



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

# Σημειώματα

# Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

