



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ενότητα 6. Η κατανόηση – αντίληψη του ρυθμού:
Δείγμα μαθήματος

Μπαρούκης 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



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
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.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ – ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΡΥΘΜΟΥ

Δείγμα μαθήματος

Περιεχόμενα ενότητας

1. Οι ρυθμικές δραστηριότητες με μικρά όργανα.
2. Τα ατομικά σχοινάκια.
3. Τα ρυθμικά ραβδάκια.
4. Η ροή (συνέχεια στην εκτέλεση των κινήσεων).
5. Οι συνασκήσεις.
6. Οι κινητικές δραστηριότητες χειρισμού (πέταγμα – ρίψη, χτύπημα, υποδοχή και πιάσιμο – κατοχή).
7. Η ώθηση, έλξη, άρση, μεταφορά και εναπόθεση βάρους.
8. Η αναρρίχηση.



Σκοποί ενότητας

- Ο συγχρονισμός – συντονισμός της κίνησης με δεδομένους ρυθμούς.
- Η καλλιέργεια και μετατροπή της κίνησης σε πιο αποτελεσματική και εκφραστική.



ΔΕΙΓΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Κυρίως θέμα: Κίνηση στο βασικό χτύπο.

Μουσική: Ένα μουσικό κομμάτι με καθαρό 4/4 χτύπο και τόνο στον πρώτο χτύπο.

ΜΕΡΟΣ 1^ο

(Τα παιδιά κάθονται σταυροπόδι σκόρπια στο πάτωμα).

- Δίνεται ένας ρυθμός 4/4, με παλαμάκι και αρίθμηση ταυτόχρονα. Αφού ακούσουν μερικές φορές το ρυθμό, κατόπιν χτυπούν όλοι μαζί το ρυθμό με τους παρακάτω τρόπους:
 - Χτυπήστε τα γόνατα τέσσερις φορές επαναλαμβάνοντας το μέτρο (1,2,3,4-1,2,3,4- κ.λ.π.).
 - Χτυπήστε το πάτωμα τέσσερις φορές επαναλαμβάνοντας το μέτρο.
 - Φτιάξτε συνδυασμούς από τέσσερα χτυπήματα στα γόνατα-πάτωμα – παλαμάκια.



ΜΕΡΟΣ 2^ο (ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΣΥΝΑΣΚΟΥΜΕΝΟ)

- Αναπτύσσονται απλές κινήσεις για δύο παιδιά με κινήσεις που μαθεύτηκαν στο πρώτο μέρος (τονίζεται ο πρώτος χτύπος σε κάθε μέτρο).
1. Δυο παιδιά κάθονται στο πάτωμα απέναντι. Το ένα ξεκινά με 4 χτύπους σε όποιο μέρος του σώματος διαλέξει και το άλλο ακολουθεί. Το πρώτο παιδί διαλέγει ένα άλλο μέρος του σώματος και επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία. Το ίδιο μπορεί να γίνει με τα δύο παιδιά να εκτελούν ταυτόχρονα.
 2. Σύνδεση του χτυπήματος των δύο συνασκούμενων. Τα παιδιά κάθονται απέναντι και χτυπάνε τέσσερις φορές το πάτωμα, κατόπιν τέσσερις φορές στα χέρια του ζευγαριού του και ξανά στο πάτωμα.
 3. Επαναλαμβάνεται το «2» από όρθια θέση.



ΜΕΡΟΣ 3^ο

(ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ)

(Χωρίζεται το τμήμα σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων).

- 1) Τα παιδιά κάθονται στο πάτωμα σε κύκλο. Χωρίς μουσική χτυπάνε τα χέρια τους τέσσερις φορές, στη συνέχεια τέσσερις φορές στο πάτωμα και ξανά τα χέρια τους.
- 2) Επαναλαμβάνεται το «1» αλλά με μουσική.
- 3) Φτιάχνεται μια δραστηριότητα με κάθε παιδί να χτυπάει το πάτωμα, μετά όλα να χτυπάνε τα χέρια τους, μετά ξανά το πάτωμα.
- 4) Στη συνέχεια χτυπάνε τα χέρια στο πλάι, αριστερά, δεξιά, προς τους συνασκούμενούς τους.
- 5) Στη συνέχεια ενθαρρύνονται να φτιάξουν μόνο τους δικές τους ομάδες ασκήσεων, στο πάτωμα, όρθια, με κίνηση κ.τ.λ.



ΡΥΘΜΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΜΙΚΡΑ ΟΡΓΑΝΑ

- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να τονίσουν το **βασικό στοιχείο** του ρυθμού.

Τρόποι χρήσης

- 1) Ως κεντρικό σταθερό σημείο ή εμπόδιο για να κινηθεί κάποιος μέσα-έξω, γύρω ή πάνω από αυτά (σχοινί στεφάνι).
- 2) Σαν προέκταση των ρυθμικών κινήσεων του σώματος (στεφάνι, μπάλα).

ΜΠΑΛΕΣ

- Η αναπήδησή της είναι χρήσιμη στην εκμάθηση της κίνησης στο βασικό χτύπο της μουσικής.
- 1) **Ατομικές δραστηριότητες:** αναπηδήσεις της μπάλας με το ένα χέρι στο βασικό χτύπο της μουσικής (Αλλάξτε χέρια, αναπηδήστε τη μπάλα στο γόνατο, από το σώμα, με ένα άλλο σημείο του σώματος κ.τ.λ.).
 - 2) **Δραστηριότητες κατά ζεύγη και ομαδικές:** συγχρονίζοντας ή συνδέοντας τις αναπηδήσεις, ακολουθώντας τον αρχηγό, αναπήδηση και ανταλλαγή μπάλας.



ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΧΟΙΝΑΚΙΑ

- 1) **Ατομικές δραστηριότητες:** Τοποθετήστε το σχοινί στο πάτωμα (ευθεία, κύκλο, ζικ-ζακ) και κινηθείτε πίσω, μπρος ή πάνω από το σχοινί, με περπάτημα, τρέξιμο, πήδημα, χοροπήδημα.
- 2) **Δραστηριότητες κατά ζεύγη και ομαδικές:**
 - Αναπτύξτε μια συντονισμένη δραστηριότητα με συνασκούμενο σε ρυθμό 4/4 ή 3/4, όπως διαπέραση του σχοινιού με ένα άλμα με τα δύο πόδια και ένα χοροπήδημα.
 - Ανάλαφρο χοροπήδημα σχοινιού με τον ένα συνασκούμενο να ακολουθεί τον άλλο σε ρυθμό 2/4 ή 6/8.



ΡΥΘΜΙΚΑ ΡΑΒΔΑΚΙΑ

- Έχουν μήκος 25-30 cm και τα κρατούν ανάμεσα στον αντίχειρα και τα υπόλοιπα δάχτυλα.

Ατομικές δραστηριότητες

- Καθισμένα σταυροπόδι στο πάτωμα χτυπούν τέσσερις φορές τις ράβδους στο δάπεδο, μεταξύ τους, τη δεξιά πάνω στην αριστερή κ.τ.λ.
- Φτιάξτε μια δραστηριότητα χτυπώντας το πάτωμα μπροστά-πλάι-πίσω.
- Επαναλάβετε τα προηγούμενα με μουσική συνοδεία 4/4.

Δραστηριότητες κατά ζεύγη και ομαδικές

- Καθισμένοι απέναντι σε ζεύγη στο πάτωμα, με το πόδια χιαστί σε απόσταση 60cm και χωρίς μουσική χτυπούν το πάτωμα, στη συνέχεια και τις δύο ράβδους μπροστά, με τα δυο χέρια στο πλάι, στο πάτωμα.
- Επαναλαμβάνουν το προηγούμενο με μουσική συνοδεία 4/4 ή 2/4.
- Χωρίς μουσική ρυθμικές δραστηριότητες από όρθια θέση και στη συνέχεια με μουσική συνοδεία 4/4 ή 2/4.



Η ΡΟΗ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ)

- Είναι το φαινόμενο της συνέχειας, της αλληλοδιαδοχής των κινήσεων που υπάρχει σε κάθε κινητική εκδήλωση).

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- 1) Με αργό τρόπο μετακινήσου στο χώρο, άλλαξε και συνδύασε δυο διαφορετικά είδη μετακινήσεων.
- 2) Άλλαξε σχήμα, μορφή σώματος χωρίς άσκοπες ή απότομες κινήσεις.
- 3) Μετακινήσου με συνδυασμούς αλμάτων και τρέξιμο.
- 4) Μετακινήσου με ρολάρισμα μπρος – πίσω – πλάγια.



ΟΙ ΣΥΝΑΣΚΗΣΕΙΣ

- 1) Συνασκήσεις μίμησης (9-10 ετών).**
 - Ακολουθώ τον ηγέτη μου.
 - Ακολουθώ και μιμούμαι τις κινήσεις ή τις ασκήσεις του Α.
 - Εκτελώ αντιγράφοντας τις ασκήσεις του Α.
- 2) Συνασκήσεις προσπέλασης εμποδίου (9-11ετών).**
- 3) Συνασκήσεις ισορροπίας (9-11 ετών).**
- 4) Συνασκήσεις εφαρμογής δύναμης (10-12 ετών).**
- 5) Συνασκήσεις μεταφοράς (10-12 ετών).**



ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ Ι

1. ΠΕΤΑΓΜΑ (ΡΙΨΗ).

2. ΧΤΥΠΗΜΑ.

3. ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΠΙΑΣΙΜΟ (ΚΑΤΟΧΗ).

- Στις κινήσεις αυτές απαιτείται υψηλή νευρομυϊκή διεργασία για το συντονισμό των κινήσεων, συνεργασία ματιού – χεριού – ποδιού, εκτίμηση της ταχύτητας και των απρόβλεπτων παραγόντων, καθώς και κρίση. Επίσης βελτιώνονται επιδεξιότητες όπως προσανατολισμός, αντίδραση, προσαρμογή, ρυθμός κ.τ.λ. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν άμεσες και έμμεσες μέθοδοι διδασκαλίας.



ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ II

ΡΙΨΗ

- 1) Μπορεί να γίνει με δύο και με ένα χέρι με λαβή από κάτω, με ένα χέρι και λαβή από πάνω.
- 2) Σώμα ελαφρώς προς τα εμπρός, θέση ισορροπίας, μεγάλη επιφάνεια στήριξης, αντίθετο πόδι με το χέρι ρίψης, βλέμμα προς το στόχο.
- 3) Στόχευση στην αρχή σε μεγάλους και ακίνητους στόχους από κοντά και σταδιακά από μακριά.
- 4) Χρησιμοποιούνται μπάλες, σπογγάκια, στεφάνια κ.τ.λ.



ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΙΙΙ

ΧΤΥΠΗΜΑ

- 1) Μπορεί να γίνει με τα χέρια, το κεφάλι, τα πόδια, με κάποιο όργανο (ρακέτα).
- 2) Απαιτείται σταθερότητα σώματος.
- 3) Βλέμμα στο αντικείμενο.
- 4) Χέρι-πόδι εκτέλεσης σε ευθεία κατεύθυνση προς το αντικείμενο.
- 5) Μετά το χτύπημα το μέλος ακολουθεί για λίγο την τροχιά του αντικειμένου.
- 6) Το πόδι κοντά στο αντικείμενο που θα χτυπηθεί.
- 7) Ρυθμός στα χτυπήματα με το χέρι (ντρίμπλα).



ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ IV

ΥΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΠΙΑΣΙΜΟ

- 1) Μπορεί να γίνει με τα δύο χέρια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω.
- 2) Σταδιακά από όλες τις θέσεις και γωνίες με δύο ή ένα χέρι.
- 3) Απαιτείται αντίληψη χρόνου, χώρου, ταχύτητας και κατεύθυνσης του αντικειμένου, ακρίβεια λειτουργίας των μηχανισμών απόσβεσης της ορμής.
- 4) Αρχικά τα χέρια τεντωμένα, μετά υποχωρητικά ανάλογα με την κινητική ενέργεια του αντικειμένου.
- 5) Συνασκήσεις από κοντά «δίνω - παίρνω» και μετά από πιο μακριά.



ΩΘΩΣΗ – ΕΛΞΗ – ΑΡΣΗ

ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΒΑΡΟΥΣ

- Το παραγόμενο έργο προέρχεται από τους μυς των ποδιών - χεριών. Ο κορμός έχει σταθεροποιητικό ρόλο.
- 1) **Ώθηση:** συνήθως το μέτωπο είναι προς την κατεύθυνση εφαρμογής της δύναμης.
 - 2) **Έλξη:** χαμήλωμα ισχίων, λύγισμα γονάτων, κορμός προς τα εμπρός, ώμοι πάνω από το προβαλλόμενο γόνατο, καλή λαβή αντικειμένου.
 - 3) **Άρση:** ο ασκούμενος πρέπει να πλησιάσει με προσοχή και μέτωπο στο αντικείμενο, λυγίζει γόνατα, σταθερή λαβή, κορμός σταθερός, το αντικείμενο κοντά στο σώμα κατά την ανύψωση.
 - 4) **Μεταφορά βάρους:** συνεχή αλλαγή θέσης και στήριξης του σώματος με προσοχή, χωρίς λόρδωση στην οσφυϊκή μοίρα, σε ομαλό δάπεδο χωρίς ολισθηρότητα. Πρώτα επιλέγεται η διαδρομή και μετά η άρση και η μεταφορά αντικειμένου.



ΕΝΑΠΟΘΕΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

- 1) Επανάληψη των κινήσεων της άρσης.
- 2) Εναπόθεση βάρους σε ψηλότερο σημείο (50-60cm).
- 3) Προσοχή σε απρόσεκτη, απότομη, άσκοπη μεταχείριση της σωματικής δύναμης.
- 4) Χρησιμοποιείται η παραγγελματική μέθοδος.
- 5) Τα παιδιά προσποιούνται ότι σηκώνουν ένα ανύπαρκτο βάρος.
- 6) Κινητικές παιγνιώδεις δραστηριότητες με βοηθητικά όργανα.



ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

- 1) Είναι ένας τρόπος για να μετακινηθεί ο άνθρωπος προς τα πάνω.
- 2) Παιδιά που στη νηπιακή και προσχολική ηλικία είχαν εμπειρίες αναρρίχησης αιώρησης και εξάρτησης εξελίχθηκαν σε πιο δυνατά, επιδέξια και ευλύγιστα.
- 3) Με τη γυμναστική ικανοποιείται η λαχτάρα αυτή των παιδιών και μετατρέπεται σε αυθόρμητη τάση σε συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες.
- 4) Χρησιμοποιούνται πάγκοι, πλινθία, πολύζυγα, σωλήνες αναρρίχησης.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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



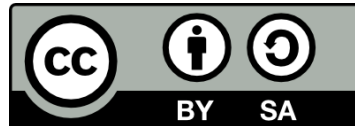
Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Μπαρκούκης Βασίλειος. «Παιδαγωγική γυμναστική. Ενότητα 2. Η κατανόηση – αντίληψη του ρυθμού: Δείγμα μαθήματος». 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.

