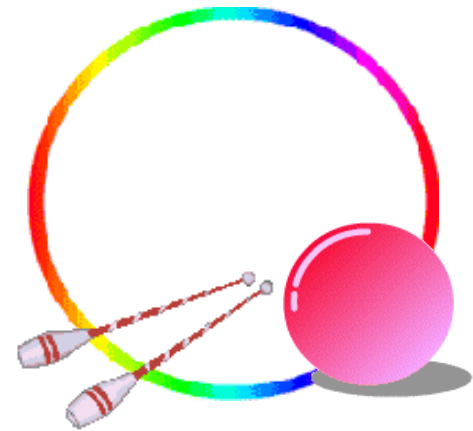




# **Χρήση των οργάνων της Ρυθμικής Γυμναστικής στο σχολείο**



**Σεμινάριο εκπαιδευτικών  
Φυσικής Αγωγής Β 'βάθμιας Εκπαίδευσης  
Δυτικής Θεσ/νίκης  
(31/01/2013)**

**Ε. Κοσμίδου Ph.D  
Ε.Φ.Α. Α'βάθμιας, διδάσκουσα ΤΕΦΑΑ**

# Η ρυθμική γυμναστική δημιουργήθηκε

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΧΟΡΟ

ΜΟΥΣΙΚΗ

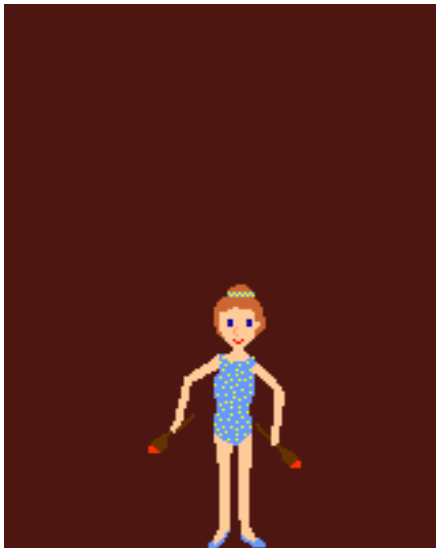


Ρυθμική

# Κινήσεις της Ρ.Γ.

- ❖ Σπάνια μοιάζουν με φυσικές
- ❖ όπως το βάδισμα, το τρέξιμο κ.λ.π.

- ❖ Είναι σύνθετες
    - Χειρισμός οργάνων
    - Ασκήσεις σώματος
- Δυο δεξιότητες ταυτόχρονα



# **Το επίπεδο της σύγχρονης ρυθμικής γυμναστικής είναι εντυπωσιακό.**

## **✓ Σωματομετρικά χαρακτηριστικά**

- ✓ Ευκαμψία**
- ✓ Συντονισμός**
- ✓ Ταχύτητα**
- ✓ Δύναμη**
- ✓ Αντοχή**
- ✓ Ισορροπία**

- ✓ Προσοχή**
- ✓ Μνήμη**
- ✓ Στόχευση**
- ✓ Χρόνος αντίδρασης**
- ✓ Αντίληψη βάθους**
- ✓ Κιναίσθηση**
- ✓ Ικανότητα μάθησης**

- ✓ Αυτοπεποίθηση**
- ✓ Αυτό-αποτελεσματικότητα**
- ✓ Παρακίνηση**
- ✓ .....**

**Διαχωρίστε στα μάτια σας και  
στο μυαλό σας...**



**Ρυθμική Αγωνιστική  
Γυμναστική**



**Ρυθμική Γυμναστική  
για Όλους**

Η ρυθμική δε μπαίνει σε  
πλαίσια:

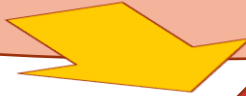


**Κ.Α.Π.Η.**



***Special Olympics***

**Γενικά,  
οι δεξιότητες της  
ρυθμικής γυμναστικής .....**



**....μπορούν να  
βοηθήσουν στην  
απόκτηση κινητικών  
δεξιοτήτων των  
παιδιών (αγοριών &  
κοριτσιών)**

# Δεξιότητες στη ρυθμική γυμναστική

## ...στο σώμα

- Άλματα
- Ισορροπίες
- Περιστροφές
- Ευλυγισίες-κυματισμοί
- Ρυθμικοί βηματισμοί

## ...στα όργανα

- Δεξιότητες με το σχοινάκι
- Δεξιότητες με το στεφάνι
- Δεξιότητες με την μπάλα
- Δεξιότητες με την κορδέλα
- Δεξιότητες με τις κορύνες



**ΑΛΜΑΤΑ**



**ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ  
ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ**

**ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ**



**ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ  
ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ**

**ΣΤΡΟΦΕΣ**

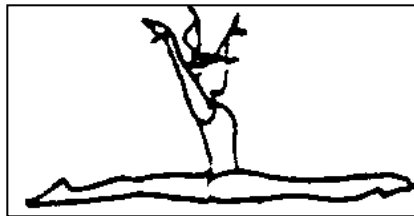


**ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ  
ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ**



**ΟΡΓΑΝΑ της ΡΓ**

# ΑΛΜΑΤΑ



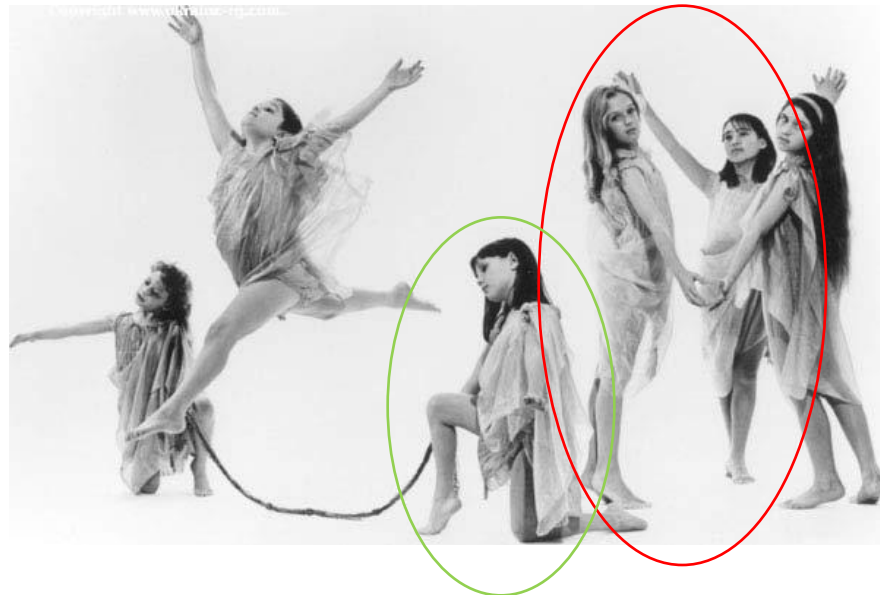
## ΩΘΗΣΗ → ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ

- Από τα 2 πόδια → στα 2 πόδια
- Από τα 2 πόδια → στο 1 πόδι
- Από το 1 πόδι → στο ίδιο πόδι
- Από το 1 πόδι → στο άλλο πόδι



# ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ

- ✓ Στα 2 πόδια
- ✓ Στο 1 πόδι (το ελεύθερο πόδι μπορεί να έχει διάφορες θέσεις)
- ✓ Σε άλλες θέσεις



# ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ



```
graph TD; A[ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ] --> B[Στα 2 πόδια]; A --> C[Στο 1 πόδι];
```

Στα 2 πόδια

Στο 1 πόδι

Στα  
προγράμματα  
ΦΑ της  
πρωτοβάθμιας...

**Στα ΔΕΠΠΣ...**

**Γ' & Δ' :**

3<sup>ο</sup> μάθημα ψυχοκινητικής  
«Αναπηδήσεις»

**Ε' & ΣΤ' :**

Μόνο μια σύνθεση-χορογραφία για  
μαθήτριες

Στα προγράμματα  
ΦΑ της  
δευτεροβάθμιας...



Σχοινάκι

Μπάλα

Στεφάνι

Κορύνες

Κορδέλα



# Ανάπτυξη Δεξιότητων χειρισμού

# Χειρισμοί

- **Λαβές (τυπικές & άτυπες)**
- **Αιωρήσεις-ταλαντώσεις.**
- **Κύκλοι.**
- **Χτυπήματα και αναπηδήσεις**
- **Οχτάρια.**
- **Πετάγματα.**
- **Κυλίσματα στο πάτωμα και / ή στο σώμα.**
- **Περάσματα μέσα από το όργανο**

## **Στεφάνι**

- Περιστροφές στην παλάμη του χεριού και σε άλλα μέρη του σώματος
- Περιστροφές σε κάποιο άξονα του οργάνου
- Πετάγματα (διαφορετικού τύπου)
- Κυλίσματα

## **Σχοινάκι**

Αναπηδήσεις  
Τραβήγματα  
Πετάγματα  
Τυλίγματα



# Διδασκαλία δεξιοτήτων ρυθμικής με τα όργανα

**Ακολουθούμε τη διδακτική σειρά της  
ψυχοκινητικής:**

---

- Ο καθένας μόνος του
- Σε ζευγάρια
- Σε μικρές ομάδες
- Σε μεγάλες ομάδες

**Απλές δεξιότητες- Σύνθετες δεξιότητες-  
Συνδυασμός διδαχθέντων δεξιοτήτων**

# Παράδειγμα με το Σχοινάκι

## Αναπηδήσεις:

Στις αναπηδήσεις είναι σημαντικό η κίνηση του σχοινιού να διαφοροποιείται (εκτέλεση από τους καρπούς για τις γρήγορες αναπηδήσεις, από τους ώμους για τις περισσότερο αργές αναπηδήσεις)

## Αλληλουχία διδασκαλίας:

- Αρχικά, αναπηδήσεις με όποιον τρόπο μπορεί το κάθε παιδί
- Αναπηδήσεις με εναλλάξ πέρασμα των ποδιών
- Αναπηδήσεις με ενδιάμεσο βήμα (πχ. πέρασμα συνέχεια με το δεξί πόδι)
- Αναπηδήσεις με πολλά ενδιάμεσα βήματα



Στη συνέχεια μπορούν να δοκιμάσουν πολυπλοκότερες δεξιότητες αναπήδησης (πχ. με σταύρωμα του σχοινιού, με διπλό γύρισμα του σχοινιού σε κάθε αναπήδηση, με αλλαγή κατεύθυνσης)

# 8

## Οχτάρια

- Αποτελείται από δυο συνεχόμενους κύκλους.
- Έχει αρχή και τέλος το ίδιο σημείο.

### Εκτελούνται :

#### το χέρι

- ώμος
- αγκώνας
- καρπός

#### Επίπεδα

- οριζόντια
- κάθετα

#### Φορά

- από μέσα προς τα έξω
- από έξω προς τα μέσα

## ΠΕΤΑΓΜΑΤΑ

### Ύψος

- ✓ χαμηλά (έως 2 m).
- ✓ μεσαία (2-4 m).
- ✓ μεγάλα (πάνω από 4m).

### Εμβέλεια

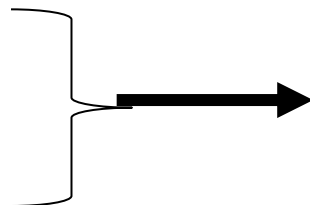
- ✓ κοντά (έως 3 m).
- ✓ μακριά (3-6 m).
- ✓ πολύ μακριά (πάνω από 6m)

### ■ σχήμα

- καμπυλόγραμμο
- ευθύγραμμο

### Εκτελούνται με:

- το χέρι-ια
- το πόδι-ια
- κορμό




- αιώρηση από τον ώμο
- αποφυγή της έντασης
- κατεύθυνση των δαχτύλων

# Κυλίσματα

Εκτελούνται μόνο με τα άκαμπτα όργανα  
(Μπάλα, Στεφάνι, Κορύνες).



- στα χέρια (ένα ή δυο)
- τα πόδια (ένα ή δυο)
- τον κορμό (μπροστά- πίσω- πλάι)
- σε 2 ή 3 διαφορετικά μέρη του σώματος

 Ταλαντώσεις  
Αναπηδήσεις

# ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Στη διδασκαλία των δεξιοτήτων της ΡΓ (σώματος και οργάνων) μπορούν να χρησιμοποιηθούν (ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο κεκτημένων δεξιοτήτων) **όλα** τα στυλ διδασκαλίας

Παραγγέλματος  
Πρακτικό  
Αμοιβαίο  
Αυτοελέγχου  
Μη αποκλεισμού

Καθοδηγούμενης ανακάλυψης  
Συγκλίνουσας εφευρετικότητας  
Αποκλίνουσας παραγωγικότητας

# Μέθοδος καθοδηγούμενης ανακάλυψης (με την μπάλα)

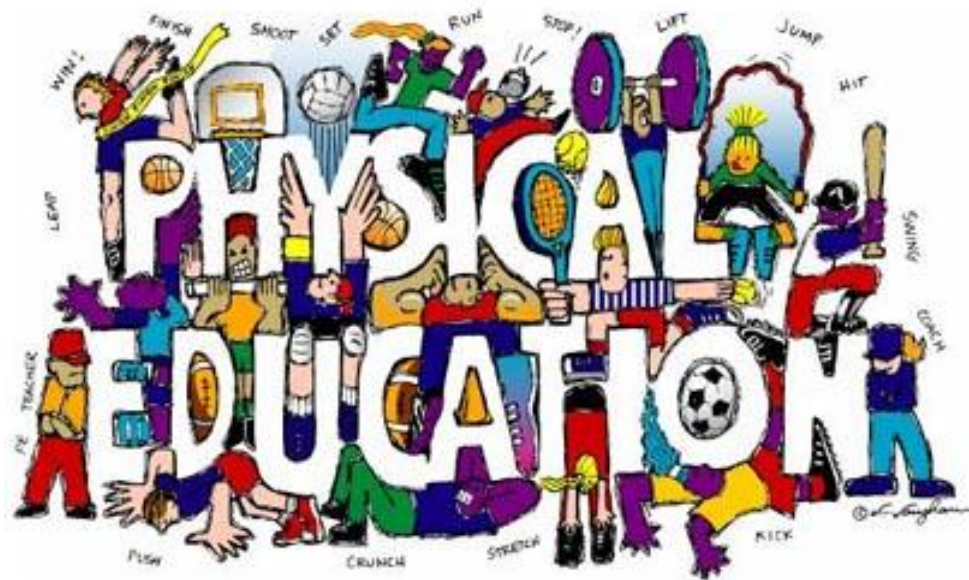
## Σε ζευγάρια:

- Βρείτε 3 διαφορετικούς τρόπους υποδοχής (εκτός από τη μία παλάμη)
- Ο ένας πετά την μπάλα και ο άλλος την υποδέχεται. Βρείτε τουλάχιστον 2 διαφορετικούς τρόπους πετάγματος ή υποδοχής. Το παιδί που υποδέχεται να είναι στο χαμηλό επίπεδο.

.....



# Ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής...




# Τεχνική χορογραφική προετοιμασία

Μουσικο-κινητική  
εκπαίδευση

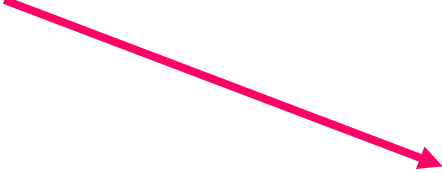
Χορογραφική  
εκπαίδευση

Τεχνική των ασκήσεων  
σώματος

Τεχνική των  
οργάνων



Είναι η ικανότητα  
ταύτισης του ρυθμού  
της *κίνησης* με το  
ρυθμό της *μουσικής*.



Είναι η ικανότητα σύνταξης  
μιας ή πολλών κινητικών φράσεων,  
πράγμα που απαιτεί πάνω από όλα  
*βαθιά γνώση του περιεχομένου*.

## **Συμβουλές....**

- ✓ Να προσαρμόζετε τις απαιτήσεις της σύνθεσης σύμφωνα με την ηλικία και τις ατομικές ιδιαιτερότητες των παιδιών.
- ✓ Χρησιμοποιείτε τα τυχαία λάθη των παιδιών σαν εφελήριο.
- ✓ Ακολουθείστε εξελικτική πορεία στην τοποθέτηση των ασκήσεων.
- ✓ Καθορισμός της ευνοϊκότερης οπτικής γωνίας των ασκήσεων.
- ✓ Η ποικιλία στη δυναμική δυναμώνει την καλλιτεχνική εντύπωση.
- ✓ Η αύξηση του τέμπου προς το τέλος της σύνθεσης με πρωτότυπα στοιχεία δημιουργεί έντονη εντύπωση.
- ✓ Ακολουθείστε μοντέρνες διαδρομές και μετακινήσεις στο χώρο (επίπεδα).
- ✓ Λάβετε υπόψη τη συναισθηματική ωριμότητα των παιδιών (νευρικότητα-άγχος- τοποθέτηση δύσκολων στοιχείων προς το τέλος).

## **Συμβουλές....**

**Η επιλογή του μουσικού θέματος πρέπει να είναι ανάλογη με την ηλικία και τις φυσικές ικανότητες των παιδιών.**

**Τοποθετείστε τα δύσκολα ή πρωτότυπα στοιχεία στο κέντρο του χώρου για να είναι ορατά από όλους.**

**Χρησιμοποιείτε τις διαγώνιους για γρήγορες μετακινήσεις.**

**Χρησιμοποιείτε στις κάθετες πλευρές περιστροφικές ή κυκλικές μετακινήσεις.**

**Χρησιμοποιείτε στην μπροστινή πλευρά χορευτικά και εκφραστικά στοιχεία.**

**Αρχίστε τη δομή της σύνθεσης από όποιο σημείο της μουσικής εμπνέεστε.**

**Ακολουθείστε ένα τρόπο απόλυτα καθαρό, ορατό και συγκεκριμένο για να βάλετε την προσωπική σας ταυτότητα.**

Ωρα για εφαρμογή της θεωρίας σε πράξη.....



**Ευχαριστώ**