



# Βασικές κινήσεις ρυθμικής γυμναστικής και η διδασκαλία τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Κωνσταντίνα Δίπλα, Ph.D.  
Λέκτορας ΤΕΦΑΑ Σερρών Α.Π.Θ.






Μέσα από τις βασικές κινήσεις της ρυθμικής  
γυμναστικής επιδιώκεται η ανάπτυξη:

- Φυσικών ικανοτήτων
  - Ευκαμψία, ισορροπία, δύναμη & αντοχή
- Κινητικών δεξιοτήτων
  - Συντονισμός χεριού-ματιού, χρόνου απόκρισης
- Δημιουργικότητας, επιμονής & υπομονής

# Πώς θα μπορούσαμε να εφαρμόσουμε τη Ρυθμική Γυμναστική στο σχολείο;

Μέσα από ρυθμική αγωγή, αλλά και συνδυάζοντας ασκήσεις που χρησιμοποιούμε καθημερινά με μουσική.



# Ασκήσεις σώματος ρυθμικής γυμναστικής (χωρίς όργανα)

- Άλματα
- Ισορροπίες
- Στροφές
- Ρυθμικοί βηματισμοί
- Κυματισμοί

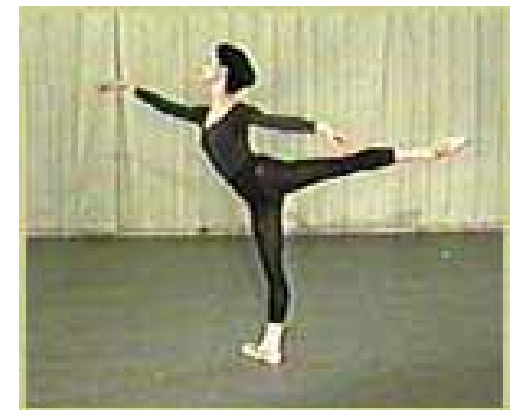
# Ασκήσεις σώματος ρυθμικής γυμναστικής

## Άλματα

- Ψαλίδι
- Άλμα γάτας
- Άλμα ελαφίνας
  - Προηγείται σασέ

## Ισορροπίες

- Στα δύο πόδια
  - Σε ακροστασία (releve)
- Στο ένα πόδι
  - Με λυγισμένο γόνατο (Passe)
  - Με τεντωμένο το πίσω πόδι (arabesque)



# Ασκήσεις σώματος ρυθμικής γυμναστικής

## Στροφές

- Στα δύο πόδια
  - Με & χωρίς σταύρωμα των ποδιών
- Στο ένα πόδι
  - Δύσκολες για παιδιά που δεν ασχολούνται με το άθλημα

## Κυματισμοί

- Στα χέρια
- Στο σώμα
  - Μπροστά
  - Πίσω

## Ρυθμικοί βηματισμοί

- Χόπλα
- Πόλκα
- Βήμα βαλς
  
- Συμμετοχή μουσικής συνοδείας με όργανα (χειροποίητα από τα παιδιά)
- Διδασκαλία ρυθμού (2/4 vs. 3/4)

# Ασκήσεις με συνοδεία οργάνου

- Μπάλα
- Στεφάνι
- Κορδέλα
  - Σχοινάκι
  - Κορίνες



# Ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής με όργανα

## Μπάλα

- Λαβή
- Πετάγματα
- Κυλίσματα
  - Χέρια
  - Σώμα
- Κτυπήματα
  - Ενεργητικά
  - Παθητικά

## Στεφάνι

- Λαβή
- Αιωρήσεις
- Περιστροφές
- Πετάγματα
  - Κάθετα
  - Οριζόντια
- Κυλίσματα
  - Στο έδαφος
    - Παλίνδρομο
  - Στο σώμα



## Κορδέλα

- Λαβή
- Περιφορές
- Οκτάρια
- Φιδάκια
- Σπιράλ



# Σχηματισμοί



# Στις μεγαλύτερες τάξεις .....

- Χρήση της ρυθμικής γυμναστικής και σε διαθεματικές προσεγγίσεις
  - Ένα παράδειγμα από το Μουσικό Λύκειο Σερρών
- Θέμα: Η γλυκόλυση

# Γλυκόζη

C-C-C-C-C-C

Έξι άτομα παριστάνουν τα άτομα άνθρακα που συγκρατούνται μεταξύ τους και κινούνται με ρυθμό πλησιάζοντας την μεμβράνη του κυττάρου

Ινσουλίνη

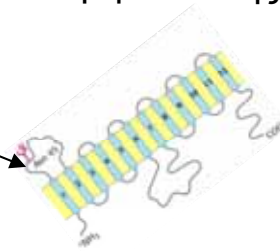


Υποδοχέας  
Ινσουλίνης

Δύο άτομα παριστάνουν την ινσουλίνη και τον υποδοχέα της που ενώνονται σε εντονότερη μουσική. Όταν ενώνονται καθιστούν διαπερατή τη μεμβράνη και επιτρέπουν τη δίοδο της γλυκόζης στο κύτταρο

Τα έξι άτομα της γλυκόζης, καθώς περιστρέφονται διασπώνται σε δύο ομάδες των τριών ατόμων, που παριστάνουν τα δύο μόρια πυροσταφυλικού οξέος, ενώ ταυτόχρονα ελευθερώνεται ενέργεια 2 μορίων ATP, που συμβολίζεται με την ανύψωση δύο οργάνων ρυθμικής γυμναστικής

GLUT



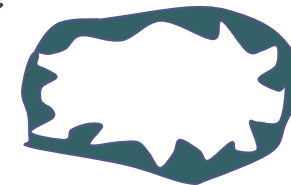
C-C-C

πυροσταφυλικό



C-C-C

πυροσταφυλικό



Στην πράξη ....

