

# Περιεχόμενα

---

|  |           |
|--|-----------|
| Εισαγωγή .....   | 11        |
| <b>1. Θεωρητικό Υπόβαθρο .....</b>   | <b>15</b> |
| 1.1. Η δημιουργικότητα .....   | 15        |
| 1.2. Το δημιουργικό άτομο, η δημιουργική συμπεριφορά, η δημιουργική διαδικασία<br>και το δημιουργικό προϊόν .....  | 20        |
| 1.3. Η δημιουργική μάθηση.....   | 22        |
| 1.4. Η δημιουργικότητα στη Φυσική Αγωγή - η δημιουργική κίνηση.....  | 25        |
| 1.5. Η ψυχοκινητική διάσταση της δημιουργικής κίνησης.....   | 31        |
| 1.6. Κατευθυνόμενη δημιουργικότητα -<br>κατευθυνόμενος αυτοσχεδιασμός - πειθαρχημένος αυτοσχεδιασμός.....  | 35        |
| <b>2. Ανάλυση της κίνησης .....</b>  | <b>39</b> |
| 2.1. Τα στοιχεία της κίνησης.....  | 39        |
| 2.2. Οι παράγοντες που διέπουν τις κινήσεις .....  | 40        |
| 2.3. Κατηγορίες βασικών κινήσεων .....   | 40        |
| 2.3.1. Μετατοπίσεις του βάρους του σώματος.....  | 40        |
| 2.3.2. Συσπειρωτικές και εκτατικές κινήσεις.....   | 41        |
| 2.3.3. Στροφές και συστροφές.....  | 41        |
| 2.3.4. Ισορροπίες .....  | 42        |
| 2.3.5. Πτήσεις και προσγειώσεις /Άλματα .....  | 42        |
| 2.4. Κατηγορίες κινήσεων που εκτελούνται με γυμναστικά όργανα της Ενόργανης<br>Γυμναστικής, της Ρυθμικής γυμναστικής, τη γυμναστική για όλους<br>και λοιπών μορφών Γυμναστικής ..... | 42        |
| 2.5. Τεχνική ανάλυση ασκήσεων επιδεξιότητων .....  | 44        |
| 2.6. Συνδυασμοί δημιουργικών κινήσεων .....  | 45        |
| 2.6.1. Σειρές κινήσεων - Κινητικές ενότητες .....  | 48        |
| 2.6.2. Δημιουργικές συνθέσεις .....  | 50        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>3. Μεθοδική διδασκαλία</b> .....   | 53  |
| 3.1. Εξάτομικευση - εσωτερικότητα - εκφραστικότητα .....  | 56  |
| 3.2. Ο ρόλος του διδάσκοντα .....   | 58  |
| 3.3. Οργάνωση του μαθήματος .....   | 64  |
| 3.4. Οργάνωση ομάδων εργασίας .....   | 66  |
| 3.5. Τα μέρη του μαθήματος .....  | 68  |
| <b>4. Εκτέλεση των κινήσεων</b> .....   | 71  |
| 4.1. Εξάσκηση στις βασικές κινήσεις και στις σειρές κινήσεων.....                               | 73  |
| 4.1.1. Μετατοπίσεις του βάρους του σώματος - Παραδείγματα.....                                  | 73  |
| 4.1.2. Συσπειρωτικές και εκτατικές κινήσεις - Παραδείγματα .....                                | 77  |
| 4.1.3. Στροφές και συστροφές - Παραδείγματα.....  | 79  |
| 4.1.4. Ισορροπίες - Παραδείγματα .....  | 82  |
| 4.1.5. Πτήσεις και προσγειώσεις / Άλματα - Παραδείγματα.....                                    | 84  |
| 4.2. Εξάσκηση στις κινητικές ενότητες - Παραδείγματα.....                                       | 87  |
| 4.3. Εξάσκηση στις δημιουργικές συνθέσεις - Παραδείγματα .....                                  | 91  |
| <b>5. Εκτέλεση δημιουργικών κινήσεων με μουσική και ρυθμικά όργανα</b> .....                    | 99  |
| 5.1. Εξάσκηση με μουσική - Παραδείγματα .....   | 101 |
| 5.2. Εξάσκηση με ρυθμικά μουσικά όργανα - Παραδείγματα.....                                     | 108 |
| <b>6. Ομαδικές χορογραφίες αυτοσχεδιασμού</b> .....   | 113 |
| 6.1. Παραδείγματα δημιουργικών συνθέσεων με συγκεκριμένη μουσική<br>και συγκεκριμένο θέμα ..... | 113 |
| 6.2. Αυτοσχεδιασμός με κεντρικό θέμα και επί μέρους ενότητες .....                              | 118 |
| <b>7. Εφαρμογή της δημιουργικής κίνησης στην ενόργανη γυμναστική</b> .....                      | 123 |
| 7.1. Ασκήσεις εδάφους.....  | 126 |
| 7.1.1. Παραδείγματα .....   | 126 |
| 7.2. Ισορροπίες στα όργανα.....   | 130 |
| 7.2.1. Παραδείγματα .....   | 132 |
| 7.3. Εξαρθήσεις, αιωρήσεις, αναρριχήσεις, έλξεις και ωθήσεις.....                               | 135 |
| 7.3.1. Παραδείγματα .....   | 136 |
| 7.4. Άλματα στα όργανα.....   | 140 |
| 7.4.1. Παραδείγματα .....   | 140 |
| 7.5. Ομαδικές ασκήσεις με συνδυασμούς διαφόρων οργάνων - Παραδείγματα.....                      | 146 |
| <b>8. Εφαρμογή της δημιουργικής κίνησης στη ρυθμική γυμναστική</b> .....                        | 153 |
| 8.1. Μπάλα - Παραδείγματα.....  | 156 |
| 8.2. Σχοινάκι - Παραδείγματα.....   | 160 |

|   |            |
|---|------------|
| 8.3. Στεφάνι - Παραδείγματα .....   | 164        |
| 8.4. Κορδέλα - Παραδείγματα.....  | 167        |
| 8.5. Κορίνες - Παραδείγματα .....   | 169        |
| 8.6. Παραδείγματα ομαδικών ασκήσεων με συνδυασμούς διαφόρων οργάνων<br>της Ρυθμικής Γυμναστικής ..... | 170        |
| <b>9. Η δημιουργική κίνηση στις ασκήσεις επιδεξιότητας .....</b>                                      | <b>175</b> |
| 9.1. Παραδείγματα.....  | 176        |
| <b>10. Η δημιουργική κίνηση στα παιχνίδια.....</b>  | <b>181</b> |
| 10.1. Δημιουργικά γυμναστικά παιχνίδια - Παραδείγματα .....   | 184        |
| 10.2. Η δημιουργική κίνηση στις αθλοπαιδιές - Παραδείγματα.....                                       | 190        |
| <b>11. Δημιουργικές εργασίες σε ζευγάρια και ομάδες .....</b>   | <b>197</b> |
| 11.1. Εργασίες σε ζευγάρια - Παραδείγματα.....  | 200        |
| 11.2. Εργασίες σε ομάδες - Παραδείγματα .....   | 206        |
| 11.2.1. Ομαδικά παιγνιώδη σχήματα - Παραδείγματα.....   | 211        |
| <b>12. Υποδειγματικές διδασκαλίες .....</b>   | <b>213</b> |
| 12.1. Νηπιαγωγείο .....   | 213        |
| 12.2. 1η τάξη δημοτικού σχολείου .....  | 215        |
| 12.3. 2α τάξη δημοτικού σχολείου.....   | 216        |
| 12.4. 3η τάξη δημοτικού σχολείου .....  | 217        |
| 12.5. 4η τάξη δημοτικού σχολείου .....  | 219        |
| 12.6. 5η τάξη δημοτικού σχολείου .....  | 221        |
| 12.7. 6η τάξη δημοτικού σχολείου .....  | 223        |
| 12.8. Τάξεις γυμνασίου .....  | 224        |
| 12.9. Τάξεις λυκείου .....  | 225        |
| 12.10. Τμήματα ενηλίκων .....   | 227        |
| <b>Βιβλιογραφία.....</b>  | <b>229</b> |

# Εισαγωγή

---

Η Δημιουργική Γυμναστική αποτελεί τη δημιουργική και ψυχοκινητική διάσταση της γυμναστικής, με κεντρικά σημεία αναφοράς τη δημιουργική κίνηση και τον αυτοσχεδιασμό. Ακολουθεί τις θεμελιώσεις αρχές της γυμναστικής που είναι η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων του ατόμου, η υγεία και ευεξία, η ψυχοκινητική ανάπτυξη και η καλλιέργεια μέσα από την άσκηση. Τα δομικά στοιχεία της Δημιουργικής Γυμναστικής είναι ο πειραματισμός, η διερεύνηση και ανακάλυψη, η λύση κινητικών προβλημάτων, η σύνθεση, ο αυθορμητισμός και η εκφραστικότητα. Είναι ένας έμμεσος, μαθητοκεντρικός τρόπος διδασκαλίας της γυμναστικής, που απευθύνεται στους μαθητές ως άτομα και ως σύνολο. Δίνει τη δυνατότητα στους γυμναζόμενους να εργασθούν καθέναν στο επίπεδό του, να δημιουργήσουν τις κινήσεις τους και να εκφραστούν μέσα από αυτές. Έχει ψυχοπαιδαγωγικό χαρακτήρα. Χρησιμοποιεί μια ξεχωριστή ανάλυση της κίνησης, ως υπόβαθρο για την καλλιέργεια και ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας. Εφαρμόζεται στη γυμναστική, στο χορό και στα παιχνίδια. Αφορά όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, με έμφαση στα παιδιά του δημοτικού σχολείου και του νηπιαγωγείου, ενώ απευθύνεται και σε ενήλικες.

Με την πάροδο του χρόνου ο κόσμος στον οποίο ζούμε αλλάζει, εξελίσσεται και αναπλάθεται. Ο χώρος της εκπαίδευσης και μέσα στους κόλπους του η γυμναστική και η φυσική αγωγή γενικότερα ακολουθούν την αλλαγή αυτή. Άλλωστε, αν κάτι είναι σίγουρο στο κόσμο που μας περιβάλλει και στον ίδιο μας τον εαυτό, αυτό είναι η μεταβλητότητα. Τίποτε δεν είναι ακριβώς το ίδιο ακόμη και από τη μια στιγμή στην άλλη. Η άποψη αυτή δεν αποτελεί, βέβαια, κανένα καινούργιο εύρημα. Το είχε πει ο Ηρόκλειτος από παλιά “Τα πάντα ρει”. Η μεταβλητότητα δεν άφησε ανεπηρέαστο το χώρο της αγωγής. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση ακολούθησαν την σταδιακή εξέλιξη της παιδαγωγικής και της ψυχολογίας, οδηγώντας την διδασκαλία γενικά και στη συγκεκριμένη περίπτωση τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής και ιδιαίτερα της Γυμναστικής, σε καινούργιους δρόμους με πεδίο δράσης πλατύ και πολυμέτωπο. Το παιδί από τη μια μεριά στέκεται έτοιμο και επιδεικτικό σε κάθε ερέθισμα για την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων. Και η κίνηση από την άλλη παίζει ένα καθοριστικό ρόλο για την ικανοποίηση της δίψας του παιδιού για δράση, γνώση του εαυτού του και του περιβάλλοντος, δημιουργικό έργο, ψυχοσωματική ευεξία. Έκφραση της δημιουργικότητας στη Γυμναστική και τη Φυ-

σική Αγωγή γενικότερα αποτελεί η «δημιουργική κίνηση». Μια πλατιά αλλά ταυτόχρονα συγκεκριμένη έννοια, που καλύπτει οτιδήποτε δημιουργικό μπορεί να γίνει στη διδασκαλία της κίνησης.

Η δημιουργική και ψυχοκινητική διδακτική προσέγγιση που αποτελεί τον πυρήνα της Δημιουργικής Γυμναστικής δίνει μια άλλη διάσταση στο μάθημα. Απομακρύνεται από τα γνωστά στεγανά της παραδοσιακής διδασκαλίας και υιοθετεί μεθόδους που χαρακτηρίζονται από ελευθερία. Η γύμναση γίνεται μέσα από δημιουργικότητα και αυτοσχεδιασμό. Οι μαθητές συνθέτουν τις δικές τους κινήσεις αυτενεργώντας, διερευνώντας το περιβάλλον και τον ίδιο τους τον εαυτό, επιλύοντας κινητικά προβλήματα. Εκλαμβάνονται ως ξεχωριστά άτομα με διαφορετικές προσωπικότητες και διαφορετικές ικανότητες. Ενθαρρύνονται να εργάζονται στο επίπεδό τους και η μετάβαση στο δυσκολότερο επίπεδο είναι δική τους επιλογή, όταν οι ίδιοι αισθάνονται έτοιμοι γι' αυτό. Υποκινούνται να ελευθερώσουν τα δημιουργικά στοιχεία που έχουν μέσα τους και να τα εξελίξουν μέσα στο μάθημα.

Τις κινήσεις χαρακτηρίζει ο αυθορμητισμός. Οι ασκούμενοι αφήνονται ελεύθεροι να επιλέξουν τις κινήσεις που τους ταιριάζουν και να τις εκτελέσουν, καθένας με το δικό του τρόπο, με άνεση και φυσικότητα. Μέσα στο μάθημα δημιουργούνται ευνοϊκές συνθήκες για εκφραστική δραστηριότητα και ανάπτυξη της φαντασίας. Οι εκφραστικές δυνατότητες και η εξωτερίκευση συναισθημάτων που επιτελείται μέσω αυτών, προσδίδουν μια ψυχολογική διάσταση στο μάθημα και, ακόμη, μπορεί να έχουν μια ψυχοθεραπευτική επίδραση, δρώντας αγχολυτικά στο ασκούμενο άτομο.

Με τη δημιουργική κίνηση δίνεται η δυνατότητα στους ασκούμενους να αντιληφθούν τους παράγοντες που διέπουν και επηρεάζουν τις κινήσεις. Να γνωρίσουν το ίδιο τους το σώμα, τον ίδιο τους τον εαυτό, τον περιβάλλοντα χώρο και τους συνασκούμενους. Να ασκήσουν την παρατηρητικότητα, την αντιληπτική ικανότητα, την ετοιμότητα, τη μυϊκή αίσθηση. Ενώ δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη της προσωπικότητας τους μέσα από ασκήσεις που απαιτούν αυτοπεποίθηση, αυτοπειθαρχία, αυτοέλεγχο και αυτοκριτική.

Πολύ σημαντική είναι η κοινωνική διάσταση της Δημιουργικής Γυμναστικής. Μέσα στο μάθημα τίθενται οι βάσεις της κοινωνικοποίησης των παιδιών. Ατομικά ή ομαδικά ασκούνται σε σχέση με άλλα άτομα και μαθαίνουν να λειτουργούν σαν μέλη του κοινωνικού συνόλου. Ιδιαίτερα οι ομαδικές εργασίες, παράλληλα με την άσκηση, προσβλέπουν στην ανάπτυξη και καλλιέργεια της συνεργατικότητας, της διαλλακτικότητας και της αλληλεγγύης, του σεβασμού και της εμπιστοσύνης στους άλλους.

Η γύμναση, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η εκμάθηση ασκήσεων επιδεξιότητας και η τελειοποίηση της τεχνικής τους γίνονται ακολουθώντας ένα άλλο δρόμο από αυτόν της παραδοσιακής διδασκαλίας της γυμναστικής. Στη Δημιουργική Γυμναστική ο διδασκόμενος φτάνει στη γνώση και επιδεξιότητα μέσα από διαδικασίες ψυχοσωματικές, που βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ τους, πάντα από την προοπτική της δημιουργικότητας.

Το μάθημα της Δημιουργικής Γυμναστικής αποκλίνει ουσιαστικά από το σύνηθες. Είναι μαθητοκεντρικό, θέτει το μαθητή στο κέντρο και το δάσκαλο στην περιφέρεια. Όμως ο ρόλος του δασκάλου δεν είναι καθόλου υποβαθμισμένος. Αντίθετα, ο δάσκαλος παίζει έναν καθοριστικό ρόλο γιατί, διακριτικά αλλά σταθερά, υποκινεί τις δημιουργικές εργασίες των μαθητών και τους κατευθύνει στην παραγωγή του δημιουργικού έργου. Η έμμεση μέθοδος των πλαισίων, που χρησιμοποιείται στο μάθημα είναι μια ελεύθερη μέθοδος διδασκαλίας της κίνησης, που χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη περιορισμών, οι οποίοι θέτουν το κινητικό πρόβλημα σε πλαίσια, μέσα στα οποία οι ασκούμενοι εκτελούν τις δημιουργικές τους εργασίες. Ο αριθμός των περιορισμών είναι συνάρτηση του ζητούμενου έργου και ποικίλλει ανάλογα μ' αυτό.

Η συνειδητή κίνηση, με την μορφή κάποιου τρόπου άσκησης, μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό τη διαδικασία αυτογνωσίας του ατόμου. Η γνώση του ίδιου του σώματος και των εσωτερικών του δυνάμεων, καθώς και η ενδοσκοπήση στην ίδια του την ψυχή, είναι βήματα αργά αλλά σταθερά προς την ψυχοσωματική του αυτογνωσία. Στη Δημιουργική Γυμναστική η αυτογνωσία προσεγγίζεται με την επιστράτευση και μεγιστοποίηση του εσωτερικού δυναμικού του ατόμου μέσα από δημιουργικές και ψυχοκινητικές διεργασίες, με σκοπό στην ανάπτυξη του σε ψυχοσωματικό επίπεδο. Η κίνηση είναι το εργαλείο, το μέσο για την πραγματοποίηση του σκοπού αυτού και η διδασκαλία είναι ο δρόμος που θα οδηγήσει στην πραγματοποίησή του.

Εφαρμογή της δημιουργικής κίνησης γίνεται στα γυμναστικά γνωστικά αντικείμενα (Βασική Γυμναστική, Ενόργανη Γυμναστική, Ρυθμική Γυμναστική, Γυμναστική για όλους, λοιπές μορφές γυμναστικής), στο Χορό και στα Παιχνίδια. Δεν υπάρχουν όρια όσον αφορά την ηλικία, την ιδιότητα και την δεξιότητα των ασκούμενων. Οποιοδήποτε άτομο μπορεί να ασκηθεί με τη δημιουργική κίνηση, στο σχολείο, στο γυμναστήριο, στο σύλλογο, αρκεί το μάθημα να είναι προσαρμοσμένο στο επίπεδό του και στις ανάγκες του, κάτι που διασφαλίζεται από το χαρακτήρα του μαθήματος, που απαιτεί την ουσιαστική συμμετοχή όλων. Πάντως, στο παρόν σύγγραμμα δίνεται έμφαση στα παιδιά του δημοτικού σχολείου.

Το βιβλίο απευθύνεται σε καθηγητές Φυσικής Αγωγής, δασκάλους, χορευτές, νηπιαγωγούς, παιδοψυχολόγους, γονείς και γενικότερα σε άτομα που αγαπούν τη δημιουργική και εκφραστική κίνηση και βλέπουν σ' αυτή ένα ισχυρό μέσο αγωγής και έναν τρόπο ψυχοσωματικής ανάπτυξης και καλλιέργειας του ατόμου.